

Jesteśmy razem

Chłopki – życie kobiet ponad
100 lat temu

Dzień Białej Laski – świętujemy!

help

jesteśmy razem

nr 109 październik 2024 ISSN 2083-2788

*Póki dają nam szansę,
odnosimy sukcesy i otaczają
nas ludzie, na których nam
zależy, nic, tylko się cieszyć!*
– Marek Kalbarczyk



RAZEM, SUKCES, SZANSA

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

**Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)**

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@fundacjaszansa.org

www.fundacjaszansa.org

**Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5% pozwoli
pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć**



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – jesteśmy razem – miesięcznik, informacje o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” jest dofinansowany ze środków PFRON i ze środków własnych Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together



[https://www.facebook.com/
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Ewelina Mirocha, Anna Michnicka

**OPRACOWANIE GRAFICZNE
I SKŁAD**

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

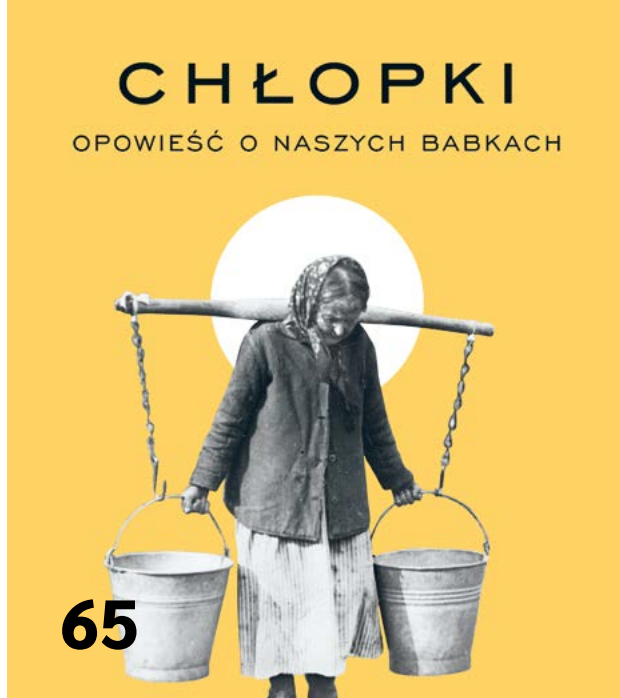
help@fundacjaszansa.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysyłać na powyższy adres e-mail.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Na okładce przedstawiamy grafikę, na której papierowe ludziki trzymają się za ręce i wznoszą w górę flagę, symbol wspólnego sukcesu.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

Olimpiada z Szansą – pełen wrażeń pobyt Opolan
w Warszawie _____ 13

Świętokrzyskie wspomnienia z REHA _____ 15

Regionalna REHA 2024 w lubuskiej odsłonie _ 18

Relacja Katowickiego Tyflopunktu z podróży
do stolicy _____ 21

Na głęboką wodę _____ 23

Łódzka Szansa na REHA FOR THE BLIND
IN POLAND 2024 _____ 26

Jesteśmy Razem _____ 28

Dzień Białej Laski – świętujemy! _____ 32

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Wielka woda _____ 34

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Przestrzeń przyjazna osobom niewidomym _ 37

Jak pisać na komputerze za pomocą sześciu

klawiszy, wykorzystując pismo Braille'a _____ 40

■ WIDZĄC NIEZWYKLE

Dysfunkcje wzroku skierowały go ku rzeźbie _ 45

■ NA HELPOWE OKO

Odkrywanie szczęścia w codzienności _____ 50

Zrehabilitowanie _____ 52

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Magia zbierania grzybów _____ 54

■ PRAWO I ŻYCIE

Granice indywidualności _____ 55

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Muzeum Krakowa – więcej niż historia _____ 58

Mowa wewnętrzna _____ 61

Lalki pani Paderewskiej _____ 64

Chłopki – życie kobiet ponad 100 lat temu _ 65

Już jesień _____ 67

Helpowe refleksje

Razem! Sukces! Szansa!

Tytuł niniejszych refleksji jak marzenie! Prawda, że trudno znaleźć piękniejsze słowa? Są wśród wybranych, tych najbardziej specjalnych, które chciałby słyszeć każdy, niezależnie od sytuacji, w której się znajduje. Owszem, najbardziej są potrzebne ludziom, którym się nie wiedzie, ale i wszystkim pozostałym. Kiedy się nam powodzi, drżymy w obawie, że szczęście się skończy i nadejdzie czas smutniejszy. Póki dają nam szansę, odnosimy sukcesy i otaczają nas ludzie, na których nam zależy – nic, tylko się cieszyć!

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, do ubiegłego roku Fundacja Szansa dla Niewidomych, realizuje idee stojące u jej podstaw. W verbalizowaliśmy je na różny sposób i przybierały kolejne odsłony. Główne nasze hasła to m.in.: „Świat otwarty dla niewidomych”, „Świat dotyku i dźwięku”, „Jesteśmy razem”, „Wiedzieć więcej”, czy także „Wiedzieć więcej”. W tym roku wzbogaciliśmy ich zbiór o kolejne ważne wyzwanie: „Świat musi być dla wszystkich, a nie jedynie wybranych” oraz „Razem do sukcesu!” One wszystkie dotyczą podstawowej kwestii – jak przychylić świat dla ludzi niewidomych i niedowidzących, i to w taki sposób, by udostępnić im (nam) szansę na sukces! Należy przyznać, że wszystkie wymienione hasła, wezwania, brzmią jak najlepsze życzenia, które jedni ludzie składają drugim.

Takie instytucje jak Fundacja mają obowiązek głosić idee, które mimo że w pierwszym momencie wydają się przesadnie idealistyczne, nawet naiwne, wpływają jednak na otaczający nas świat, ludzi, naszą codzienność. Owszem, nie dzieje się to automatycznie, tak od razu, ale



z pewnością w dalszej perspektywie nabiera waloru sprawczości. Zamiast obawiać się podejrzenia o naiwność, wolimy uważać, że są to przede wszystkim marzenia ziszczalne. Owszem, to, co nas otacza, a zostało stworzone przez człowieka, nie jest dostosowane do potrzeb i możliwości wszystkich, a przez to wymaga troski i korekty. Nie zmienia to bardzo radosnego faktu, iż mamy właśnie do czynienia z tym pomocnym i zbawiennym działaniem. Proces udostępniania został zainicjowany i trwa, przynosząc między innymi nam (niewidomym) konkretny pożytek. Poprawiamy to, co już istnieje oraz inaczej tworzymy nowe. Teraz nikt nie może sobie pozwolić na to, by jego dzieło było niedostępne, znaczy dostępne jedynie dla wybranych. Musi być także dla starszych, słabszych, zagubionych, dla osób z różnorakimi utrudnieniami, potrzebami, możliwościami, także dla nas – osób z niepełnosprawnościami, m.in. niewidomych i słabowidzących. I tak „na naszych oczach” udowadnia się teza, iż marzenia są nie tylko niezbędne, ale także ziszczalne i mogą być zrealizowane.

Jeszcze przecież tak niedawno nie mogliśmy oczekiwać tego rodzaju zmian. Kiedy o tym

wspominaliśmy, słyszeliśmy co prawda słowa zrozumienia i poparcia, ale także informację, że brakuje środków. I nagle, dzięki zainteresowaniu światowej elity, a więc naukowców, społeczników, a co za tym poszło, mediów i władz, na łonie Organizacji Narodów Zjednoczonych zapadły kluczowe decyzje – dobra, które tworzymy, albo zostały już stworzone, muszą służyć wszystkim obywatelom. Poszły za tym decyzje Unii Europejskiej oraz władz poszczególnych państw, również polskich.

I co mamy powiedzieć jako twórcy naszej organizacji? Przecież to najlepszy dowód na to, że nasze idee o świecie jak najlepszym dla wszystkich obywateli, o dobru, które powinno być udziałem także słabych, bezsilnych, osób z niepełnosprawnością, nie są naiwne, lecz w pewnej czasowej perspektywie skuteczne. Wpływają na decyzje dotyczące kierunków rozwoju świata jako całości oraz poszczególnych państw, społeczeństw, regionów, miast i wsi, instytucji publicznych i innych. Po pewnym czasie odpowiednio układają się stosunki polityczne, ekonomiczne, społeczne i żyjemy w zupełnie innej rzeczywistości niż wcześniej. Teraz, nawet kiedy wiele



spraw pozostaje trudnych, otacza nas atmosfera zrozumienia i empatii. To zgodnie z tegorocznym hasłem Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, niech świat będzie budowany dla wszystkich, również niewidomych, a nie jedynie wybranych, najbardziej sprawnych, zdrowych, zdolnych i silnych. Kiedy taki właśnie cel przyświeca decydom, a także każdemu z nas, realizuje się cel zapisany w nazwie naszej organizacji – być razem, współdziałać, pomagać sobie nawzajem, otaczać innych opieką, zrozumieniem i empatią. I z wymarzoną prędkością „pędzimy” razem do sukcesu i w tym upatrujemy swoich szans na jak najlepszą egzystencję!

XXII edycja Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND to wydarzenie przekraczające dotychczasowe wyobrażenia i wcześniej wyznaczone granice. Znalazły tu coś dla siebie osoby zupełnie sprawne i mniej sprawne, młodszy i starsi, przedstawiciele różnych społeczności, goście z Polski i z zagranicy, z różnych kontynentów.

REHA rozwija się od pierwszej jej edycji w roku 1999. Zaczynaliśmy od spotkania jednodniowego, w którym wzięło udział ok. 600 uczestników i 8 wystawców, z czasem powiększyła się do dwóch dni, by po kolejnych kilku latach zapraszała już na cztery dni. Najpierw odbywała się wyłącznie w stolicy, co wymagało przyjazdu nawet z tak odległych miejsc jak Szczecin czy Przemyśl. Na prośbę Beneficjentów Fundacji zdecydowaliśmy, by zaczynała się spotkaniami przygotowawczymi i rekrutacyjnymi w całym kraju. Uznaliśmy, że ma to ogromne znaczenie dla ułatwienia dostępu do takiej formy rehabilitacji i integracji osobom może najbardziej zainteresowanym, które żyją w pewnej izolacji, nie radzą sobie z tak trudnym zadaniem, jak zorganizowanie wyjazdu i wymagają największego wsparcia. Dzięki dofinansowaniu ze strony Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych co roku organizujemy 16 spotkań regionalnych, a każde z nich to kolejne pigułki rehabilitacji przekazywane Beneficjentom w formie sesji merytorycznych i eventów integracyjnych, dzięki którym udaje się nam przeprowadzić skuteczny proces rekrutacyjny



w najkorzystniejszej formie, kiedy z pomocy rehabilitacyjnej mogą skorzystać również ci, którzy ostatecznie nie zostają zakwalifikowani do wyjazdu do Warszawy.

W tym roku odnotowujemy kolejny skok w stronę poszerzenia naszej inicjatywy. REHA w Warszawie, dzięki poparciu i dofinansowaniu PFRON, Marszałka Mazowsza, Miasta Stołecznego Warszawy, mogła mieć dwie odrębne odsłony (łącznie aż 6 konferencyjnych dni):

- dwudniowe spotkanie mazowieckie 21 i 22 września,
- czterodniowe spotkanie ogólnopolskie 3 do 6 października.

Spotkania były wypełnione mnóstwem atrakcji przygotowanych z myślą o każdym uczestniku z osobna oraz o ich grupach wojewódzkich. Poniżej pokrótce je przedstawiamy.



Na kolei ruszą szkolenia z zakresu obsługi osób z niepełnosprawnościami

Urząd Transportu Kolejowego realizuje projekt „Zapewnienie jednolitych standardów oraz systemu szkolenia pracowników sektora kolejowego w zakresie obsługi osób z niepełnosprawnościami oraz osób ze szczególnymi potrzebami w zakresie przemieszczania i komunikowania się”. Urząd otrzymał na projekt ponad 8,25 mln zł dofinansowania z funduszy europejskich – czytamy na portalu rynek-kolejowy.pl.

Celem projektu jest wprowadzenie jednolitych standardów obsługi osób z niepełnosprawnościami i osób ze szczególnymi potrzebami, w taki sposób, by podróż koleją była dla tych osób komfortowa i bezpieczna.

Projekt skierowany jest do pracowników kolei obsługujących osoby z niepełnosprawnościami

lub udzielających im pomocy czy też asysty na stacji, na dworcu, ale także w samym pociągu, a więc do sprzedawców biletów, pracowników punktów informacyjnych lub punktów obsługi pasażera i infolinii, osób przyjmujących zgłoszenia dotyczące asysty w podróży, konduktorów, ale też do kadry zarządzającej spółkami kolejowymi.

Projekt potrwa do końca roku 2028 i będzie się składał z kilku etapów. Na początek będzie to analiza i weryfikacja regulacji stanowiących podstawę działania pracowników kolei, następnie zostaną opracowane standardy i procedury szkoleniowe, w tym procedury dotyczące m.in. ewakuacji osób z niepełnosprawnościami i osób ze szczególnymi potrzebami, na każdym etapie podróży. Analiza będzie stanowić wstęp do przygotowania i przeprowadzenia szkoleń w zakresie obsługi osób z niepełnosprawnościami i osób ze szczególnymi potrzebami, które obejmą ponad 7 tys. pracowników kolei. Większość szkoleń będzie się odbywać poprzez specjalnie w tym celu stworzoną platformę e-learningową.

Tabliczki tyflograficzne – mała rzecz, a większa dostępność

Portal *naszamlawa.pl* przypomina o kwestiach, które dziś dość dobrze znane są osobom z niepełnosprawnościami. Może jednak warto pokrótce przypomnieć, że bariery architektoniczne to ogromny problem dla tych osób. Portal pisze tu o osobach poruszających się na wózku inwalidzkim, lecz także o osobach niewidomych czy innych osobach doświadczających trudności z mobilnością. Szczęśliwie coraz więcej mówi się o architekturze dostępnej. Termin ten pokrótce oznacza projektowanie przestrzeni publicznej w taki sposób, by była ona pozbawiona barier dla wszystkich, w tym dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Mowa tu nie tylko o pozbywaniu się zbyt wysokich progów, dodawaniu barierek i podjazdów, lecz również o specjalnym oznakowaniu dedykowanym osobom niewidomym.

Jako jedno z narzędzi niwelujących bariery dostępności wymienione są tu tabliczki



tyflograficzne, z napisami w czarnym druku i w brajlu, często także z piktogramami, ułatwiające osobom niewidomym i słabowidzącym orientację w przestrzeni publicznej. Ten na pozór niepokazny dodatek w sposób istotny zmienia postrzeganie przestrzeni przez osoby niewidome i słabowidzące. Dzięki nim mogą one zorientować się, w jakim miejscu się znajdują, mogą zapoznać się z podstawowymi informacjami na temat tego miejsca, poznać kierunek w jakim należy podążać, by dotrzeć do celu bez potrzeby korzystania z pomocy innych, co pozwala na zyskanie bezcennej niezależności.

Zwykle tyflograficzna tabliczka stosowana w przestrzeni publicznej informuje np. o numerze budynku, jego nazwie, typie pomieszczenia, wskazuje kierunek lub informuje o pobliskim zagrożeniu (np. wykopy) czy przeszkodzie (np. schody).

Tabliczka brajlowska wykonana jest zwykle z wytrzymałego tworzywa odpornego na promieniowanie UV, najczęściej jest to tworzywo PMMA. Przyjmuje się, że teksty na tabliczkach powinny być wykonane zarówno w czarnym druku, jak i w brajlu. Powinny być krótkie i zwięzłe, łatwe do odczytania przez osoby niewidome i słabowidzące. Jakość brajlowskich punktów powinna być wysoka, a czcionka czarnodrukowa powinna być dobrze wyprofilowana. Mniej istotny jest kolor tła tabliczki i druku, bowiem zwykle kolorystykę dostosowuje się do architektury wnętrza lub zewnątrz. Dobrze natomiast, jeśli tabliczka jest oświetlona. Montaż tego typu tabliczek jest bardzo prosty. Mocuje się je do powierzchni ścian czy drzwi za pomocą wkrętów lub dwustronnej taśmy klejącej. Tego typu tabliczki bardzo często są montowane w instytucjach i urzędach, hotelach, centrach handlowych, kinach, a także w miejscach pracy i we wspólnotach mieszkaniowych.

Portal przypomina, że wprowadzanie rozwiązań z zakresu dostępności, wedle ustawy, stanowi dziś obowiązek. Stawiany jest np. wymóg zapewnienia informacji na temat rozkładu pomieszczeń w budynku w sposób wizualny,

dotykowy bądź głosowy. Satysfakcjonujące jest, że coraz więcej właścicieli czy zarządców obiektów inwestuje w rozwiązania dostępnościowe, co zwiększa ich otwartość na osoby z niepełnosprawnościami.

Projekt ustawy o asystencji osobistej wciąż na etapie prac sejmowych

Wciąż nie znamy konkretów projektu ustawy o asystencji osobistej, która ma zapewnić samodzielność osobom z niepełnosprawnościami. W Sejmie na razie trwają prace nad rozwiązaniami zaproponowanymi przez prezydenta – donosi portal *rp.pl* piórami Nadi Senkowskiej i Pauliny Szewioły.

Rząd co prawda zapowiedział w swoim sztan-darowym projekcie stworzenie systemu usług asystenckich dla osób niesamodzielnych, wciąż jednak ustawy nie ma. Nad projektem, a ściślej nad zagwarantowaniem pieniędzy na jego realizację, głowi się Ministerstwo Finansów, bowiem, jak już widzimy po roku, na wszystko, no, prawie na wszystko, brakuje środków.

A jakie są założenia projektu? Asystent dla wszystkich potrzebujących. Zarówno dla osób pełnoletnich, jak i tych poniżej 18. roku życia. Ponadto zapewniona swoboda wyboru asystenta i możliwość wykonywania przez niego usług okołomedycznych – czynności higieniczno-pielęgnacyjnych.

Wniosek o wpis ustawy do wykazu prac legislacyjnych rządu został już złożony. Nie oznacza to jednak krótkiej ścieżki legislacyjnej, zwłaszcza, że w Sejmie trwają prace nad prezydenckim projektem ustawy dotyczącej tej samej kwestii.

Dzień Białej Laski w Owińskach

Nasza Fundacja miała swoje wielkie święto w postaci Konferencji REHA FOR THE BLIND IN

POLAND, a Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Owińskach uroczystie obchodził Dzień Białej Laski, o czym możemy przeczytać na portalu *niewidomi.edu.pl*.

Przedstawiciele Ośrodka zorganizowali obchody w Galerii Poznań Plaza. Stanowisko szkoły odwiedziło całkiem sporo osób. Spotkania były bardzo pouczające, bowiem można było wczuć się w sytuację osoby niewidomej, spacerując z białą laską w goglach całkowicie zakrywających oczy czy też odgadywać zapachy zgromadzone w słynnym Aromatorium Ośrodka. Można było nauczyć się podstaw pisania w brajlu, obejrzeć pomoce dydaktyczne służące niewidomym dzieciom i zapoznać się z pracami plastycznymi uczniów z dysfunkcjami wzroku. Można było także podyskutować o codziennych wyzwaniach, na jakie wystawione są osoby niewidome i słabowidzące.

Co pomaga, a co przeszkadza osobom niewidomym

W swoim tekście z okazji Dnia Białej Laski portal *pzn.org.pl* przyjrzał się aplikacjom i urządzeniom usprawniającym codzienne życie osób niewidomych, a także temu, co im najbardziej przeszkadza. W tej sprawie posłuchano głosów osób niewidomych poruszających się w przestrzeni publicznej, korzystających z urządzeń i aplikacji.

Oczywisty niezbędnik to biała laska. Wszyscy także korzystają ze smartfonów z różnego rodzaju przydatnymi aplikacjami. Większość osób z dysfunkcjami wzroku nie wyobraża sobie życia bez smartfona i nie rozstaje się z nim. – W codziennym życiu bardzo mi pomaga iPhone. W nim mam wszystko, co jest mi potrzebne, abym mógł się komunikować ze światem. Jest on zaprojektowany uniwersalnie. Korzystam z niego od rana do wieczora – mówi Łukasz, a Marta dodaje – Dużą rolę w moim codziennym funkcjonowaniu pełnią smartfon i smartwatch. To, że telefony są obecnie udźwiękowione, jest bardzo pomocne. Teraz to zwykła rzecz, ale doceniam

to, bo pamiętam czasy, gdy szukałam ochotnika, który przeczytałby mi SMS. Teraz jestem bardziej niezależna i samodzielna.

Dużym wzięciem, co oczywiste, cieszą się wśród osób niewidomych różnego rodzaju aplikacje nawigacyjne. Z takich aplikacji korzysta Łukasz – Jadę na spotkanie i szukam jakiegoś miejsca. Włączam nawigację, kieruję psa przewodnika i wydaję komendę, aby odnalazł drzwi do konkretnego budynku. A w nawigacji mam podane, ile mam metrów do tego miejsca i mniej więcej wiem już, jak trafić. Używam nawigacji Google albo mapy Apple’a. Kiedy chodzę z psem do lasu używam Seeing Assistant Move. W tej aplikacji można stworzyć trasę na podstawie określonych punktów. Co więcej, ustala ona najszybszą drogę do wyjścia z określonego miejsca. W ten sposób mam wyznaczoną trasę oraz kierunek. Dla nas, niewidomych, przestrzeń stanowi duże wyzwanie, a to rozwiązanie pomaga mi poruszać się po terenach zielonych.

– Osoby niewidome i słabowidzące korzystają w smartfonie z aplikacji Be My Eyes, w której sztuczna inteligencja opisuje rzeczywistość – kontynuuje Łukasz. – Używam jej, na przykład, kiedy nie mogę zobaczyć czegoś na ekranie komputera, bo czytnik ekranu przestał działać. Do czytania tekstów służy mi aplikacja Seeing AI. Tym można sprawdzić np. ogłoszenie na drzwiach bloku lub numery autobusów. Używałem też aplikacji Vision do lokalizowania mebli

i przedmiotów w pomieszczeniach. A obecnie nowy system Apple’a w smartfonie ma już wbudowany tryb, który lokalizuje rzeczy. Kolejne rozwiązanie to Time4BUS, zawiera on rozkład jazdy autobusów. Można zaznaczyć, który autobus nas interesuje, a kiedy czekamy na przystanku, aplikacja oznajmi, że ten właśnie pojazd przyjeżdża. Technologia działa na bazie danych z GPS, jednak nie zawsze dobrze.

Piotr dodaje do powyższych aplikacji swoje typy – Oprócz wcześniej wymienionych, na co dzień używam takich aplikacji jak: Envision (obsługa ekspresu do kawy), Scanner do skanowania dokumentów i Voice Dream Reader do słuchania książek.

Wszyscy pytani korzystają z czytników ekranu – TalkBack i VoiceOver na telefonach, NVDA na komputerach, korzystają też z udogodnień oferowanych w przestrzeni publicznej – z komunikatów głosowych w środkach transportu, z informacji w alfabecie brajla na poręczach schodów, ze ścieżek naprowadzających i pól uwagi.

A co najbardziej przeszkadza osobom niewidomym i słabowidzącym w przestrzeni publicznej? Dla wszystkich problemem są porzucane byle gdzie hulajnogi. Przeszkadza wciąż jeszcze zbyt mała ilość oznaczeń brajlowskich na poręczach, np. w metrze lub innych środkach transportu, w budynkach czy w ciągach komunikacyjnych,



brak planów tyflograficznych, często zbyt ciche powiadomienia dźwiękowe na przejściach z sygnalizacją świetlną. Słabowidzącym przeszkadza brak kontrastowo zaznaczonych stopni na schodach, słabe oświetlenie, zbyt małe litery i cyfry na tablicach informacyjnych.

Problemem jest wciąż jeszcze dość często dostępność cyfrowa stron i aplikacji. Nierzadko trudno jest zrobić zakupy w sklepach online, jako że strony nie są w pełni zgodne z aktualnym standardem WCAG 2.2. Osoby niewidome odnoszą ponadto wrażenie, że błędy często wynikają z tego, że wprowadzane rozwiązania nie były testowane przez osoby z dysfunkcjami wzroku.

Miasto przyjazne niewidomym

Warsaw Vision to platforma dedykowana tworzeniu i promowaniu przestrzeni miejskiej przyjaznej i dostępnej dla osób z niepełnosprawnością wzroku! Naszym celem jest wspieranie rozwoju innowacji technologicznych i społecznych. Zapraszamy do zapoznania się z najnowszymi informacjami oraz nadchodzącymi wydarzeniami.

1. Za nami pierwsza edycja konferencji „Warsaw Vision. Miasto przyjazne dla niewidomych”.

Konferencja „Warsaw Vision 2024. Miasto przyjazne dla niewidomych”, odbyła się 3 października w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. Wydarzenie obfitowało w interesujące prelekcje nt. najnowocześniejszych rozwiązań dedykowanych osobom z niepełnosprawnością wzroku. Bardzo ważny był również aspekt tworzenia przestrzeni miejskiej i publicznej jak najbardziej dostosowanej i przyjaznej dla osób ze szczególnymi potrzebami – od makiet dotykowych po rozwiązania wykorzystujące sztuczną inteligencję i systemy nawigacyjne, a także innowacyjne projekty. To było niezwykle inspirujące spotkanie, które zgromadziło ponad 250 osób z Polski i zagranicy, w tym 23 delegacje zagraniczne z krajów takich jak: Rumunia, Egipt, Albania, Grecja, Stany Zjednoczone, Wielka Brytania, Maroko,

Libia, Tunezja, Ukraina, Norwegia, Holandia, Botswana. Dziękujemy za udział i zapraszamy na kolejne edycje konferencji.

2. Trzecie seminarium i spotkanie z cyklu „Warsaw Vision”

Zapraszamy do udziału w kolejnym, trzecim seminarium dla specjalistów oraz spotkaniu otwartym z cyklu „Warsaw Vision”, które odbędą się w Salonie Prezentacyjnym Gałczyńskiego 7 w dniu 6.11. o godz. 16:00. Najbliższe spotkanie dedykowane będzie mobilnym aplikacjom miejskim, ze szczególnym uwzględnieniem NawiGo. Spotkania informacyjne każdorazowo gromadzą szerokie grono osób zainteresowanych dostępnością miejską, innowacyjnymi rozwiązaniami oraz nowymi technologiami niwelującymi skutki niepełnosprawności wzroku oraz wspierającymi mobilność i samodzielność mieszkańców Warszawy i turystów.

3. Testy aplikacji NawiGo

Zachęcamy do testowania aplikacji NawiGo, która ułatwia poruszanie się po stacjach metra oraz wybranych obiektach użyteczności publicznej w Warszawie i okolicach. NawiGo zapewnia mikronawigację po 95 kluczowych obiektach miasta, dostarcza informacje o około 1600 miejscach użyteczności publicznej.

Zainteresowane osoby zachęcamy do kontaktu: info@warsawvision.com

To wyjątkowa okazja, aby wpłynąć na rozwój aplikacji. Dołącz do nas już dziś i bądź częścią zmiany! **Razem tworzymy miasto przyjazne dla wszystkich!**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Projekt realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa



Każdy krok jest ważny!

NawiGo – Twój przewodnik po wybranych obiektach użyteczności publicznej w Warszawie i w gminach partnerskich.

Aplikacja NawiGo powstała dla mieszkańców i turystów, w tym przede wszystkim osób z niepełnosprawnością wzroku. Pomaga w samodzielnym poruszaniu się po wybranych obiektach użyteczności publicznej zlokalizowanych w Warszawie oraz 16 gminach partnerskich

NawiGo w urzędzie

Dzięki systemowi mikronawigacji łatwo odnajdziesz się w urzędzie i krok po kroku załatwisz sprawę urzędową. Aplikacja pokieruje Cię do konkretnego stanowiska, kasy lub wyjścia z obiektu.

NawiGo w metrze

System mikronawigacji znajduje się na stacjach metra warszawskiego. NawiGo doprowadzi cię do wybranego zejścia na peron lub wyjścia ze stacji. Czytelne wskazówki i komunikaty głosowe oraz intuicyjna nawigacja graficzna pomogą ci dotrzeć do wybranego punktu. Dzięki NawiGo dowiesz się, która winda nie działa.

Dlaczego powstało NawiGo?

Stworzenie systemu mikronawigacji, w tym aplikacji NawiGo, jest efektem implementacji komponentu e-dostępność zrealizowanego w ramach projektu „Wirtualny Warszawski Obszar Funkcjonalny (Virtual WOF), który został wdrożony na terenie m.st. Warszawy oraz 16 gmin.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together

Olimpiada z Szansą – pełen wrażeń pobyt Opolan w Warszawie

NIL

Opolski Tyflopunkt Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, wcześniej Fundacji Szansa dla Niewidomych, a jeszcze dawniej Fundacji – Unia Pomocy Niepełnosprawnym Szansa – obchodzi w bieżącym roku okrągły jubileusz 20-lecia działalności. Jak wielokrotnie wspomniano, również na łamach Helpa, był to pierwszy oddział Fundacji utworzony poza centralą w Warszawie, a tym samym w naturalny sposób stał się pierwowzorem wielu późniejszych działań. O samym jubileuszu i wspomnieniach z minionych dwudziestu lat powstanie osobny tekst i już dziś zapraszamy Czytelników do jego lektury. Teraz jednak jesteśmy świeżo po powrocie z Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, która w dniach od 3 do 6 października odbywała się w Warszawie.

Po raz kolejny w tym wielkim spotkaniu środowiska osób z niepełnosprawnościami i ich szeroko rozumianego otoczenia uczestniczyła niemal 50-osobowa grupa mieszkańców Opola i regionu. Kilkanaście lat temu w ww. wydarzeniu uczestniczył tylko pracownik opolskiego biura jako przedstawiciel Opolszczyzny. Z czasem pojawił się pomysł, by na to ciekawe i wyjątkowe spotkanie zabierać także innych niewidomych, wolontariuszy, przedstawicieli instytucji i władz, uczelni itd. I tak właśnie kilkunastoosobowym busem z Opola do Warszawy zabraliśmy początkowo 12 osób, po to, by wspólnie poznawać nowinki rehabilitacyjne, korzystając z prezentowanych na REHA wzorców światowych.

Kolejne lata to coraz to większe busy, więcej gości z Opolszczyzny i coraz bardziej zainteresowane i zróżnicowane opolskie grupy. W końcu



dotarliśmy do momentu, kiedy, by zabrać wszystkich chętnych, trzeba było wynająć duży autokar – i tak zostało do dzisiaj. Od lat na warszawską Konferencję z każdego oddziału Fundacji, z każdego województwa, przyjeżdżają co najmniej 50-osobowe grupy gości, a nierzadko jest ich sporo więcej. I ciągle pozostają chętni, dla których brakuje wolnych miejsc. W naszej grupie są osoby, które mogą pochwalić się udziałem we wszystkich wspólnych wyjazdach na Konferencję. Osoby te pamiętają poranne wyjazdy o godz. 5.00 rano, zawsze w pierwszy czwartek i piątek grudnia, często w bardzo trudnych, maksymalnie zimowych warunkach, kiedy do stolicy dojeżdżaliśmy nawet około 14.00 z powodu ślizgawicy na drodze.

Wtedy wydarzenia trwały dwa dni i odbywały się w Galerii Połczyńskich czy w Bibliotece Narodowej. Aby optymalnie wykorzystać czas

prelekcji, wystawy trwały do późnych godzin wieczornych, a drugiego dnia obrad ruszaliśmy w drogę powrotną. Z biegiem czasu REHA rozwijała się merytorycznie i organizacyjnie. Trwała już 3 dni. Żeby zaspokoić potrzeby organizatorów i gości z kraju i zagranicy, Fundacja wynajmowała coraz większe sale w obiektach takich jak Pałac Kultury i Nauki, Centrum Nauki Kopernik czy Torwar. Aktualnie zasięg wydarzeń oraz charakter Konferencji wymagają umiejscowienia w dwóch lokalizacjach jednocześnie – nie po raz pierwszy fundacyjna Konferencja realizowana była zarówno w CNK, jak i w PKiN.

Uczestnicy, którzy są z nami od pierwszych wyjazdów, obserwują poziom zmian i przeobrażenia, jakiemu uległa REHA. Cieszymy się, że nasi goście są z nami nieustannie i zgłaszają chęć udziału w kolejnych wyjazdach. Każdego roku zapraszamy do uczestnictwa także nowych gości, którzy o REHA wiedzą jedynie ze słyszenia lub z biuletynów konferencyjnych. Jako organizatorzy wyjazdu opolskiej grupy zadowoleni jesteśmy, kiedy po powrocie zarówno stali bywalcy, jak i osoby, które były z nami pierwszy raz wrócili zachwyceni, nabyli nowych doświadczeń i wiedzy. Chętnie przyjmujemy również konstruktywną krytykę, aby w przyszłości uniknąć błędów i by nasze wspólne wyjazdy były jak najlepsze.

A teraz garść wspomnień i wrażenia opolskich uczestników na gorąco. W grupie z Opolszczyzny były naturalnie głównie osoby z niepełnosprawnością, ale dołączyli do nas także ich bliscy, pedagodzy, urzędnicy i wielu innych. Oczywiście przyjechali z nami Ci, którzy są zawsze, ale i zupełnie nowi. Grupa się wspaniale zintegrowała i wspierała wzajemnie podczas czterodniowego pobytu. Osoby lepiej widzące pomagały tym mniej sprawnym, dzięki temu ten wymagający i trudny rehabilitacyjnie czas upłynął w świetnej atmosferze. W pierwszych opolskich wyjazdach uczestniczyli np. ojcowie, by wspomagać i poznawać możliwości nowoczesnej rehabilitacji swoich dzieci. Dziś, po latach, te świetnie zrehabilitowane „dzieci” już jako dorośli jeżdżą z nami i pomagają innym...

Jak zatem w wielkim skrócie wyglądała REHA 2024 i udział w niej naszej grupy? Na początek zaangażowany udział w inauguracji Konferencji w CNK w czwartek, zakończony owacjami i wyśmienitą zabawą podczas wieczornych koncertów. Uczestnicy bardzo chwalili różnorodność, poziom merytoryczny oraz dobór prelegentów w drugim dniu Konferencji, przebiegającym pod kątem referatów i paneli dyskusyjnych. W nagrodę za wytrwałość i dyscyplinę na wszystkich czekał smaczny obiad oraz kolejna porcja doznań muzycznych podczas koncertów o bardzo różnym charakterze i gatunkach muzycznych. Opolanie odwiedzili cudowny Ogród Botaniczny PAN w Powsinie, a tym samym dwugodzinny przyjemny spacer w pięknych okolicznościach przyrody. Były wizyty na wystawie nowości technologicznych i nowatorskich rozwiązań rehabilitacyjnych z całego świata. Były warsztaty w Muzeum Warszawy, praktyczne zajęcia z ziołolecznictwa oraz krótki spacer po stołecznej Starówce. Niedziela to dla chętnych uroczysta msza święta oraz – zaraz potem – niespodzianka: tego jeszcze na REHA nie było... Wszystkie grupy wojewódzkie spotkały się w Parku Skaryszewskim, by konkurować w przygotowanej przez organizatorów grze terenowej. 5 stacji z zadaniami do wykonania, wytypowani przedstawiciele grup i doping reszty grupy. Kilka tras wyznaczonych na terenie parku. Opolanie poruszając się przydzieloną im trasą żółtą pięknie śpiewali, jak na stolicę polskiej piosenki przystało, odpowiadali na pytania, korzystali z aplikacji poszukując beaconów, itp. Efekt to wyśmienite drugie miejsce, czyli srebrny medal na Olimpiadzie z Szansą! Wspólnie, dzięki sprawności grupy, skorzystamy z nagród i zorganizujemy spotkanie integracyjne dla uczestników wyjazdu oraz doposażymy opolski Tyflopunkt, by działał jeszcze sprawniej.

Sytuacja powtarza się co roku – po powrocie z Konferencji REHA goście z Opola już czekają na kolejny wyjazd i następną REHĘ. A lista rekrutacyjna jest praktycznie gotowa...



Świętokrzyskie wspomnienia z REHA

EB

Grupa świętokrzyska, składająca się z młodych, zdolnych osób, po raz kolejny w pełni skorzystała z możliwości, jakie oferowała Międzynarodowa Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024. Z zaangażowaniem uczestniczyliśmy w panelach tematycznych, które odpowiadały naszym zainteresowaniom i pasjom, co pozwoliło nam na zdobycie cennej wiedzy i poszerzenie horyzontów.

Zwiedziliśmy wystawę technologiczną, gdzie osoby niewidome i słabowidzące miały okazję zapoznać się z nowoczesnymi rozwiązaniami i sprzętem, który znacząco usprawnia codzienne życie w różnych jego aspektach. Te innowacje oferują wsparcie w obszarach takich jak

edukacja, mobilność, komunikacja czy rozrywka, dając uczestnikom szansę na lepszą integrację ze światem oraz większą niezależność.

Mieliśmy okazję sprawdzić dostępność różnych miejsc publicznych, co było dla nas niezwykle cennym doświadczeniem. Możliwość oceny, na ile te miejsca są przystosowane do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących, pozwoliła nam zrozumieć zarówno postępy, jakie zostały poczynione w zakresie dostępności, jak i wyzwania, które wciąż pozostają do pokonania. Tego typu działania są kluczowe dla poprawy jakości życia osób z dysfunkcjami wzroku, a nasza grupa miała okazję podzielić się swoimi spostrzeżeniami, które mogą być przydatne w przyszłych inicjatywach mających na celu ulepszenie funkcjonowania większej grupy naszego społeczeństwa w przestrzeni publicznej.

Jednym z wyjątkowych momentów naszego wyjazdu była wizyta w Muzeum Życia w PRL. To miejsce przeniosło nas w czasie, do epoki PRL-u, która dla wielu z nas była dotychczas znana jedynie z opowieści rodziców i dziadków. Ekspozycje muzealne pełne były autentycznych przedmiotów codziennego użytku, takich jak meble, ubrania, sprzęty kuchenne, a także zabawki i książki,

które były nieodłącznym elementem życia tamtych czasów.

Zwiedzając muzeum mogliśmy na własnej skórze doświadczyć, jak wyglądało życie w Polsce w latach 60., 70. i 80. XX wieku. Wielu z nas z fascynacją odkrywało szczegóły związane z życiem codziennym w PRL, od organizacji zakupów w sklepach spożywczych, przez popularne programy telewizyjne, aż po specyficzną architekturę i wnętrza mieszkań. Część z nas mogła skonfrontować swoje wyobrażenia o tamtych czasach z opowieściami, które słyszeliśmy od bliskich, co sprawiło, że zwiedzanie stało się jeszcze bardziej emocjonalnym i refleksyjnym doświadczeniem.

Dla niektórych uczestników była to swoista podróż sentymentalna, przypominająca dzieciństwo spędzone w tamtej rzeczywistości, a dla innych – odkrywanie całkowicie nowej, intrygującej epoki, która ukształtowała życie pokolenia naszych rodziców. Dzięki wizycie w muzeum mieliśmy niepowtarzalną szansę zrozumieć jak wyglądało życie codzienne w czasach PRL-u, z jego wyzwaniem, ograniczeniami, ale też unikalnym klimatem i specyfiką, które wciąż budzą ciekawość kolejnych pokoleń.

Oprócz części edukacyjnej, zwiedzania, poznawania historii, szeroko pojętej rehabilitacji, Konferencja zapewniła nam również mnóstwo rozrywki. Korzystaliśmy z różnorodnych gier, zabaw oraz konkursów, które dostarczyły nam wiele radości i emocji. Wieczorne spotkania integracyjne stały się wyjątkową okazją do dzielenia się swoimi talentami – zarówno muzycznymi, recytatorskimi, poetyckimi, jak i sportowymi. Każdy uczestnik mógł zaprezentować swoje umiejętności, co stworzyło niepowtarzalną atmosferę współpracy, wsparcia i radości.

Oczywiście nie można zapomnieć o niezwykle wzruszającym wydarzeniu, jakim była piękna msza święta, odprawiona w intencji uczestników Konferencji oraz ich bliskich. To duchowe spotkanie stało się okazją do refleksji i modlitwy, a także wyrazem jedności i wsparcia dla wszystkich osób zaangażowanych w to wyjątkowe wydarzenie. Uczestnictwo w tej mszy wprowadziło nas w stan wyciszenia i zadumy, pozwalając na głębsze przeżycie duchowe w gronie osób, które dzielą wspólne wartości i przekonania.

Całość wydarzenia zakończyła się miejską grą terenową, która odbyła się w malowniczym Parku Skaryszewskim w Warszawie. Ta pełna emocji i radości zabawa, wymyślona przez samego





szefa Fundacji, dostarczyła uczestnikom nie tylko mnóstwa frajdy, ale również pozwoliła na sprawdzenie swoich umiejętności w działaniu zespołowym, rozwiązywaniu zagadek i pokonywaniu kolejnych wyzwań. Gra wymagała od

“ Mieliśmy okazję sprawdzić dostępność różnych miejsc publicznych, co było dla nas niezwykle cennym doświadczeniem. Możliwość oceny, na ile te miejsca są przystosowane do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących, pozwoliła nam zrozumieć zarówno postępy, jakie zostały poczynione w zakresie dostępności, jak i wyzwania, które wciąż pozostają do pokonania.

nas współpracy, szybkiego myślenia i zręczności, a do tego dostarczyła mnóstwo śmiechu i wspólnych, niezapomnianych chwil.

Grupa świętokrzyska spisała się znakomicie, zajmując 4. miejsce spośród wszystkich województw biorących udział w tej niezwykle emocjonującej rywalizacji. Było to dla nas ogromne wyróżnienie, zwłaszcza że konkurencja była silna, a poziom uczestników – bardzo wysoki. Nasza drużyna nie tylko świetnie się bawiła, ale również pokazała ducha walki, determinację oraz doskonałą współpracę.

Zabawa w Parku Skaryszewskim na długo pozostanie w naszej pamięci, ponieważ była to nie tylko forma aktywnego spędzania czasu, ale także wyjątkowa okazja do integracji i wspólnego świętowania naszych osiągnięć w przyjaznej atmosferze pełnej wsparcia i radości.

Podsumowując, Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024 była dla nas niezapomnianym doświadczeniem, które nie tylko wzbogaciło nas merytorycznie, ale także umożliwiło nawiązanie nowych, wartościowych znajomości oraz spędzenie czasu w gronie osób o podobnych zainteresowaniach i aspiracjach.



Regionalna REHA 2024 w lubuskiej odśtonie

Rafał Kondraciuk

Tegoroczna Regionalna Konferencja REHA za nami. Było to zarówno dla Tyflospecjalistów, jak i podopiecznych niezwykle inspirujące wydarzenie. Podczas regionalnej edycji, która odbyła się 19 września 2024 w Regionalnym Centrum Animacji Kultury w Zielonej Górze działo się sporo. Podopieczni Fundacji mieli możliwość nie tylko poszerzyć swoją wiedzę, ale także wymienić doświadczenia z innymi uczestnikami oraz nawiązać wartościowe kontakty i znajomości. Konferencja, której celem jest integracja środowisk osób z niepełnosprawnością wzroku oraz promowanie nowoczesnych rozwiązań ułatwiających codzienne funkcjonowanie, stanowiła dla nich nie tylko okazję do edukacji, ale również motywację do dalszego działania.

W tym roku, podobnie jak rok wcześniej, spotkaliśmy się RCAK. Jest to miejsce wyjątkowe ze względu na lokalizację i dostępność dla osób ze specjalnymi potrzebami, ale przede wszystkim ze względów już chyba sentymentalnych. Nasi podopieczni lubią to miejsce i spotykają się tam nie tylko przy okazji Konferencji REHA, ale czynnie uczestniczą przez cały rok w wydarzeniach, które są tam organizowane.

Tegoroczną edycję organizowano już na kilka miesięcy przed. Było to dla nas niemałe wyzwanie, ale z dumą możemy powiedzieć,



że się udało. Jednak nie obyło się bez niespodzianek, które przygotował dla nas los. Podczas wydarzenia położyliśmy bardzo duży nacisk na praktyczną wiedzę. Chodziło nam o to, by beneficjenci wyszli od nas bogatsi o wiedzę, która pomoże lepiej odnaleźć się w lubuskiej rzeczywistości.

Bardzo często podczas wizyt w naszym biurze regionalnym otrzymujemy zaskakujące pytania dotyczące spraw socjalnych. Każdy człowiek to inna historia i inne potrzeby, i my bardzo dobrze zdajemy sobie z tego sprawę. Jest jednak wiele spraw, które dotyczą większości osób z niepełnosprawnościami. Przetoczę tu mały przykład, który zainspirował nas do organizacji Regionalnej Konferencji właśnie w takiej formie. Pewnego dnia przyszła do nas córka ze swoją mamą w wieku 80+. Po krótkiej rozmowie okazało się, że mimo licznych kampanii społecznych, informacje nie dotarły, nawet od lekarza. Okazało się, że pani prawie nic nie widzi i – o zgrozo – lekarz okulista, który pacjentkę od kilku lat przyjmował na wizytach prywatnych, nie raczył jej nawet poinformować o tym, że tak słabowidzącej osobie przysługuje prawo np. do wnioskowania o orzeczenie o stopniu niepełnosprawności czy innych form wsparcia. Ta historia poruszyła mną na tyle, że obrałem sobie za cel dotarcie do jak największej liczby osób w naszym regionie. Nie chodziło tu tylko o seniorów, ale też by dotrzeć do ich bliskich i budować świadomość społeczną. Nasuwa się pytanie: co to ma wspólnego z Konferencją REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024? Ma całkiem sporo.

W tym roku odwiedzający nasze wydarzenie mieli okazję uzyskać wiedzę bezpośrednio od przedstawicieli instytucji, które udzielają wsparcia, również finansowego. W jednym miejscu udało nam się zgromadzić przedstawicieli MOPS-u, ZUS-u, PFRON-u czy zupełnie nowego tworu, jakim jest OWIT. Na każdym stanowisku czekali eksperci, którzy „z pierwszej ręki” mogli odpowiedzieć na pytanie na jakie formy mogą liczyć osoby ze specjalnymi potrzebami oraz jak np. uzyskać orzeczenie o niepełnosprawności.

Był to strzał w dziesiątkę. Te właśnie stoiska cały czas były oblegane. Podczas naszej Regionalnej Konferencji REHA FOR THE BLIND gościliśmy przedstawicieli firm oferujących nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny. Swoje rozwiązania zaprezentowała firma Altix, znana z szerokiej gamy urządzeń wspierających osoby z niepełnosprawnościami, oraz lubuski OWiT (Ośrodek Wsparcia i Terapii) ze Świebodzina, który oferuje sprzęt na wypożyczenie dostosowany do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących oraz z innymi niepełnosprawnościami.

Regionalna Konferencja REHA FOR THE BLIND 2024 w województwie lubuskim była wydarzeniem pełnym inspirujących wystąpień i praktycznych informacji, które wpłynęły na podniesienie świadomości oraz integrację osób niewidomych, słabowidzących i ich bliskich. Wydarzenie obejmowało bogaty program prelekcji oraz spotkań z ekspertami z różnych dziedzin. Uczestnicy mieli możliwość nie tylko zdobyć wiedzę, ale również wymienić się doświadczeniami i nawiązać cenne kontakty.

Konferencja rozpoczęła się od oficjalnego powitania gości. Organizatorzy wyrazili radość z dużej frekwencji i podkreślili, jak ważne jest wspólne działanie na rzecz osób z niepełnosprawnościami wzrokowymi.

Marek Kalbarczyk, prezes Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, wygłosił motywacyjne przemówienie zatytułowane „Razem do sukcesu”. Podkreślił, jak kluczowe jest wsparcie społeczne oraz wspólne dążenie do poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami. Wystąpienie niosło przesłanie, że poprzez wzajemną pomoc i solidarność można osiągnąć wiele sukcesów.

Anna Koperska, dyrektor Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, przedstawiła wykład „Miasta przyjazne dla niewidomych”, który skupił się na nowoczesnych rozwiązaniach wdrażanych w Warszawie. Omówiła m.in. systemy ułatwiające poruszanie się po mieście, jak również technologiczne innowacje, które pomagają niewidomym w codziennym życiu. Jej wystąpienie

ukazało jak ważne jest, aby miasta w Polsce stawały się bardziej dostępne dla wszystkich mieszkańców.

Dariusz Wojciechowski, wiceprzewodniczący Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych miasta Zielona Góra, przedstawił postępy miasta w zwiększaniu dostępności dla osób niewidomych. Opowiedział o wdrażanych rozwiązaniach, takich jak dostosowanie infrastruktury miejskiej, które ułatwiają codzienne życie mieszkańcom z problemami wzrokowymi.

Reprezentanci Lubuskiego Ośrodka Wsparcia i Terapii (OWiT) zaprezentowali swoją ofertę wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego. Opisali dostępne urządzenia, które mogą znacząco poprawić funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami, a także przedstawili warunki ich wypożyczenia, co wzbudziło duże zainteresowanie wśród uczestników.

Marcin Lubczyk opowiedział jak zmieniało się podejście do sportu osób niepełnosprawnych na przestrzeni lat. Omówił również obecne inicjatywy, które wspierają rozwój aktywności fizycznej w tej grupie, oraz przedstawił perspektywy na przyszłość, zachęcając do większego zaangażowania.

Wojciech Romańczyk z Lubuskiego Teatru w Zielonej Górze opisał działania teatru, które mają na celu zwiększenie dostępności spektakli dla osób niewidomych i słabowidzących. Wskazał na konkretne udogodnienia, takie jak audiodeskrypcja, które umożliwiają pełniejsze uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych.

Psychoterapeuta Zbigniew Karnat omówił złożoną relację między niepełnosprawnością a zdrowiem psychicznym. Podkreślił, jak ważna jest pomoc psychologiczna w procesie adaptacji do niepełnosprawności oraz jak różne czynniki wpływają na psychikę osób z problemami wzrokowymi.

Maria Kopij, naczelnik Wydziału Orzecznictwa Lekarskiego i Prewencji, przedstawiła zawiłości

procesu orzekania dla celów świadczeń z ubezpieczeń społecznych. Uczestnicy mieli możliwość zapoznania się z najnowszymi zmianami i dowiedzenia się, jakie dokumenty są niezbędne do uzyskania wsparcia finansowego.

Taki dobór prelegentów sprawił, że uczestnicy Konferencji otrzymali konkretny pakiet wiedzy i praktycznych porad. Nie obyło się bez niespodzianek od losu. W połowie całego wydarzenia w sporej części miasta zabrakło elektryczności. Przez ok. 40 minut uczestnicy skorzystali z tego odwiedzając stoiska informacyjne i kącik ze smacznosciami, które przygotowaliśmy. Był to idealny moment do nawiązywania znajomości oraz wymiany doświadczeń. Po niespodziewanej przerwie wróciliśmy na salę konferencyjną w komplecie, co uświadomiło nas jeszcze bardziej w przekonaniu, że idealnie trafiliśmy z tematami poruszonymi podczas wydarzenia w potrzeby społeczne jej uczestników.

Kolejnym punktem programu było ogłoszenie wyników konkursu IDOL organizowanego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem. Przedstawiono sylwetki zwycięzców, wręczono nagrody.

Na zakończenie wydarzenia został wyświetlony film, który podsumował ostatni rok działalności biura regionalnego Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Zielonej Górze. Film dostępny jest na naszej grupie na facebooku: „ZIELONA GÓRA – Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem”.

Konferencja REHA FOR THE BLIND była nie tylko okazją do pogłębienia wiedzy na temat najnowszych rozwiązań wspierających osoby niewidome i słabowidzące, ale także do integracji i wymiany doświadczeń. Wystąpienia ekspertów oraz możliwość zapoznania się z nowoczesnym sprzętem sprawiły, że wydarzenie to stało się ważnym punktem w kalendarzu społeczności osób z niepełnosprawnością wzroku w województwie lubuskim. Było to też niemałe wyzwanie dla organizatorów, którzy już dziś obiecują, że w przyszłym roku będzie nas jeszcze więcej, a sama Konferencja stanie się stałym elementem wydarzeń w mieście i w regionie.

Relacja Katowickiego Tyflopunktu z podróży do stolicy

Aleksandra Dudek

Tegoroczny udział Katowickiego Tyflopunktu w Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND był nie tylko wyjątkową przygodą, ale przede wszystkim okazją do poszerzenia wiedzy i wymiany doświadczeń w zakresie nowoczesnych technologii wspierających osoby niewidome i niedowidzące. Katowicka grupa, licząca 47 osób, składała się z beneficjentów Tyflopunktu, ich rodzin oraz asystentów. Celem naszej wizyty było przede wszystkim uczestnictwo w merytorycznych wykładach, warsztatach i panelach dyskusyjnych dotyczących dostępności i nowych rozwiązań technologicznych dla osób z dysfunkcją wzroku.

Pierwszy dzień rozpoczął się od uroczystej inauguracji Konferencji w Pałacu Kultury i Nauki, gdzie wyróżniono laureatów konkursu IDOL. Szczególnym wyróżnieniem dla naszej grupy było przyznanie nagrody Agnieszce Majnusz za jej pracę na rzecz osób niewidomych (IDOL ŚRODOWISKA). To wydarzenie podkreśliło znaczenie zaangażowania społecznego i pracy na rzecz integracji osób z niepełnosprawnościami.

Po części oficjalnej nasza grupa odwiedziła wystawę technologiczną, gdzie mieliśmy okazję zapoznać się z najnowszymi rozwiązaniami wspierającymi osoby z dysfunkcjami wzroku. Szczególnie zainteresowały nas:

- **Computer Access Dolphin** – innowacyjne oprogramowanie ułatwiające pracę osobom niewidomym, niedowidzącym oraz neuroróżnorodnym,
- **Biped.ai – NOA** – inteligentna uprząż nawigacyjna, która wykorzystuje sztuczną inteligencję do prowadzenia użytkownika,



- **Envision Glasses** – inteligentne okulary, które rozpoznają twarze, teksty oraz kolory, wspierając osoby niewidome w codziennym funkcjonowaniu,
- **Ekspres do kawy z oznaczeniami w brajlu** – rozwiązanie, które wzbudziło naszą ciekawość swoją prostotą i praktycznością.

Wystawa ta stanowiła nie tylko inspirację, ale również bodziec do refleksji nad tym, jak technologia może poprawiać jakość życia osób niewidomych i niedowidzących

Drugi dzień Konferencji rozpoczął się od manifestacji pod Sejmem RP, podczas której uczestnicy zaznaczyli swoje potrzeby i wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami. Następnie w Centrum Nauki Kopernik rozpoczęła się merytoryczna część wydarzenia, w której nasza grupa aktywnie uczestniczyła. Mieliśmy okazję brać udział w licznych wykładach, warsztatach i panelach dyskusyjnych, które dotyczyły m.in. postępów technologicznych w Polsce oraz wyzwań stojących przed osobami z dysfunkcjami wzroku.

To był dla nas kluczowy moment Konferencji – możliwość zadawania pytań ekspertom, poznawania nowych rozwiązań oraz wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami. Katowicka grupa wyróżniała się aktywnością – po każdej sesji toczyły się żywe dyskusje, w których uczestnicy dzielili się swoimi wrażeniami i refleksjami na temat tego, jak innowacje mogą wpłynąć na ich codzienne życie.

Podczas trzeciego dnia, oprócz dalszego uczestnictwa w wykładach i warsztatach, mieliśmy okazję do integracji z innymi grupami uczestników. Wizyta w Muzeum Zachęta oraz spacer po Starym Mieście w Warszawie były momentem odpoczynku, ale także kontynuacją wymiany doświadczeń. Warto podkreślić, że nasza grupa składała się nie tylko z osób z dysfunkcjami wzroku, ale także z ich rodzin oraz asystentów. Dzięki ich obecności możliwa była głębsza wymiana doświadczeń i wiedzy, a zdobyte informacje będą mogły być wykorzystane w codziennym.



Na głęboką wodę

Anna Kisła



Pracę w Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem zaczęłam dwa tygodnie przed wyjazdem na REHA FOR THE BLIND IN POLAND w Warszawie.

Wcześniej pracowałam z osobami niepełnosprawnymi ruchowo, umysłowo, a także niesłyszącymi, ale z niewidomymi nie miałam jak dotąd styczności. Idea pracy społecznej,

charytatywnej, pomocowej jest mi bardzo bliska od dawna. Sama prowadzę mnóstwo akcji społecznych czy zbiórek, a pracę podjęłam jako wyzwanie.

Nie, nie miałam obaw. Wiedziałam, że podołam, wbrew pozorom to nie może być przecież takie trudne!

Wyjazd do Warszawy z czterdziestoma osobami niedowidzącymi wydawał mi się wyzwaniem. Czy tak było? Opowiem Wam o tym.

W czwartek po siódmej rano spotkaliśmy się na dworcu PKP w Rzeszowie. Byłam mocno zdziwiona, że wszyscy o własnych siłach stawili się na peronie. Każdy z małą walizką w ręce – tylko moja walizka, przy ich, wyglądała, jakbym zabrała ze sobą całą szafę. Nie zabrałam, ale byłam przygotowana na każdą pogodę – jak się okazało, słusznie.

Przy niewielkiej pomocy wsiedliśmy do wagonu numer 13. Każdy ulokował się w przedziałach, rozpoczęła się podróż, a wraz z nią zapoznanie z uczestnikami. Przyznaję, nie zapamiętałam wszystkich imion, ale po zapoznaniu się z tymi osobami widziałam, że to będzie dobry, wspólny czas. Uzupełniając formularze i dyskutując dotarliśmy do stolicy – Warszawa Centralna.

Ahoj przygodo! Z telefonem w ręce i zainstalowanymi zalecanymi aplikacjami rozpoczęliśmy próbę dotarcia do PKiN-u. Spacer po rozkopanej Warszawie nie należał do łatwych, więc gdy dotarliśmy na miejsce poczęstunkiem powitała nas Karolina Łopata – Kierownik Biur Regionalnych. Posileni, poszliśmy zwiedzać wystawę – dla mnie same nowości: komputery, białe laski, książki, obrazy. Wszystko nowe, ciekawe, inspirujące. To pierwsza i w sumie jedyna okazja, by zobaczyć i poznać te sprzęty w praktyce.

Kilka ciekawych rozmów z wystawcami i wszyscy zgodnie stwierdzili, że jak na 2 tygodnie pracy, to zostałam rzucona na głęboką wodę. Miałam chyba inne zdanie. Było to wyzwanie, to fakt, nie tylko zawodowe, ale również rodzinne, osobiste.

Inauguracja. Kolejni znani i dla mnie mniej znani goście, z kraju i ze świata. Dużo wzruszeń i ciekawych rozmów. Szybki obiad i wyjazd do hotelu. To czas prawdziwego ochłonięcia po wrażeniach całego dnia i ogarnięcia technicznego dnia następnego.

Poznałam kilku tyflospecjalistów pracujących w Fundacji oraz kilka osób ze ścisłego kierownictwa. Nigdy nie byłam na takim wydarzeniu. Ogrom ludzi, gości – spore przedsięwzięcie, organizacja i logistyka. Widać było wielkość przygotowań, planowania, czuć jedność, dobroć i współpracę.

Piątek. Manifestacja. Jak ja lubię takie wydarzenia! Tłum ludzi i transparenty. Rzeszowskim uczestnikom również rozdałyśmy przygotowane przeze mnie kartki z wymownymi hasłami. To ten czas, w którym czuję się częścią tej społeczności. Krótkie przemówienie Prezesa, odczytanie tekstu manifestacji. Żałuję jednego, że nie wyszedł nikt z Sejmu, by przyjąć postulaty manifestacji „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?”. Niestety to był ten tydzień, w którym nie było obrad, a znajomi parlamentarzyści, których pytałam, czy nie zechcieliby się spotkać z manifestującymi, byli poza Warszawą. Obiecuję, że za rok postaram się ich skutecznie zaprosić.

Po manifestacji w bojowych nastrojach pojechaliśmy do Muzeum Geologicznego. Oglądaliśmy różne minerały, szkielety pradawnych zwierząt i ptaków. Wróciliśmy do PKiN-u, gdzie wielu moich współtowarzyszy podróży walczyło w konkurencjach, by zdobyć nagrody, a część osób oddawała się relaksacyjnym masażom. Po dniu pełnym wrażeń dotarliśmy do hotelu na zasłużony obiad i wypoczynek.

Sobota była spokojna, ale nie leniwa. Po śniadaniu wyjechaliśmy do Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN. To miejsce zadumy, wyciszenia. Podzieliliśmy się na dwie grupy. Każda z grup dostała swojego przewodnika i przez ponad dwie godziny poznawaliśmy historię wyjątkowych ludzi i miejsc bliskich Żydom mieszkającym w Polsce. Odwiedzenie tego muzeum to niezwykle doświadczenie, które pozostawiło głębokie wrażenia w naszych głowach i sercach. Odbiliśmy podróż przez historię Żydów od średniowiecza po drugą wojnę światową. Szczególnie poruszające były relacje, które dodały ludzkiego wymiaru tym historycznym wydarzeniom. Wizyta w muzeum skłaniała do refleksji, którymi chętnie dzielili się nasi uczestnicy. To miejsce pozostało w naszej pamięci, a zarazem było preludium do poznania kolejnego miejsca.





Piątek. Manifestacja. Jak ja lubię takie wydarzenia! Tłum ludzi i transparenty. Rzeszowskim uczestnikom również rozdałyśmy przygotowane przeze mnie kartki z wymownymi hasłami. To ten czas, w którym czuję się częścią tej społeczności. Krótkie przemówienie Prezesa, odczytanie tekstu manifestacji.

Z muzeum POLIN komunikacją miejską i długim spacerem udaliśmy się do Muzeum Sportu. Tu – mam wrażenie – wykonano miliony zdjęć z każdym z rekwizytów. Po tym zwiedzaniu byliśmy już bardzo zmęczeni. Powrót do hotelu na obiad i szybkie planowanie powrotu dnia następnego.

Niedziela. Szybka, intensywna. Część grupy wybrała się autokarem do kościoła na mszę św., a część po wymeldowaniu z hotelu pojechała do Parku Skaryszewskiego na Grę Terenową. Ależ to były emocje! Poczułam ducha sportowej rywalizacji i wraz z kilkoma niedowidzącymi osobami biegaliśmy w poszukiwaniu kolejnych stacji. Na szczęście mieliśmy mocną ekipę zawodników. Pan Jerzy stał na jednej nodze, Kuba robił przysiady, a ktoś kolejny podnosił ciężarek. Było dobrze. Zadanie zaliczaliśmy jedno za drugim. Po odsłuchaniu komendy w aplikacji zrobiliśmy kolejne zadanie. Pytanie z wiedzy ogólnej, historycznej i fundacyjnej też poszło nam świetnie. Smaki, zapachy i rzeczy codziennego użytku również nie były nam obce, a zaśpiewana przez Kubę piosenkę wprowadziła nas w doskonały nastrój. Szybkim marszem doszliśmy do miejsca spotkania.

Po oficjalnym zakończeniu REHA 2024 przez Prezesa Marka Kalbarczyka, odbyło się uroczyste

wręczenie nagród. Dzięki super drużynie, dużemu wsparciu udało się nam wygrać – nie podium, ale jak na pierwszy raz było świetnie.

W doskonałym humorze całą grupą udaliśmy się do PKiN-u na obiad, a następnie na Dworzec Centralny. Dzięki asyście panów z kolei bezpiecznie dotarliśmy na peron, a następnie do Rzeszowa.

Jakie były te 4 dni? Intensywne, pełne wrażeń. Sama konferencja i spotkanie było inspirującym wydarzeniem, które zgromadziło setki osób: specjalistów, wystawców, uczestników. W trakcie paneli poruszano wiele sesji tematycznych. Jako uczestnicy mieliśmy okazję wziąć udział w warsztatach składania kopert, które były doskonałą okazją do nauki tej techniki.

Wysoki poziom prezentacji oraz różnorodność sprawiły, że każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Atmosfera była bardzo przyjazna, pełna energii i pozytywnego nastawienia. Sprzyjała nawiązywaniu kontaktów oraz wielogodzinnym wieczornym rozmowom o przyszłości zarówno w pracy, jak i przy organizacji w swoim regionie REHY regionalnej.

Udział w tym wydarzeniu zainspirował mnie do dalszego rozwoju, poznawania tych ludzi, ich potrzeb i oczekiwań.

Konferencja REHA to niezwykle doświadczenie. Czułam ogromne zaangażowanie, pasję i determinację. Innowacje technologiczne, które ułatwiają życie osobom niewidomym, były szczególnie interesujące. Cieszę się, że coraz więcej osób zwraca uwagę na te kwestie, a takie konferencje są doskonałą okazją do nauki i wymiany wiedzy.

To wydarzenie przypomniało mi, jak ważne jest tworzenie bardziej dostępnego świata dla wszystkich. Byłam pod wrażeniem, jak wiele można osiągnąć dzięki współpracy i otwartości na różnorodność. Do zobaczenia za rok.



Łódzka Szansa na REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024

Beata Lorentowicz

XXII edycja REHA FOR THE BLIND IN POLAND była doskonałą okazją do spotkań dla beneficjentów Fundacji z całej Polski. Kilkuset podopiecznych widywało się przez cztery dni na wspólnych elementach programu, takich jak inauguracja, wykłady, manifestacja czy gra terenowa. Spora przestrzeń do integracji przełożyła się na powstanie nowych znajomości i nawiązywanie relacji pomiędzy gośćmi z różnych miast.

Podopieczni każdego z województw oprócz wspólnych wydarzeń mieli również indywidualnie organizowany przez Tyflopunkty czas. Wśród atrakcji znalazły się m.in. tematyczne warsztaty oraz wizyty w muzeach. Łódzka

grupa odwiedziła Muzeum Więzienia Pawiak, po którym oprowadziła nas profesjonalna przewodniczka, pani Karolina, dla której ciekawym wyzwaniem była możliwość po raz pierwszy prowadzić grupę osób niedowidzących.

Spore wrażenie na uczestnikach wyjazdu zrobiły ogrody na dachu Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego. Oprócz nietypowych gatunków roślin i rzeźb nawiązujących do motywów kosmologicznych mieliśmy przede wszystkim okazję znaleźć się na jednym z bardziej fascynujących warszawskich punktów widokowych, którego sceneria wykorzystywana jest często przez twórców koncertów i kina letniego.



Z uwagi na zamiłowanie do tańca łódzkiej grupy, specjalnie dla niej zostały zorganizowane warsztaty flamenco. Wydarzenie to odbyło się dzięki nawiązaniu współpracy z Centrum Sztuki Włączającej w Warszawie. Jest to pierwsza w mieście społeczna instytucja kultury w całości dedykowana twórczości artystów z niepełnośprawnościami. Warsztaty poprowadziła pełna andaluzyjskiej energii pani Magda. Oprócz poznania nowych kroków dowiedzieliśmy się także sporo na temat historii i charakteru hiszpańskiego tańca. Beneficjenci wykazali się niezwykłym talentem tanecznym i po krótkim czasie z łatwością wykonali wszystkie poznane kroki i cały zbiorowy układ, a charyzmatyczne śpiewy towarzyszyły nam jeszcze w autokarze.

Aby pozostać w klimacie radosnych rytmów, po kolacji w hotelu Arkadia czekał na nas wieczorek taneczny. Przez kilka godzin rozbrzmiewała muzyka, a cały parkiet wypełniony był roztańczonymi uczestnikami REHA FOR THE BLIND nie tylko z Łodzi, ale także grupy katowickiej,

“**Wśród atrakcji znalazły się m.in. tematyczne warsztaty oraz wizyty w muzeach. Łódzka grupa odwiedziła Muzeum Więzienia Pawiak, po którym oprowadziła nas profesjonalna przewodniczka, pani Karolina, dla której ciekawym wyzwaniem była możliwość po raz pierwszy prowadzić grupę osób niedowidzących.**

z którą mieliśmy przyjemność dzielić hotel. Była to kolejna okazja do integracji nie tylko we własnym gronie.

Muzyczne atrakcje nie zakończyły się jedynie na tańcu, mieliśmy bowiem przyjemność, podobnie jak wszyscy goście, uczestniczyć w koncertach, które stanowiły jedną z ważniejszych części programu. Wśród artystów na scenie pojawił się m.in. Sławek Uniatowski.

W ramach pobytu w Pałacu Kultury i Nauki udało nam się wjechać na jego 30-te piętro i podziwiać zapierającą panoramę Warszawy.

Sporym zainteresowaniem podopiecznych cieszyły się piątkowe wykłady. Większość grupy zdecydowała, aby wybrać zagadnienia medyczne. Wśród nich pojawiła się m.in. prelekcja na temat funkcjonowania mózgu osoby niewidomej, która wspólnie uznana została za najbardziej porywającą. Mieliśmy też okazję wysłuchać wykładu Katarzyny Kończal z Muzeum Sztuki w Łodzi, co bardzo nas ucieszyło.

Po czterech dniach integracji, zdobywania wiedzy i wspólnej zabawy wróciliśmy do domu.

„Zmęczeni, ale zadowoleni. Za rok jedziemy” – to był najczęściej pojawiający się cytat.



Jesteśmy Razem

Sukcesy osób
z niepełnosprawnościami
warunkiem rozwoju
społeczeństwa

Dominika Łakomik

27 czerwca 2024 roku w Muzeum Śląskim w Katowicach odbyła się regionalna konferencja REHA FOR THE BLIND poświęcona dostępności otoczenia. Wydarzenie na rzecz osób niewidomych i słabowidzących, które co roku gromadzi ekspertów, przedstawicieli organizacji pozarządowych i instytucji publicznych oraz osoby niewidome, stanowiło platformę wymiany wiedzy oraz doświadczeń w zakresie rehabilitacji i wsparcia osób z dysfunkcją wzroku.

Dlaczego ten dzień i dlaczego właśnie Muzeum Śląskie?

Data oraz miejsce regionalnej konferencji REHA FOR THE BLIND nie były przypadkowe, ponieważ to właśnie 27 czerwca jest obchodzony Światowy

Dzień Głuchoniewidomych. Jest to dzień, który ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat osób z jednoczesnym deficytem wzroku i słuchu, znanych jako osoby głuchoniewidome. Głównym celem jest zwrócenie uwagi na specyfikę ich potrzeb oraz wyzwań, z jakimi borykają się w codziennym życiu.

Osoby głuchoniewidome często napotykają trudności w dostępie do informacji, komunikacji oraz w nawiązywaniu relacji społecznych, co może prowadzić do izolacji i wykluczenia. Dlatego też wydarzenie zostało zorganizowane w Muzeum Śląskim, które zapewnia dostępność architektoniczną oraz informacyjną – komunikacyjną. Stanowiska informacji, punkty kasowe oraz sala audytoryjna są wyposażone w pętle indukcyjne, co wpływa na odpowiedni odbiór dźwięków. W muzeum pracują osoby, które posługują się językiem migowym na różnych poziomach, co stwarza możliwość komunikacji i wsparcia dla gości z trudnościami słuchowymi. W budynku głównym oraz administracyjnym, a także na zewnątrz, znajdują się naziemne linie prowadzące, które ułatwiają poruszanie się osobom niewidomym i słabowidzącym. W strefie wyciszenia oraz w kasach dostępne są materiały w alfabecie Braille'a, w tym informatory



wyposażone w wypukłe plany budynków, co zapewnia osobom niewidomym łatwe zrozumienie układu obiektu. Budynek oraz wszystkie jego pomieszczenia są dostępne dla osób z psami asystującymi i przewodnikami, co zwiększa komfort i niezależność zwiedzających. Co ważne – jak powiedział podczas inauguracji Konferencji dr Karol Makles – dyrektor Muzeum Śląskiego – Muzeum Śląskie jest otwarte na wskazówki dotyczące odpowiedniego wdrażania dostępności. **„Chcemy wyciągnąć wnioski z tego spotkania, usłyszeć uwagi, posłuchać Państwa problemów po to, aby udoskonalić przestrzeń Muzeum, które dąży do tego, by być jak najbardziej otwarte.”**

„Bardzo się cieszymy, że możemy z naszych środków pomagać w organizowaniu tak ważnych Konferencji jak ta – jest to bardzo ważny temat nie tylko dla nas wszystkich jako pełnosprawnych, ale przede wszystkim niepełnosprawnych” – powiedziała Pani Teresa Sawczuk-Grabowska, przedstawicielka Śląskiego Oddziału Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, z którego środków dofinansowany jest projekt REHA FOR THE BLIND IN POLAND.

Krzysztof Wostal – prezes Fundacji Transgresja zwrócił uwagę na problem właściwego rozumienia dostępności. Podkreślił, że choć instytucje starają się działać zgodnie z rozporządzeniami oraz Ustawą o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami z dnia 4 kwietnia 2019 r., to nadal wiele wdrażanych działań jest niepraktycznych.

„Dlaczego tak się dzieje? Bo dostępności nie ustanowimy prawem, dostępność sama w sobie jest prawem. Brak dostępności to brak dbałości o szczegóły. Dostępność musimy rozumieć. A często pracownicy chcą jedynie spełnić procedury, niekoniecznie chcąc tę dostępność rozumieć” – Krzysztof Wostal podkreślił tym samym nadrzędną wartość istnienia dialogu pomiędzy środowiskami osób OzN i organizacjami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnościami a instytucjami



wdrażającymi dostępność w celu właściwego rozumienia potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami i tym samym rozumienia idei dostępności. – **„Nie będzie postępu związanego z poprawą naszej sytuacji w codziennym życiu, życiu edukacyjnym, zawodowym czy rodzinnym bez wielkiej pracy na rzecz bycia razem”.**

Tegorocznej Konferencji REHA FOR THE BLIND przyświecało hasło RAZEM DO SUKCESU, co wyraźnie podkreślił Marek Kalbarczyk – prezes Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem wskazując na to, że warunkiem rozwoju i osiągania sukcesów jest działanie wspólnotowe, a naszym zadaniem jest rozwijanie umiejętności podejmowania wspólnych działań i bycia w tym razem.

„Mam ciemne włosy upięte z tyłu, okulary w czarnych oprawkach, bluzkę czarną z długim rękawem i długą czarną spódnicę w kwiaty.” Tak rozpoczęła swoje przemówienie Pani Anna Dąbrowa, koordynatorka ds. dostępności w Muzeum Śląskim, która omówiła kwestie związane z dostępnością w kulturze. Tworzenie dostępności w kulturze możliwe jest tylko dzięki pracy zespołowej, kiedy wszyscy zarażają się zasadnością działań i kiedy wszyscy wierzą w ich istotę. To sprawia, że przy kolejnych projektach wdrażanie dostępności nie jest już czymś nieznanym i skomplikowanym, a jasnym i oczywistym. **„Niepełnosprawność nie musi być barierą nie do pokonania, osoby z niepełnosprawnościami studiuja i kończą uczelnie z sukcesami.”**

Ważnym punktem Konferencji było wystąpienie przedstawicielki Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami – Pani mgr Anny Nogiec, która omówiła działania Biura na rzecz wsparcia w edukacji i nauce osób z niepełnosprawnościami. Wymienione zostały między innymi usługi wspierające studentów i doktorantów obejmujące adaptacje materiałów edukacyjnych i dostosowanie egzaminów dla osób słabowidzących i niewidomych. Politechniki Śląska stopniowo wdraża dostępność architektoniczną obejmującą mapy i tablice dotykowe oraz ścieżki naprowadzające. Ważnym działaniem jest szkolenie kadry naukowej w celu

“ Data oraz miejsce regionalnej konferencji REHA FOR THE BLIND nie były przypadkowe, ponieważ to właśnie 27 czerwca jest obchodzony Światowy Dzień Głuchoniewidomych. Jest to dzień, który ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat osób z jednoczesnym deficytem wzroku i słuchu, znanych jako osoby głuchoniewidome.

budowania świadomości nt. potrzeb OzN i tego jak pracować z osobami z niepełnosprawnościami, aby wspierać ich w równym studiowaniu.

Konferencji towarzyszyło wręczenie nagród w Konkursie IDOL, w trzech kategoriach. Tytuł w kategorii INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH otrzymała Poradnia SPERO w Chorzowie. SPERO TERAPIA I WSPARCIE została powołana przez Regionalną Fundację Pomocy Niewidomym. To ośrodek, który łączy w sobie placówki świadczące usługi w zakresie rehabilitacji leczniczej dzieci, Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną oraz Śląską Terapię Widzenia. Kadre stanowi zespół trenerów i specjalistów, którzy z ogromnym zaangażowaniem, sercem i cierpliwością wspierają leczenie dzieci i młodzieży. W tej samej kategorii wyróżniony został Zespół Pieśni i Tańca Śląsk im. Stanisława Hady, który organizuje wydarzenia dostosowane do osób niewidomych i słabowidzących, dbając o to, aby wszyscy uczestnicy koncertów i wydarzeń artystycznych nie czuli się wykluczeni. Trzecim nagrodzonym w tej kategorii była Biblioteka Publiczna Cieszynie nr 4, która w filii specjalistycznej nr 4 posiada w swojej ofercie księgozbiór audiobooków, na bieżąco aktualizowany.

Tytuł w kategorii MEDIA otrzymał blog Piotra Witka „Moja Szuflada”, w którym gromadzone są treści z zakresu dostępności oraz technologii asystujących i wspierających. Beacie Tomanek wręczono nagrodę w tej samej kategorii za 35-letni wkład w prowadzeniu audycji „Gdzieś obok nas”, w której opowiada o problemach osób z niepełnosprawnościami, w tym niewidzących i słabowidzących oraz rozmawia z przedstawicielami instytucji wspierających środowiska OzN.

W kategorii IDOL ŚRODOWISKA nagrodę otrzymała Agnieszka Majnusz – animatorka i asystentka turystyczna osób z niepełnosprawnościami, a także pilotka wycieczek specjalizująca się w organizacji wydarzeń dla osób z niepełnosprawnością sensoryczną.

„Wzruszający występ! Muzyka dająca ukojenie i spokój duszy. Dostrzec można było radość i ciepło płynące od zespołu oraz od dzieci będących na scenie, co w muzyce powinno być najważniejsze!” – takimi słowami skomentowała występ Zespołu Przyszań



Martyna Nibisz – fotografka, która uchwyciła najpiękniejsze momenty podczas Konferencji. Grupa składa się z utalentowanych muzyków o różnorodnej osobowości i charyzmie, jest niezwykłym przykładem budowania świata włączającego i otwartego na różnorodność, ale przede wszystkim symbolem wartości płynącej z tworzenia działań razem!

Konferencja w Katowicach była niewątpliwie miejscem wymiany myśli oraz wzmocnienia przekonania, że osoby z niepełnosprawnościami mogą aktywnie żyć i odnosić sukcesy, które przekładają się na sukces całego społeczeństwa. Realny rozwój wymaga podejścia, które uwzględnia wspólne działanie i właściwe zrozumienie dostępności, co prowadzi do bardziej zrównoważonej i sprawiedliwej przyszłości.

Mamy nadzieję, że przyszłe edycje Konferencji będą kontynuować tę ważną misję, przyczyniając się do coraz lepszego rozumienia dostępności w naszym społeczeństwie.

Podziękowania

Dziękujemy za szczerość, życzliwość oraz spontaniczność płynącą od członków zespołu Przyszań: Szymona, Katarzyny, Emilii, Jakuba, Szymona, Katarzyny, Łucji, Bartłomieja i Szymona, którzy sprawili, że mogliśmy uważniej przyjrzeć się otoczeniu, w którym żyjemy. Dziękujemy naszej fotografce Martynie Nibisz, która uchwyciła wszystkie istotne momenty podczas Konferencji oraz wolontariuszkom Julii Wielądek i Marcie Szumigaj za ogromne wsparcie przy organizacji tego wydarzenia!



Dzień Białej Laski – świętujemy!

Marta Warzecha

15 października obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Białej Laski. Wydarzenie to zwraca uwagę na potrzeby osób z dysfunkcją wzroku, dając im sposobność na zwrócenie uwagi samorządowców, polityków na szczeblu krajowym na problematykę osób niewidomych i słabowidzących, a także ich potrzeby. Święto obecnie ma pozytywny wydźwięk, gdyż sytuacja tej grupy osób w Europie i na świecie uległa znacznej poprawie, choć jeszcze jest wiele do zrobienia. Celem obchodów tego wydarzenia jest również ukazanie wartości osób niewidomych i słabowidzących, jako równouprawnionych obywateli swoich państw.

Międzynarodowy Dzień Białej Laski został ustanowiony przez Kongres Stanów Zjednoczonych i ogłoszony przez prezydenta Lyndona Johnso na w roku 1964 roku. W 1969 roku, w Kolombo na

Cejlonie, odbyło się posiedzenie Międzynarodowej Federacji Niewidomych, którego końcowym postanowieniem było ustalenie daty 15 października Dniem Bezpiecznej Białej Laski. Na skalę międzynarodową święto było obchodzone w 1970 roku. Na ogólnym zgromadzeniu Europejskiej Unii Niewidomych w Ustroniu, w Polsce, w 1992 roku uchwalono europejskie obchody Dnia Białej Laski. Oficjalnie zaczęto świętować rok później.

Dzień Białej Laski świętowany jest obecnie przez wiele instytucji pracujących na rzecz osób niewidomych i słabowidzących lub z osobami z dysfunkcją wzroku, w różnym przedziale wiekowym. Tak też było w Bocheńskim Kole Niewidomych, będącym oddziałem wojewódzkiego zarządu PZN w Krakowie. Uroczyste obchody rozpoczęła msza św. z okolicznościowym kazaniem. Po nabożeństwie w lokalu czekał na nas obiad, deser i kawa. Na uroczystości corocznie zapraszani są reprezentanci Urzędu Miasta Bochnia, Starostwa Powiatowego oraz znajdujących się w powiecie gmin. Odbywają się przemówienia, podziękowania i zapewnienia, że los osób z niepełnosprawnością wzrokową w naszym mieście ulegnie polepszeniu. Wspólne świętowanie umilał śpiew i muzyka w wykonaniu zespołu od lat współpracującego z naszym Kołem. Są to osoby z nami zaprzyjaźnione, dla których problemy i potrzeby niewidomych nie są obce.

Czy obchody Dnia Białej Laski mają sens?

28 czerwca w Bochni odbył się piknik dla samorządowców, instytucji pozarządowych, a także dla mieszkańców miasta i okolicznych miejscowości. Każda organizacja utworzyła swoje stoisko bogate w przeróżne smakołyki, produkty do nabycia i do prezentacji. Swoje stoisko miał też PZN, na którym zaprezentowano przyrządy służące nam w codziennym życiu. Można było zapytać jaką dana rzecz spełnia funkcję i sprawdzić efekty jej działania. Osoby odwiedzające nasze stoisko miały możliwość zrobienia kilku kroków z białą laską, aby choć na chwilę wejść w nasz świat. Było na tyle dużo zainteresowanych, że tli się nadzieja, iż wydarzenia takie jak obchody Dnia Białej Laski mają sens.



ambutech
mobile way of life

Od ponad 35 lat Ambutech jest pionierskim liderem w produkcji wysokiej jakości lasek dla niewidomych oraz końcówek do tychże lasek. Zadaniem naszych produktów jest zwiększenie niezależności osób z niepełnosprawnością wzroku. Nie jesteśmy wyłącznie producentem: jesteśmy partnerem w mobilności. Naszą misją jest dostarczanie niezawodnych, trwałych i przyjaznych dla użytkownika produktów, które umożliwiają naszym klientom poruszanie się po świecie z pewnością siebie.

Oferujemy szeroką gamę lasek, w tym laski składane i sztywne, wykonane z najwyższej jakości materiałów, takich jak aluminium, włókno węglowe i włókno szklane. Nasze laski sygnałacyjne są wykonane z aluminium lub włókna węglowego po to, by zapewnić najwyższą jakość i wydajność.

Jesteśmy dumni z tego, że nasza firma posiada certyfikat CE-MDR i ISO 9001:2015, co odzwierciedla zaangażowanie firmy w utrzymanie najwyższych standardów jakości i bezpieczeństwa naszych produktów.

Dowiedz się więcej o produktach i innowacjach firmy Ambutech, odwiedzając naszą stronę internetową pod adresem www.ambutech.com. Naszą misją jest uczynienie mobilności dostępnej dla wszystkich. Dołącz do nas w jej rozpowszechnianiu!



Wielka woda

SONCE

Początek września 2024 r. Pierwszy tydzień roku szkolnego upływa pod znakiem upalnej, wakacyjnej pogody. Termometry wskazują ponad 30 stopni. W przydomowych ogrodowych basenach nadal słychać gwar dzieci i dorosłych, bez troski plusk w skąpanej w słońcu wodzie. Rodziny korzystają ze sprzyjających warunków spędzając czas na wycieczkach i spacerach – wkrótce rozpocznie się jesienna szaruga, a wspomnienie lata pozostanie jedynie w pamięci, albo na letnich fotografiach. W takich okolicznościach przyrody i pogody uczniom trudno jest wrócić do szkoły, zaś dorosłym pracownikom – zapomnieć o dopiero co zakończonych urlopach wypoczynkowych. Media, serwisy pogodowe itd. informują, że wrzesień 2024 r. jest jednym z najgorętszych spośród ostatnich „X” lat. Równolegle odnotowywane są tragiczne w skutkach susze – dramat rolników, hydrologów i wszystkich nas, po prostu. Wisła i inne rzeki osiągają

krytycznie niskie poziomy wód i wartości historycznie dawno nie widziane. Upał, susza, plusy i minusy.

Na samym początku września nikt nie zdaje sobie jeszcze sprawy, że dosłownie za chwilę na północy Włoch utworzy się lub już utworzył się głęboki ośrodek niżowy, który dosłownie za chwilę całkowicie odwróci mapę pogody, wywróci do góry nogami nie tylko humory, ale cały świat mieszkańców znad Wisły, a może należałoby raczej powiedzieć – mieszkańców znad Odry, Nysy Kłodzkiej, Osłobogi i szeregu innych, pomniejszych lub większych rzek w południowo-zachodniej Polsce.

Pierwsze, tj. wstępne prognozy jeszcze znacząco nie niepokoją – po fali upałów nadejdzie ochłodzenie i deszcz – po prostu, jak zawsze. Poza tym – mamy już prawie jesień; deszcz i chłód – przecież to takie normalne we wrześniu. Pewne wątpliwości zaczynają się w momencie, gdy nagłówki artykułów dotyczących prognoz na najbliższe dni zaczynają, o dziwo, nawiązywać do roku 1997, który to w pamięci wielu Polaków na zawsze równoznaczny będzie z rokiem „powodzi tysiąclecia”. Skąd zatem, do licha, takie nawiązania? Czym jest tajemniczy „niż genueński”, o którym coraz częściej i głośniejsze mówi się w radio, telewizji, czy też o którym „krzyczą” nagłówki gazet lub internetowych portali? Głębsza lektura tematu prowadzi do odkrycia, że to właśnie ten niż odpowiadał w przeszłości za powódź z roku 1997, 2010 oraz że generalnie niż ten, z uwagi na swój specyficzny układ, niesione ze sobą masy wilgotnego powietrza i ogrom wody, nigdy nie zwiastuje dla naszego kraju nic dobrego. Czy to jednak możliwe, że i tym razem przyniesie Polsce kłopoty na miarę tych z lat minionych?

Kiedy kłębiaste chmury i duże zachmurzenie docierają nad południowo-zachodnią Polskę, większość Polaków zna już wprawdzie złowieszcze prognozy, nie wszyscy wierzą jednak w realizację ponurego scenariusza. Zwłaszcza, że sami synoptycy nie są w stanie ocenić skali zjawiska z precyzyjną dokładnością, co zresztą

“ Pewne wątpliwości zaczynają się w momencie, gdy nagłówki artykułów dotyczących prognoz na najbliższe dni zaczynają, o dziwo, nawiązywać do roku 1997, który to w pamięci wielu Polaków na zawsze równoznaczny będzie z rokiem „powodzi tysiąclecia”.

nie dziwi nikogo – przyroda potrafi być nieprzewidywalna. Synoptycy, hydrologi wskazując rozmiary przypuszczalnych opadów opierają się na wyliczeniach matematycznych. To, czy Polsce zagrożą wezbrane lub wykraczające z koryta rzeki, zależy będzie jednak od szeregu innych okoliczności (aktualny poziom wód w rzekach, stan zbiorników retencyjnych, wałów przeciwpowodziowych itp.).

Deszcz istotnie zaczyna padać, początkowo delikatnie, z czasem coraz mocniej i mocniej, a jego końca nie widać. Coraz rzadziej też zdarzają się przerwy pomiędzy kolejnymi obfitymi opadami. W końcu deszcz pada już stale, nieprzerwanie. Niepokojące dane spływają od naszych południowych sąsiadów. Czechy, Słowacja, Austria, Słowenia, Rumunia, Węgry, Niemcy i inne europejskie kraje szykują się na wielką wodę. Robi się coraz bardziej nerwowo. Od 12 września wszyscy zainteresowani pozostają już we wzmożonym napięciu. Rzeki zaczynają przekraczać stany ostrzegawcze, później alarmowe. Z końcem wrześniowego tygodnia w Polsce dochodzi do pierwszych podtopień i zalań. Sztaby kryzysowe, w tym z udziałem przedstawicieli rządu, pracują już pełną parą, choć nikt nie chce jeszcze wierzyć w najgorszy scenariusz. Ale tragedia ludzi i zwierząt już się rozpoczęła. Żywiół ujawnia swoją siłę i obnaża niemoc człowieka. Z powodzią walczą już także sąsiedzi Polski. Weekend

15-16 września okaże się kulminacją tragedii w nadodrzańskim i nadwiślańskim kraju. Szereg miejscowości, w tym większych miast, szykuje się na najgorsze. Prognozy dla Głucholaz, Kłodzka, Nysy i innych nie są optymistyczne, ale nikt nie spodziewa się, że sytuacja całkowicie wymknie się spod kontroli z uwagi na pękające tamy, mosty i zapory, które – co jest już kwestią chwili – zaleją wiele opolskich, dolnośląskich i śląskich miast i miasteczek oraz wiosek. Deszczu i wody jest coraz więcej. Stopniowo woda przedziera się przez tamy i wały, przelewa przez zapory, zrywa mosty, wdzierając się na podwórka i domy zaskoczonych mieszkańców. Nie wszyscy zostali bowiem na czas poinformowani o pęknięciu zapór, tam... Woda niszczy wszystko, nie oszczędzi nawet szpitala powiatowego w Nysie i znajdującego się w jego przyziemiu cennego sprzętu diagnostycznego – serca szpitala. Setki, tysiące mieszkańców zalanych terenów są zmuszeni do natychmiastowej, w tym nocnej ewakuacji. Nie wiedzą, co zastaną po powrocie. Część mieszkańców nie decyduje się na ewakuację w ogóle. Tymczasem nie ustaje heroiczna walka wojska, wolontariuszy, straży pożarnej, policji i innych służb, ale także mieszkańców miast, wiosek – nocna, dzienna, polegająca na napełnianiu worków z piaskiem, umacnianiu wałów, pomocy w ewakuacji itp., itd. Ogrom wykonanej pracy, która jest wyrazem wiary w to, że jedność w takim momencie będzie w stanie pokonać żywioł.

Tymczasem woda z wielką siłą napiera, niszczy domy, m.in. w Łądku Zdroju, Stroniu Śląskim, gdzie zabiera całe budynki – w tym siedzibę komisariatu Policji. Sztaby kryzysowe z udziałem premiera i innych przedstawicieli rządu pozostają w bazach w południowo-zachodniej Polsce, nieopodal tego koszmaru, ale wiadomości, jakie do nich napływają, są coraz to bardziej ponure. Wkrótce nadchodzą i te najgorsze informacje – są już pierwsze ofiary śmiertelne, ludzie, których woda porwała, bądź to z zaskoczenia, bądź w trakcie ucieczki. Są już martwe zwierzęta. Najbliższe godziny tego czarnego weekendu nie będą przynosiły żadnych dobrych informacji... Woda posuwa się dalej, pojawia się

myśl – pytanie: co z dużymi ośrodkami miejskimi – Opolem, Wrocławiem – miastami, które stoczyły nierówną i generalnie przegraną walkę z falą w roku 1997 r. Nadzieję – jak się później okaże rzeczywistość – pozostaje wybudowany w ostatnich latach i oddany przed paroma do użytku zbiornik przeciwpowodziowy Racibórz. Ten cichy „bohater” 2024 roku ochroni od zalania Opole i Wrocław, choć nie oznacza to, że nie wystąpią podtopienia także i w tych miastach, i ich najbliższych okolicach.

Przesuwająca się fala, a następnie powoli opadająca woda odsłania ogrom zniszczeń. Zniszczone drogi, chodniki, zerwane mosty, zawalone lub uszkodzone budynki, zalane domostwa, instytucje, a co najgorsze także ciała ludzi i zwierząt, którzy przegrali walkę z wielką wodą... Tyle można będzie zobaczyć gołym okiem. Ludzka rozpacz, załamania nerwowe, depresje – to druga strona tej ogromnej tragedii.

To, co przyniosą kolejne dni i tygodnie, można określić słowami – jedność i solidarność. Polacy stają na wysokości zadania, organizują szereg zbiórek, tj. rzeczy materialnych, ale także zbiórek pieniężnych. Rząd wysuwa pierwsze, tj. jeszcze nieśmiałe propozycje niesienia pomocy, proponowane kwoty odszkodowań itp. Wiele mieszkańców – także niezalanych terenów Polski – organizuje się w grupy i przyjeżdża na południowy zachód celem pomocy w uprzątnięciu pozostawionego przez wodę bałaganu. Zbiórki, przelewy itp., choć bardzo istotne – nie zastąpią bowiem realnej, namacalnej pomocy. W pierwszej chwili liczyć się będzie bowiem także pomoc fizyczna, np. przy uprzątnięciu zalanych domostw. Na pomoc mogą liczyć także zwierzęta, schroniska itp.

Całej akcji pomocowej wojska, służb i Polaków dobrej woli równolegle towarzyszą pierwsze oceny, przemyślenia – co zrobiono nie tak, albo raczej – co zrobić, by sytuacja się nie powtórzyła. Powody sypią się niczym z rękawa: za mało zbiorników retencyjnych, za dużo betonozy w miastach, za dużo wycinki lasów w terenach górskich i nie tylko, za mało wałów

“ **W końcu deszcz pada już stale, nieprzerwanie. Niepokojące dane spływają od naszych południowych sąsiadów. Czechy, Słowacja, Austria, Słowenia, Rumunia, Węgry, Niemcy i inne europejskie kraje szykują się na wielką wodę. Robi się coraz bardziej nerwowo.**

przeciwpowodziowych lub słaba ich jakość, zła polityka budowlana – umożliwianie realizacji budowy na terenach zalewowych itp., itd. Kolejne dni i tygodnie przyniosą szereg rozliczeń, w tym nieuniknionych przepychanek politycznych – kto (która frakcja) zbudował więcej wałów/zbiorników, kto je jedynie rozpoczął, a kto zakończył, kto przeszkadzał, kto zaniechał, kto protestował przeciwko wprowadzeniu tych czy tamtych rozwiązań profilaktycznych. Podziałów ciąg dalszy. Mimo to atmosfera jedności w narodzie nie wygasa – ludzie ofiarnie pomagają i wspierają powodzian. I oby tak pozostało.

Zdaję sobie sprawę, że powyższy opis jest oczywiście jedynie namiastką tego wszystkiego, co wydarzyło się w drugiej połowie września. Ogromu niemocy, wysiłku, emocji, ale i dobra tak wielu ludzi nie sposób zwyczajnie opisać, przelać na papier.

Zaznaczyć również trzeba, że sam artykuł nie stanowi kalendarium powodzi z września 2024 r., stąd w celu ustalenia pełnej chronologii zdarzeń, zgodności dat, liczby miejscowości dotkniętych powodzią, krajów, które ucierpiały wskutek powodzi odsyłam Czytelników do dostępnych w sieci stron internetowych, artykułów z przedmiotowymi danymi, np.:

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Powódź_w_Europie_Środkowej_\(2024\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Powódź_w_Europie_Środkowej_(2024))

Przestrzeń przyjazna osobom niewidomym

Natalia Krzemień

Permanentna walka o równość i dostępność jest kluczowa zarówno dla osób niewidomych, jak i dla społeczeństwa jako całości. Przypomina o tym Światowy Dzień Braille’a, obchodzony z inicjatywy Organizacji Narodów Zjednoczonych, który ma na celu zwiększenie świadomości na temat znaczenia systemu Braille’a w zapewnianiu niezależności i równości osobom z dysfunkcją wzroku.

Louis Braille, urodzony 4 stycznia 1809 roku, stracił wzrok w młodym wieku. Stworzony przez niego system zapisywania tekstu za pomocą punktów brajlowskich umożliwia odczytywanie za pomocą dotyku, co znacząco ułatwia edukację, komunikację i niezależność.

Pismo punktowe Braille’a jest niezwykle pomocnym narzędziem dla osób niewidomych sprawiając, że mogą samodzielnie czytać książki, korzystać z urządzeń elektronicznych i nawigacji w przestrzeni publicznej. Ma ogromne znaczenie dla psychospołecznego funkcjonowania niewidomych. Pozwala opanować zasady ortografii, interpunkcji, gramatyki. W odróżnieniu do odsłuchiwania tekstów, umożliwia czytelnikowi koncentrację na szczegółach oraz pełniejsze zrozumienie kontekstu treściowego. Pozwala uczestniczyć w życiu społecznym, naukowym, technicznym, kulturalnym.

Regulacje prawne i merytoryczne dotyczące niewidomych zostały zawarte w programie „Dostępny Samorząd 2.0”. Obejmują: standardy dostępności, które będą służyć jako pierwowzór dla samorządów w celu zwiększenia dostępności; finansowanie inicjatyw dostępności oferujące samorządom możliwość uzyskania grantów na realizację projektów, w tym instalację planów



tyflograficznych, tabliczek informacyjnych z alfabetem Braille’a, tagów NFC dla audiodeskrypcji, a także systemy nawigacyjne w budynkach publicznych, oprogramowanie i sprzęt komputerowy z czytnikami ekranu czy materiały zawierające alfabet Braille’a lub duży druk. Program zakłada również szkolenia dla koordynatorów dostępności.

Zgodnie z art. 6 Ustawy o z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2019 poz. 1696), podmioty publiczne są zobowiązane między innymi do zapewnienia „informacji na temat rozkładu pomieszczeń w budynku, co najmniej w sposób wizualny i dotykowy lub głosowy”. Jednym ze sposobów wypełnienia tego zapisu są plany tyflograficzne. Wyraźne linie i różnice w teksturze reprezentują różne elementy przestrzeni, takie jak budynki, drogi czy parki. Trzeba pamiętać, że nie wolno obracać planów budynków i ich pięter na planach tyflograficznych, ponieważ relacja między obiektami na planie a ich rzeczywistą orientacją w przestrzeni zostanie zakłócona. Jest to niezmiernie istotne dla osób niewidomych, które interpretują świat poprzez dotyk. Obrót planu mógłby spowodować utrudnienie zrozumienia relacji między różnymi obiektami, a co za tym idzie dezorientację i pomyłki.

Dostęp do informacji osób z niepełnosprawnością wzroku reguluje wiele międzynarodowych i krajowych aktów prawnych. Konwencja Praw Osób Niepełnosprawnych Narodów Zjednoczonych, ustanowiona w 2006 r., a ratyfikowana przez Polskę w 2012 r., w art. 9 zawiera zobowiązanie do zapewnienia oznakowania w alfabecie Braille’a oraz w formie łatwej do czytania i zrozumienia w budynkach i innych obiektach publicznych, zapewnienie pomocy ze strony innych osób i pośredników (np. przewodników, lektorów), promowanie dostępu do najnowszych technologii oraz systemów informacyjno-komunikacyjnych, w tym do Internetu.

Art. 21, odnoszący się do wolności wypowiedzi i swobody wyrażania poglądów oraz dostępu do informacji, postuluje między innymi

akceptowanie i umożliwienie korzystania w sytuacjach oficjalnych z alfabetu Braille’a. Z kolei art. 24, poświęcony prawu do edukacji włączającej, zaleca umożliwienie nauki tegoż alfabetu.

Znaczącym elementem w kwestii udogodnień dla osób niewidomych jest strona internetowa, która musi być bezwzględnie przystosowana do posługiwania się nią przy wykorzystywaniu syntezatorów mowy. Już przed wizytą np. w muzeum, w sieci możemy uzyskać ogrom informacji przydatnych przy samym zwiedzaniu, ewentualnie pozwalających zdecydować czy w ogóle warto dany obiekt odwiedzić. Strona internetowa powinna działać nie tylko na komputerach i tabletach, ale także na popularnych w środowisku niewidomych urządzeniach mobilnych.

Jednym z ważniejszych rozwiązań jest umieszczanie fotografii i informacyjnych materiałów graficznych pod postacią plików o dużej rozdzielczości. Tak przygotowane pliki osoba z dysfunkcją wzroku może obejrzeć w powiększeniu,

“ Zgodnie z art. 6 Ustawy o z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2019 poz. 1696), podmioty publiczne są zobowiązane między innymi do zapewnienia „informacji na temat rozkładu pomieszczeń w budynku, co najmniej w sposób wizualny i dotykowy lub głosowy”. Jednym ze sposobów wypełnienia tego zapisu są plany tyflograficzne.

bezpośrednio na stronie internetowej, albo w przyjaznych jej programach powiększających czy też po uprzednim pobraniu na dysk swojego komputera.

Umieszczane na stronie materiały pod postacią grafiki należy zaopatrzyć w metateksty informujące szkicowo niewidomego odbiorcę o tym, co dana grafika czy fotografia ukazuje. Jednocześnie powinien być umieszczony link do opisu audiodeskrypcyjnego danego obiektu graficznego, jeśli jest on w swoim założeniu ważny dla treści. Link może być uzupełniony (dla zainteresowanych) kodem QR kierującym do miejsca pełnego opisu. Kody takie stosujemy na plakatach, w książkach czy innych materiałach wydawanych w wersji nieelektronicznej.

Każde zwiedzanie jest czasochłonne. Dlatego bardzo przydatne będzie pokazanie ścieżek tematycznych pod postacią filmów, fotografii i prezentacji w wysokiej rozdzielczości, umożliwiających pełne wykorzystanie tych materiałów przez osoby słabowidzące. Przystosowując jakkolwiek przestrzeń należy pamiętać, aby w jednakowym stopniu starać się uwzględnić potrzeby wszystkich grup społecznych. W szczególności wiedzę i informacje, które przekazujemy osobom z dysfunkcją wzroku pod postaciami filmów, zdjęć czy prezentacji, możemy przekazać w postaci opisów audiodeskrypcyjnych, bądź plików tekstowych. Zdarzają się w obiektach miejsca niedostępne dla odwiedzających. Nagrania binauralne, tak zwane pocztówki dźwiękowe, zamieszczone na stronie obiektu, czynią ową przestrzeń bardziej dostępną¹. Istotna jest różnorodność formatów, w jakich pliki do umieszczenia na stronie powinny być przygotowane. Naczelną zasadą w tym przypadku jest danie odbiorcy możliwości wyboru. Przykładowo format MP3 ogranicza często walory dźwiękowe zapisu, a tekst informacji umieszczonej pod postacią grafiki w JPG czy TIFF jest jak na razie nieczytelny dla

osób niewidomych. Optymalnym rozwiązaniem będzie zatem podawanie tych samych informacji tekstowych pod różnymi postaciami. Umieszczenie na stronie internetowej opisów poszczególnych obiektów jako dokumentu w formacie DOC, RTF, PDF, MP3 oraz WAV pozwoli osobom niewidomym i słabowidzącym na pełne zapoznanie się z informacją nie tylko poprzez jej przeczytanie na ekranie czy odsłuchanie, ale także wydruk w warunkach szkolnych czy domowych na drukarce brajlowskiej czy też zwykłej w druku powiększonym.

Niezbędna stała się powszechność nauczania i wykorzystywania w procesie edukacji systemu Braille'a i skrótów brajlowskich, nauczania odczytywania tyflografiki, profesjonalizacji procesu wytwarzania tyflografiki i audiodeskrypcji, systematycznej, rozciągniętej w czasie technologicznej alfabetyzacji uczniów niepełnosprawnych wzrokowo, opartej na zintegrowaniu nauczania systemu Braille'a (w tym jego odmiany cyfrowej) z technologiami informacyjno-komunikacyjnymi. Jak pisał Umberto Eco: „Dzisiaj od człowieka kultury wymaga się znajomości zarówno książek, jak i nowych form pisania i gromadzenia informacji. Tylko tak można zagwarantować, że nowe media będą używane w sposób demokratyczny, bez odsuwania kogokolwiek od nowych zasobów informacji, tylko tak można uczyć każdego, jak wybierać i oceniać informacje, które otrzymuje”.

Źródła

- Światowy Dzień Braille'a: Celebrowanie Języka, Który Otwiera Świat; Dostępny Samorząd 2.0, braille.pro.
- T. Przybyszewski, J. Kolasiński, *ABC Dostępności: P jak Plan tyflograficzny*, niepełnosprawni.pl, dostęp online [30.11.2021].
- M. Czerwińska, *Kultura informacji osób z niepełnosprawnością wzroku w refleksji tyflogiczno-informatologicznej*, Uniwersytet Zielonogórski, Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej Nr 18/2017.
- M. Jakubowski, *Przestrzeń przyjazna niewidomym – przestrzenią uniwersalną*, formy.xyz, dostęp online [29.03.2020].

¹ Nagrania binauralne ze względu na swój specyficzny charakter i wysoką jakość dają niezwykle bogaty obraz.

Jak pisać na komputerze za pomocą sześciu klawiszy, wykorzystując pismo Braille’a

Mateusz Przybysławski

Standardowe pismo Braille’a wykorzystuje w jednym znaku (sześciopunkcie) maksymalnie 6 punktów. Tak zwany brajl komputerowy jeden znak opiera na ośmiopunkcie. Zwykła maszyna czy klawiatura brajlowska do wprowadzania znaków ma sześć klawiszy. Zwykła klawiatura komputerowa ma 104 klawisze.

Jak osoby niewidome piszą na zwykłej klawiaturze komputerowej, a jak na symulowanej klawiaturze brajlowskiej sześciopunktowej? Osoba niewidoma chcąc pisać na zwykłej klawiaturze komputerowej musi nauczyć się na pamięć gdzie znajdują się poszczególne litery. Nie wyobrażam sobie pisania na klawiaturze metodą prób i błędów. Używając tylko sześciu klawiszy osoba niewidoma musi umieć biegle pismo Braille’a. Na pozór sposób brajlowski może wydawać się łatwiejszy, bo jest tu tylko 6 klawiszy do opanowania, ale wcale taki prosty nie jest. Osoba widząca siedząca pierwszy raz przy klawiaturze komputera lepiej lub gorzej, ale coś napisze. Osoba niewidoma napisze, gdy nauczy się klawiatury na pamięć lub gdy zna pismo Braille’a i jest na tyle biegła, by taką klawiaturę brajlowską zasymulować w komputerze.

Wynalazcą pisma brajlowskiego, inaczej punktowego, był Louis Braille, który żył w latach 1809-1852. Podstawą tego pisma jest sześciopunkt – 6 wypukłych punktów. Punkty ułożone są w dwóch kolumnach. Lewa kolumna to od góry punkty: 1, 2, 3. Prawa kolumna to od góry punkty: 4, 5, 6. Sześciopunkt daje możliwość ułożenia 63 kombinacji plus 1 znak bez punktów (spacja). Liczba taka w zupełności wystarczyła, by przypisać każdą literę alfabetu do określonej



kombinacji sześciopunktu (<http://www.braille.pl/>). Przyjmuje się, że pełnowymiarowa klawiatura ma od 101 do 106 klawiszy. Nawet jeśli odejmiemy 30 klawiszy na blok numeryczny, klawisze funkcyjne i specjalne, to zostaje nam 71 klawiszy. Jeśli byśmy je wszystkie chcieli odwzorować na sześciopunkcie, to sześciopunkt okazuje się „za mały”. A przecież klawiszy do odwzorowania jest więcej, bo niektórych używamy z Shiftem czy z Alt-em. Problem powstał, gdy pojawiły się

komputery i nowe znaki, takie jak „małpa”, „Chasz”, czy „Daszek”. Nie dało się odwzorować wszystkich znaków na sześciopunkcie, więc dodano do sześciopunktu 2 punkty i w ten sposób powstał ośmiopunkt z dwiema kolumnami po 4 punkty. Przyjęło się, że w ośmiopunkcie siódmy punkt to duża litera, a ósmy to znak cyfry. Nawet gdy od 255 możliwości kombinacji w ośmiopunkcie odejmiemy 40 znaków na duże litery i liczby, to zostaje 215 możliwych kombinacji do wykorzystania. Ośmiopunkt ma jeszcze jedną istotną przewagę nad dwuznakami. Otóż jeden znak komputerowego pisma równa się jednemu znakowi w sześciopunkcie. Takie rozwiązanie daje oszczędność miejsca i stwarza mniej problemów przy druku brajla. Gdy drukujemy np. 32 znaki w linii, to rzeczywiście tyle znaków jest, gdyż nie ma w brajlu dwuznaków, przykładowo na dużą literę. Obecnie przyjęło się, że w książkach czy publikacjach literackich stosuje się sześciopunkt, jednak do pracy z komputerem zaleca się używać brajla ośmiopunktowego. Na szczęście przedstawienie się z sześciopunktu na ośmiopunkt nie jest trudne, gdyż podstawowy alfabet w obu systemach wygląda tak samo.

Ktoś powie, że w dobie komputerów pismo Braille’a odchodzi do lamusa. Nie zgodzę się z tą tezą. Obecnie bez technologii wspomagających, takich jak smartfony czy komputery, pismo Braille’a jest jedynym, w którym osoba niewidoma „widzi” co pisze i może je w każdej chwili samodzielnie odczytać. Można pisać na klawiaturze komputerowej czy nagrywać cyfrowo, ale by odczytać takie notatki potrzebujemy komputera do ich odczytania. Przy piśmie Braille’a nie ma tego problemu. Za pomocą pisma Braille’a możemy np. oznaczać różnego rodzaju pojemniki. Tutaj odczytanie również następuje bez pomocy urządzeń elektronicznych – tylko naszymi palcami i zmysłem dotyku. Można powiedzieć, że korzystanie z brajla uniezależnia nas od technologii i daje większe poczucie niezależności i samodzielności. Zasadniczą wadą pisma Braille’a jest jego objętość. Przykładowo brajlowska wersja Harry’ego Pottera mieści się w 36 pokaźnych tomach (<http://www.braille.pl/ciekawostki.html>).

Pismo Braille’a oprócz zwykłych codziennych zastosowań z powodzeniem wykorzystywane jest w cyfryzacji. Mamy przecież brajlowskie linijki czy monitory brajlowskie, które pokazują tekst wyświetlany na ekranie komputera czy smartfona za pomocą wypukłych punktów. Urządzenia tego typu nierzadko mają własną pamięć, z której możemy czytać książki czy inne materiały. Urządzenia takie w większości przypadków pozwalają pisać na komputerze czy smartfonie za pomocą sześciu klawiszy. Dane wejściowe mogą trafiać do pamięci urządzenia lub urządzenie możemy podpiąć do smartfona czy komputera jako klawiaturę. Aby monitor brajlowski działał z komputerem, musimy wyposażyć się w czytnik ekranu typu Jaws czy NVDA. Dystrybutorem monitorów brajlowskich i programu Jaws jest np. firma Altix, która ma swoje oddziały we wszystkich województwach w kraju. Jak widać, pismo brajla ewoluowało i doczekało się również elektronicznych urządzeń.

Istnieje mnóstwo urządzeń elektronicznych wykorzystujących pismo punktowe, dlatego uważam, powinno być ono nauczane nadal w szkołach jako pismo podstawowe, gdyż jak na razie jest to jedyny sposób pisania, który osoba niewidoma jest w stanie odczytać samodzielnie.

Sposobem wprowadzania tekstu do komputera za pomocą pisma punktowego jest symulacja sześciopunktu czy ośmiopunktu na zwykłej klawiaturze komputerowej. Potrzebujemy: klawiaturę, komputer i oprogramowanie.

Wtyczka do NVDA o nazwie PC Keyboard Braille Input służy do symulacji pisma brajlowskiego. Aplikację wygodnie pobierzemy z Add on Store. Dodatek możemy ustawić wchodząc kolejno: „NVDA”, „Opcje”, „Ustawienia” i wybierając PC Keyboard Braille Input. W ustawieniach możemy wybrać, czy będziemy pisać jedną ręką czy standardowo oburącz. Pozostałe ustawienia dotyczą głównie pisania jedną ręką. Gdy wtyczkę mamy zainstalowaną, aby włączyć wprowadzanie Brajla wciskamy NVDA + o, aby powrócić do pisania w standardowym trybie klawiatury jeszcze raz wciskamy ten sam skrót.

Aby pisać oburącz używamy odpowiednio F, D, S dla punktów 1, 2 i 3; J, K, L, dla punktów 4, 5 i 6, A, oraz dla punktów 7 i 8. Opis może wydawać się skomplikowany, ale wystarczy palce wskazujące ułożyć na odpowiednich oznaczeniach, wypustkach klawiatury: lewa ręka F i prawa ręka J, a pozostałe palce same ułożą się do pisania. Do pisania można również użyć wyższego rzędu klawiatury. Pozostałe klawisze, takie jak spacja, backspace, enter lub klawisze funkcyjne działają bez zmian. Należy jednak uważać, aby nie wcisnąć polecenia alt+shift, ponieważ zmiana układu klawiatury może mieć wpływ na wprowadzane punkty. W trybie Brajla klawisze takie jak strzałki, page up, page down, home czy end, działają normalnie. Klawisze te można również zasymulować klawiaturą brajlowską. W pomocy dodatku opisane są poszczególne skróty. Dodatek używa wbudowanego w NVDA wsparcia wprowadzania Brajla. Dlatego domyślną tablicą wejścia jest ta, którą użytkownik wybrał w ustawieniach Brajla NVDA. Po zainstalowaniu dodatku, by mieć polskie znaki typu „ą”, czy „ł”, należy wybrać kolejno „NVDA”, „Opcje”, „Ustawienia”, „Brajl” i zmienić w tablicy wyjścia i tablicy wprowadzania na polski Brajl komputerowy. Dodatek

jest bardzo konfigurowalny i myślę, że zaspokoi potrzeby większości użytkowników. W szybki sposób przełącza pisanie zwykłe oraz pisanie w trybie Brajla. Do poprawnego działania wtyczki wymagane jest uruchomienie czytnika ekranu NVDA. Zachęcam wszystkich znających brajla do spróbowania tego sposobu pisania. Kto wie, może sposób brajlowski okaże się efektywniejszy od sposobu standardowego?

Program Duxbury służy do drukowania w brajlu z komputera za pomocą brajlowskich drukarek. Ukrytą funkcją programu jest symulacja pisma brajlowskiego. Gdy w programie otworzymy edytor brajlowski, to pismo punktowe symulowane jest tak samo jak w dodatku do NVDA za pomocą klawiszy S, D, F i J, K, L. Ciekawostką jest, że symulacja taka powinna działać bez czytnika ekranu. Oprogramowanie Duxbury można nabyć w firmie Altix.

Pismem Braille’a możemy posługiwać się również na smartfonach. Aby w systemie iOS włączyć klawiaturę brajlowską, wystarczy będąc w polu edycji wybrać ją z pokrętła. Wówczas wystarczy położyć telefon płasko lub trzymać go w dwóch rękach ekranem do przodu i w ten sposób pisać, jak komu wygodniej. Telefon układamy gniazdem ładowania po lewej stronie. Na ekranie dotykowym piszemy tak jak na maszynie do pisania, z tą tylko różnicą, że musimy sobie wyobrazić wirtualne klawisze maszyny, bo przecież ekran jest gładki. Na początku taki sposób pisania wydaje się dziwny, ale gdy trochę potrenujemy, może tym sposobem będziemy pisać szybciej niż na standardowej klawiaturze QWERTY? Ponieważ ekran smartfona jest gładki, nigdy nie wiemy, czy palcami trafiamy w odpowiednie punkty, dlatego ważną czynnością przed pisaniem na telefonie za pomocą klawiatury jest jej kalibracja. Kalibracji dokonujemy wciskając punkty najpierw 4, 5, 6, a następnie jako drugi znak punkty 1, 2, 3. Po tym zabiegu, dopóki nie oderwiemy rąk od telefonu pisanie nie powinno nam nastręczyć większych problemów. Gdy jesteśmy w trybie klawiatury Braille’a spację wprowadzamy gestem przesunięcia palcem od lewej do prawej. Jeśli chcemy usunąć



wprowadzony znak, dokonujemy tego gestem jednym palcem od prawej do lewej. Gest dwóch palców od lewej do prawej to enter, czy nowy wiersz. Aby wyjść z trybu Brajla, musimy na pokrętle wybrać inną funkcję niż klawiatura brajlowska. Dobrze, że osoby niewidome mają kilka możliwości wprowadzania tekstu cyfrowego.

Opiszę teraz wyniki testów związanych z pisanem na klawiaturze w systemie normalnym i w systemie pisma Braille'a. Test polegał na przepisanu tego samego tekstu na klawiaturze zwykłej i na „sześciopunkcie” utworzonym ze zwykłej klawiatury QWERTY. Liczył około 190 znaków. W teście prócz mnie brała udział osoba widząca, która gra na instrumentach klawiszowych. Piszę o tym, bo myślę, że gimnastyka palców nie jest bez znaczenia w szybkim pisaniu na klawiaturze. Najszybciej zadanie pokonała osoba widząca. Zajął jej to 52 sekundy, a mnie 1 min i 2 sek. Napisanie tego samego tekstu przy użyciu „sześciopunktu” na klawiaturze QWERTY zajęło mi 1 min i 20 sek. Nie można wyciągać daleko idących wniosków po przetestowaniu tylko 2 osób. Na dokładniejsze badania brak czasu i środków finansowych. Można jednak pokusić się o kilka

twierdzeń, których prawdziwość przydałoby się potwierdzić lub zaprzeczyć w szerszych badaniach.

Ten sam tekst osoba widząca napisała szybciej niż osoba niewidoma. Można powiedzieć, że osobie widzącej pisanie na klawiaturze przychodzi łatwiej i z mniejszym wysiłkiem. Osoba niewidoma, żeby zacząć pisać na klawiaturze musi najpierw nauczyć się jej na pamięć. Osoba widząca może tego samego dokonać bez wysiłku nauki, wystarczy, że będzie patrzyła na klawiaturę. Może nie będzie pisać szybko i spektakularnie, ale będzie mogła doskonalić tę umiejętność bez wysiłku. Wydawało mi się, że na klawiaturze brajlowskiej będę pisał szybciej niż na standardowej. Pomyślałem, że skoro brajlowska ma tylko 6 klawiszy, to będzie szybciej i łatwiej nad nią zapanować niż nad klawiaturą standardową. Okazuje się jednak, że przyzwyczajenie i nawyki wzięły górę, bo na co dzień piszę jednak na klawiaturze standardowej. Gdybym od razu po szkole, po mechanicznej maszynie brajlowskiej do pisania, używał brajla na komputerze, to pewnie ten sposób pisania byłby porównywalny, a może szybszy od pisania na klawiaturze QWERTY. Obecnie uważam, że mózg nie jest wyćwiczony, by w moim przypadku efektywnie pisać na klawiaturze brajlowskiej, ale bardzo dobrze, że są tworzone możliwości pisania w brajlu na komputerze. Każdy niech wybiera co dla niego szybsze i wygodniejsze.

Jak wynika z artykułu, pismo Braille'a nie odchodzi do lamusa. Brajl jest drukowany na lekach, kosmetykach czy produktach spożywczych. Współczesne możliwości pozwalają na pisanie brajlem na komputerze za pomocą linijek brajlowskich czy oprogramowania komputerowego. Zdaję sobie sprawę, że dla niektórych pisanie brajlem na klawiaturze to sposób mało wygodny, ale z pewnością są osoby, które korzystania z brajla nie zamienią na nic innego.

Starałem się wyczerpać temat pisania brajlem na komputerze, gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zapraszam do kontaktu przymat82@gmail.com.





Drukarki brajlowskie Index Braille – łatwe drukowanie w brajlu

W zakładach w Gammelstad, w północnej Szwecji, zespół Index Braille opracowuje i produkuje wysokiej jakości drukarki brajlowskie już od ponad 40 lat.

Nasze drukarki zostały zaprojektowane i opracowane tak, aby stanowić najprostsze rozwiązanie dla użytkownika. Dzięki temu, że nasze produkty pochodzą wyłącznie od lokalnych dostawców, zdobyły liczne nagrody za wyjątkowe wrażenia naszych odbiorców. Obecnie stanowią one najbardziej kompletny zestaw funkcji na rynku, ułatwiając drukowanie alfabetem Braille'a i eliminując potrzebę stosowania dodatkowych akcesoriów.

Kluczowym elementem sukcesu naszej firmy jest jej globalna obecność. Dzięki naszym partnerom jesteśmy reprezentowani na całym świecie i dostarczamy drukarki brajlowskie do ponad 160 krajów.

Nasza rodzina drukarek V5 nie tylko jest liderem w technologii druku brajlowskiego, ale także kładzie nacisk na łatwość obsługi. Dzięki takim funkcjom jak Wi-Fi, Bluetooth, szybkie drukowanie, wbudowana synteza mowy, webowy interfejs, drukowanie grafiki wypukłej i zdalne wsparcie, drukarki V5 stanowią szczyt dostępnej technologii. Rozwój naszej technologii na przestrzeni lat pomógł nam nieustannie iść naprzód. To właśnie dzięki temu możemy pomagać innym.

Dysfunkcje wzroku skierowały go ku rzeźbie

Agnieszka Grądzka-Wadych
Jarosław Wadych



Prezentujemy opowieść (z naszymi pytaniami) rzeźbiarza – hobbysty, jego radości i troski. To Sławomir z miejscowości z artystycznymi tradycjami.

Szkice, malowanie, rzeźby, wypalanie

SŚ: Nazywam się Sławomir Śmigieński. Mam 41 lat. Mieszkam w Łazieńcu koło Aleksandrowa Kujawskiego.

AJW: Warto wyjaśnić, że Łazieniec to miejscowość, w której prowadzone są różne działania kulturalno-artystyczne. Ma to związek z faktem, że mieszkał tu jeden z tzw. kaskaderów polskiej literatury – poeta, pisarz, pieśniarz

i tłumacz Edward Stachura, do dziś pozostający w żywej pamięci mieszkańców.

SŚ: Moją pasją jest rzeźbienie, ale nie tylko, bo wcześniej szkicowałem, malowałem i robiłem wypalanki w drewnie. Teraz wypala się głównie laserowymi wypalarkami, a przedtem projektuje. Można to zrobić odręcznie – odrysować i wypalić po swojemu, albo kupić urządzenie za około 200 złotych, które samo wypali to, co chcemy, gdy się zaprojektuje komputerowo.

Problemy ze wzrokiem

SŚ: Mam wadę wzroku – jaskrę wąskiego kąta widzenia. Widzę bardziej środkiem oka, na wprost. Do tego teraz doszła wrażliwość na światło. Widzę nijako.

AJW: Obraz jest zamazany?

SŚ: Nie. Ostrość mam. To znaczy, jak włączę telefon – widzę. Jednak jak spojrzę na Ciebie, to rozpoznaję, że jesteś kobietą, ale szczegółów już nie rozróżniam.

AJW: Wrażliwość na światło dotyczy lamp, słońca, śniegu?

SŚ: Tak, na lampę nie mogę nawet spojrzeć – tylko z boku.

AJW: W jakim wieku objawiły się wady Twojego wzroku?

SŚ: Zanim skończyłem 27 lat, widziałem bardzo dobrze. Potem zaczęła się jaskra. Wcześniej jej nie czułem – widziałem tylko czasem tak zwane mroczki.

Szczególny przypadek

SŚ: Pierwotna jaskra to bardzo rzadka wada wzroku, trudna do leczenia. Gdy jestem u specjalistów w klinice w Warszawie, to pytają mnie o zgodę na uczestnictwo studentów w badaniach.

AJW: Oni się uczą na Twoim przypadku?

SŚ: Tak. Zawsze jest kolejka do mnie.

AJW: Dlaczego Twoja wada jest tak interesująca dla studentów?

SŚ: Osoby z takimi wadami rzadko się trafiają. Niezbyt często zdarza się, że ktoś ma zaćmę,

a potem powikłania i jeszcze coś dodatkowego. Sama zaćma to medyczny drobiazg, ale jeśli się ma jaskrę i zaćmę, to jest ciężko. A ja tak mam. Wtedy występują takie powikłania, że nie wiadomo jak je leczyć. Najpierw miałem jaskrę. Wymieniono mi soczewkę, która się przemieściła – można powiedzieć, że podwinęła się. Bolało strasznie. Później przyszły kolejne problemy – dlatego prawnym okiem prawie nic nie widzę. Mam jedynie poczucie światła. Potem założył mi odwodnię. Sytuacja zmieniła się – trochę mnie zawsze szczypie, ale jest dużo lepiej.

Rodzinne powiązania

AJW: Czy wady wzroku odziedziczyłeś po kimś w rodzinie?

SS: Mama ma jaskrę i będzie ją mieć zawsze, tak jak ja. Mamie zatrzymała się, a mnie nie. Mój młodszy o sześć lat brat nie ma jej objawów. Ciotka miała jaskrę na stare lata, w wieku ponad 80 lat. U mamy pojawiła się w wieku czterdziestu kilku lat, u mnie w wieku dwudziestu siedmiu. Nie ma reguły kiedy się pojawia. Gdy chodziłem do szkoły, czytałem czarnodruk, ale odczuwałem problemy z kątem widzenia. Prawdopodobnie już wtedy miałem jaskrę, którą w rozpoznaniu pomyłono z astygmatyzmem. Dowiedziałem się o tym po czasie, gdy już mama leczyła się na tę chorobę. Ja też przeszedłem wtedy badania pod tym kątem.

Coś się skończyło, coś się zaczęło

SS: W tamtym czasie zacząłem należeć do Koła Niewidomych w Aleksandrowie Kujawskim.

AJW: Czy korzystasz z warsztatów terapii zajęciowej?

SS: Nie. Kiedyś tak było, ale to dawne czasy. Tam się paru rzeczy nauczyłem. Uczestniczę natomiast w plenerach dotyczących rzeźby i twórczości plastycznej. Jeden plener miał za temat Edwarda Stachurę, inny – postacie kujawskie. Odbywały się w Łazieńcu, gdzie mieszkam. Jest u nas punkt prowadzący działalność społeczną i artystyczną. Działa Stowarzyszenie Przyjaciół Łazieńca „Cudne Manowce”. Uczestniczyłem w organizowanych tam trzech plenerach. Byłem też świadkiem ich organizacji. To jest pół roku

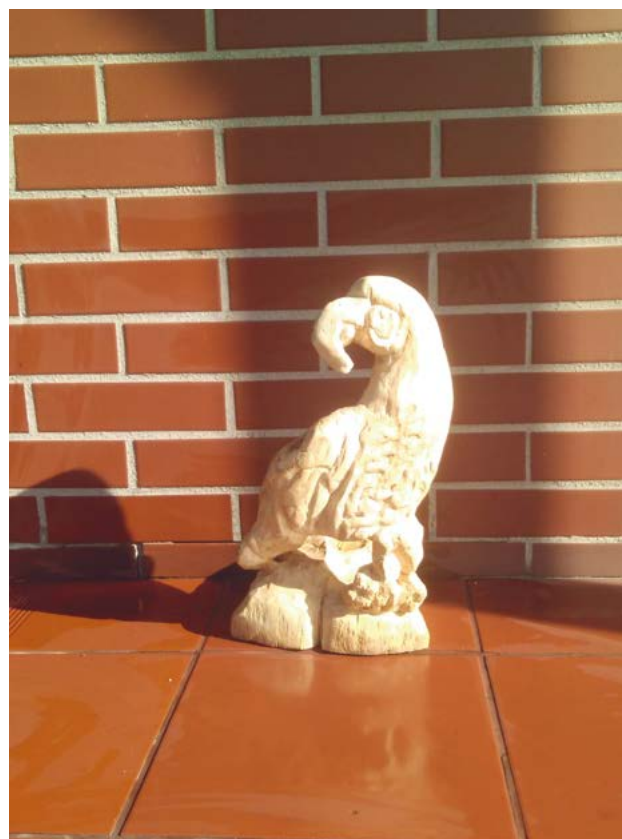
roboty! Trzeba postarać się o materiał, aby w nim można było rzeźbić, mieć kontakty z ludźmi, zdobyć finanse, zabezpieczyć pobyt uczestnikom – hotel, ubezpieczenie. To naprawdę dużo pracy! Na plenery przyjechali artyści z całej Polski. Oni mnie poznali, a ja ich. Wziąłem sobie pień. Powiedzieli – Sławek, ty będziesz rzeźbił. Gdy zobaczyli, że już coś potrafię, to uznali, że mogę spróbować z dłutem elektrycznym. Nawet trochę zarobiłem – gdy znalazłem kupców na moje rzeźby. Później przyszedł pech – nastąpiła pandemia COVID-19 i wszystko się rozsypało. Teraz wiadomo – jest inny świat. Przez chwilę jednak zarabiałem na tym jakieś małe pieniądze, to mnie cieszyło. Dużych pieniędzy nie zarobiłem, bo nie było promocji.

AJW: Kupców znalazłeś na miejscu? W swojej okolicy?

SS: Tak. A to ozdobny drewniany numer domu zrobiłem, a to ptaka...

AJW: Jaka jest tematyka twoich rzeźb?

SS: Nie powiedziałbym, że mam jakąś konkretną tematykę. Generalnie, lubię rzeźbić ptaki. Ptak to





jest dla mnie demokracja – wszyscy lubią ptaki. Tego ptaka, którego teraz Wam pokazuję, zrobiłem na plenerze. To jest kormoran.

Początki działalności artystycznej

AJW: Kiedy zacząłeś rzeźbić?

SŚ: Moje pierwsze rzeźbienie – robienie czegoś, co miało w ogóle coś wspólnego z rzeźbą, zaczęło się w wieku 10-12 lat. Dziadek miał pieniek – wziąłem małą siekierkę i tak niby rzeźbiłem w tym pieńku. Jednak to nie było rzeźbienie, tylko tak zwane dziabanie. Gdy miałem około 15 lat, zacząłem rysować godło Polski, symetryczne rzeczy. Wtedy zawsze w szkole dostawałem szóstkę. Pamiętam, jak rysowałem piłkarza Davida Beckhama – co tak karne lubił strzelać z volleya. On miał fryzurę czesaną do tyłu. Gdy miałem około 18 lat, to już trochę lepiej rysowałem. Wtedy spontanicznie namalowałem papieża – naprawdę wyszedł Jan Paweł III! Potem doskwierała mi trochę smuta – to wtedy zapisałem się na różne warsztaty. Tam mnie nauczili rysować bardziej profesjonalnie, robić wypalanki i malować artystycznie.

AJW: Miałeś profesjonalnego opiekuna?

SŚ: Tak. I jak już wchodziłem na wyższy poziom malowania, przytrafiła mi się jaskra. No i co tu robić? Na pewno rysowanie – nie! Malowanie – nie! Trochę załamanie... Co tu zrobić? Zacząłem rzeźbić. Okazało się, że mam do tego smykałkę.

– Nie widzi, ale fajnie rzeźbi! – nawet fachowcy się zdziwili. – Rzeźbienie mu wychodzi. I tak już zostało.

AJW: Sprawia Ci to przyjemność?

SŚ: Tak. Super przyjemność!

AJW: A jak często rzeźbisz?

SŚ: Robię to hobbystycznie – bardziej do tak zwanej szuflady. Żeby często się tym zajmować, musiałbym mieć na rzeźby zapotrzebowanie, a do tego brakuje mi profesjonalnej promocji. Na Facebooku w Internecie się nie wypromuję, bo do zajęcia się tym potrzebna jest osoba, która umieszcza posty, komentarze...

AJW: Tak, śledzi wątki...

SŚ: No i dobrze by było, gdyby znalazł się chociaż jeden sponsor, który chciałby zainwestować w to szaleństwo rzeźbiarskie! Często bywa, że ludzie łączą się w zespoły i na przykład rzeźbiarz od drewna ma współnika od kowalstwa.

Rodzaje rzeźb

AJW: Twoje rzeźby to rzeczy do postawienia w ogrodzie czy w domu?

SŚ: Głównie w domu. Takie rzeźby są najczęściej kupowane, bo nie kosztują 500 złotych, tylko 140, 200, 300. Mogą być droższe lub tańsze – dużo zależy od renomy rzeźbiarza. Mój kormoran prawdopodobnie byłby wart od 180 do 200 złotych – bo od nieznanego rzeźbiarza.

AJW: Ile trwa wyrzeźbienie figurki takiej wielkości jak prezentowany kormoran?

SŚ: To zależy od podejścia. Mam wycinarkę i gdybym rzeźbił więcej, żeby zrealizować zamówienia, to bym miał osobę do wycinania form – np. ptaka. Później bym wziął już wycięty kształt w dwa imaki i sam dochodził do tych szczegółów, które teraz widzicie. Ja nie mogę



wyciąć formy, ale mogę o to poprosić na przykład brata – zrób mi ten odrysowany kształt – bo odrysować jeszcze potrafię. Jak ktoś mi pomoże wyciąć, to jest wykonana połowa roboty. Resztę wtedy można wyrzeźbić w ciągu 2 godzin – elektrycznie.

AJW: Nie możesz sam używać wycinarki, bo wzrok Ci nie pozwala?

SŚ: Tak. Wycinarką nie mogę się posługiwać, ale dłutem elektrycznym już tak.

AJW: Czy to nie jest dla Ciebie niebezpieczne?

SŚ: Jak ktoś nie widzi, to wycinanie kształtu wycinarką na pewno jest dla niego niebezpieczne. Dłuto elektryczne pracuje w taki sposób, że nie ma możliwości się nim głębiej skaleczyć. Jest odpowiednio zbudowane.

AJW: Ciekawa rzecz z tym dłutem, które nie skaleczy głęboko ręki, a jednak w drewnie wyrzeźbi... A jakie to drewno?

SŚ: Lipa, ale w buku też się rzeźbi. Można rzeźbić w drewnie jodłowym – ale nie polecam, bo jodła jest krucha, a topola to włókniste drewno i się rozwarstwia. Trzeba rzeźbić w mokrym drewnie topoli – suche jest bardzo watowate. Nie rzeźbi się w drewnie sosnowym.

Narzędzia i materiał

AJW: Czy posiadasz własne narzędzia rzeźbiarskie?

SŚ: Teraz już mam. Gdy ich nie miałem, mogłem rzeźbić tylko na plenerach. Dziś mogę robić to w domu, bo mam wszystko, czego mi potrzeba – i narzędzia, i materiał.

AJW: Otrzymałeś jakieś dofinansowanie na zakup narzędzi, czy z własnych funduszy je kupiłeś?

SŚ: Mama mi kupiła, szczerze mówiąc. Dostawałem coś albo na imieniny, albo na święta – po troszeczku. Najpierw mama kupiła mi narzędzia półprofesjonalne, które się niestety wyginały. Później dostałem narzędzia profesjonalne. Teraz wiem, że jak się kupuje dłuta bez etui, to one nie mają atestu – są ostre, ale się gną. Trochę droższe od nich atestowane dłuta zawsze są

sprzedawane w etui. Jednak nie są one do końca dobrze doostrzone – po swojemu musiałem je doostrzyć, a to też jest szkoła. Na czym można doostrzyć dłuta? Na japońskim kamieniu syntetycznym.

Hartowane w solance

SŚ: Dobrej jakości dłuta mają końcówki z tak zwaną nalewką. Są hartowane na całej długości, jednak ich końcówki hartuje się w inny, specjalny sposób – nie zwyczajnie, ale w solance. Przez takie hartowanie końcówka dłuta staje się twardsza. Niemieccy producenci ostrzą dłuta na sztucznym diamencie. Po naostrzeniu wkładają je do etui, albo nakładają na końcówki specjalne ochraniacze, żeby się nie tępiły. Te dłuta od nowości są ostre „na błysk”. Używając dłuta trzeba jednak uważać, żeby nie spadło, bo by się stępiło. Domowym sposobem nie da się go tak dobrze naostrzyć. Jak się ma zwykłe dłuto chińskie, to stuka się w nie młoteczkiem i praca trochę idzie, ale potem już nie – bo dłuto staje się tępe. Dobrej jakości dłuta – jak ktoś ma już wyrobioną rękę – nie chwyta się za rękojeść, tylko tak jak ja to robię – za metal. Chodzi o nacisk. Kiedy trzyma się dłuto krótko przy ostrzu, ono pracuje jak maszynka elektryczna – wręcz jakby liże obrabiane drewno. Do tego jednak potrzeba wprawy. Wygląd dłuta wskazuje jaka będzie praca. Mi wystarczy, że spojrzę na narzędzie i już czuję, jak ono pracuje – bo dłuto musi pracować z ręką rzeźbiarza. Czasem oglądając namalowany obraz mówi się – to malowała ręka tego malarza. Rozpoznaje się charakterystyczny styl, sposób nakładania farby, delikatność. W przypadku rzeźby te szczególne cechy będą zależeć od jakości ostrza.

AJW: Inwestujesz w narzędzia, w drewno i cieszysz się to, ale jak będziesz zostawiał to tylko dla siebie...

SŚ: To bez sensu...

AJW: Dobrze by było, żebyś wiedział co mógłbyś zrobić, żeby wzbudzić zainteresowanie swoimi rzeźbami? I te plenery chyba, i jakieś wystawy by się mogły przydać?

SŚ: Tak, o to chodzi!

Potrzebna promocja

SS: Człowiek, który kończy studia rzeźbiarskie, jest wpisywany do katalogu artystów, gdzie są umieszczane jego dane osobowe, numer telefonu kontaktowego. Staje się znany, dzięki czemu łatwiej otrzymuje zlecenia, jest zapraszany na plenery. Amator też może być wpisany do katalogu artystów – tylko najpierw trzeba go wypromować. W mediach muszą się pojawiać informacje o jego twórczości, aby ludzie mogli się czegoś dowiedzieć, obejrzeć zdjęcia prac. Generalnie, trzeba pokazać – żeby oczy widziały, znały. Mnie kilku ludzi i tak zna, ale jak nie ma mnie w katalogu, to mogą mówić: Gdzie mam Ciebie szukać? W ogłoszeniu na słupie? Popularność zaczyna się od wszelkiej promocji – im więcej ukaże się publicznych wzmianek o człowieku, tym bardziej będzie on miał znane nazwisko i chętniej ktoś kupi jego rzeźby. Najlepiej jak się jest widocznym na jakimś nośnym portalu, gdzie można dostać mnóstwo polubień – gdy się zbierze ich na przykład 500, to można zacząć pracę. Tu i ówdzie słyszy się, że niektórzy rzeźbiarze wykupują sobie lajki, czyli polubienia w Internecie – na przykład 1000 lajków. Dzięki temu otrzymują potem zlecenia.

Na pierwszym planie

AJW: Czy rzeźbiarstwo jest Twoją jedyną pasją?

SS: Fascynują mnie czołgi, pojazdy militarne. Lubię książki Bogusława Wołoszańskiego. Interesuje mnie historia i polityka. Jednak najbardziej lubię rzeźbić!

Warto wiedzieć

- Edward Stachura, pseudonim „Sted” – urodził się jako drugie dziecko emigrantów zarobkowych w 1937 roku we Francji, gdzie przebywał z rodzicami i rodzeństwem przez 11 lat. W 1948 roku Stachurowie wrócili do Polski i zamieszkali koło Aleksandrowa Kujawskiego w Łazieńcu, gdzie matka odziedziczyła dom i kawałek ziemi.
- Przyszły literat (zaczął pisać wiersze mając 17 lat, w prasie debiutował 2 lata później) uczył się w Szkole Podstawowej nr

2 w Aleksandrowie Kujawskim i Liceum Ogólnokształcącym w pobliskim Ciechocinku. Naukę na szczeblu średnim zakończył w Gdyni i tam zdał maturę. Rozpoczął studia romanistyczne w Lublinie, kończąc je na Uniwersytecie Warszawskim. Dał się poznać jako oryginalny poeta, prozaik i pieśniarz, a także tłumacz poezji z języków francuskiego i hiszpańskiego. Do najbardziej znanych utworów „Steda” należą: powieści – „Cała jaskrawość” (pierwowzorem miejsca jej akcji jest Ciechocinek, Łazieniec i Aleksandrów Kujawski), „Siekierzada albo Zima leśnych ludzi”; proza eseistyczna – „Wszystko jest poezją”; poematy – „Po ogrodzie niech hula szarańcza”, „Kropka nad ypsylonem”, „Fabuła rasa”. Wiele jego wierszy spopularyzowali muzycy i aktorzy, wykonujący poezję śpiewaną, m.in. Stare Dobre Małżeństwo, Jacek Różański, Anna Chodakowska, Hey.

- Edward Stachura zmarł śmiercią tragiczną – samobójczą w Warszawie w 1979 roku. Pod koniec życia leczył się psychiatrycznie – być może na chorobę nazywaną dziś afektywną dwubiegunową.
- • Dom rodzinny Edwarda Stachury w Łazieńcu jest własnością prywatną. Otwierany jest zazwyczaj dzięki uprzejmości właścicieli w pierwszy weekend września podczas Ogólnopolskich Spotkań Poetów BIAŁA LOKOMOTYWA.
- Miejscowość Łazieniec przylega do miasta Aleksandrów Kujawski. W obu kultywuje się pamięć o Edwardzie Stachurze i jego twórczości literackiej. W Łazieńcu działa na niwie społecznej i kulturalnej Stowarzyszenie Przyjaciół Łazieńca „Cudne Manowce”.
- Informacje przygotowane zostały na podstawie strony internetowej Gminy Aleksandrów Kujawski oraz wybranych źródeł użytych do utworzenia hasła internetowej Wikipedii: Edward Stachura



Odkrywanie szczęścia w codzienności

Joanna Czech

Z własnego doświadczenia wiem, że aby móc pomagać innym ludziom, należy najpierw poczuć się człowiekiem szczęśliwym. Co to w ogóle znaczy? Otóż bez odczucia szczęścia jesteśmy zagubieni i nie widzimy sensu istnienia. Świat w naszych oczach jest ponury, wszystko jest bezwartościowe i prowadzi donikąd.

Ja swoje szczęście odkryłam w kilku czynnościach, a kiedy analizowałam je bardziej szczegółowo, stworzyłam wiersz, który jest jednym z moich ulubionych.

DAR SZCZĘŚCIA

*Co to jest szczęście ludzie pytają
Lecz zbyt długo się zastanawiają
Twierdzą, że i tak są szczęśliwi
Nic szczególnego ich nie dziwi*

Szczęście to **ZDROWIE**

*Ono na wszystko mi pozwala
Podróżować, uczyć się, pracować
Zwyczajnie jak każdy funkcjonować*

Szczęście to **APARATY SŁUCHOWE**

*Odgłosy świeże i nowe
Szczęście to być **niedosłyszącym**
A grać na dwóch instrumentach*

Szczęście to **CO NIEDZIELĘ DO KOŚCIOŁA CHODZIĆ**

*W skupieniu do Pana się modlić
Szczęście to **czytanie BOŻEGO SŁOWA**
I ufność, że mam pomoc u BOGA*

Szczęście to **mieszkać w domu z ogrodem**

*Gdzie sąsiad powita ciepłym słowem
Gdzie odpoczniesz od codziennego hałasu
Pójdiesz ze mną na spacer do lasu*

Szczęście to **MIEĆ RODZINĘ**

*Gdzie ktoś w smutku pocieszy, pomoże
Gdzie mama z tatą żyją w zgodzie
I nawet jak pada, w domu jest pogodnie*

*Długo nad szczęściem się zastanawiałam
Aż w końcu się przekonałam
By szczęścia doświadczyć*

**Trzeba z wdzięcznością
na codzienność patrzeć**

Miałam długo taki okres w życiu, kiedy, tak jak wspomniałam na początku, byłam zagubiona i nieszczęśliwa. Nic nie miało sensu. Życie było dla mnie dziwne, nieciekawe i po prostu bezsensowne. Któregoś dnia stwierdziłam, że to ze mną jest coś nie tak... i przeanalizowałam swoją życiową ścieżkę. Wówczas zorientowałam się, że jestem egoistką i nie patrzę na to, co dzieje się wokół mnie. W tym też momencie zaczęłam analizować swoją receptę na szczęście i przyznać muszę, że wyszła bardzo ciekawa. Jeśli jesteście Drodzy Czytelnicy zainteresowani – podaję poniżej przykłady. Spróbujcie je zastosować w swoim życiu... bowiem by ich doświadczyć nie trzeba wydawać pieniędzy i iść do apteki. Wystarczy zwykła kartka papieru i przemyśleń. Oto przykłady:

1. Obejrzyj się za siebie i pomyśl z jaką NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ / PROBLEMEM się mierzysz. Masz wadę słuchu – ale obok Ciebie jest człowiek na wózku, który nie porusza samodzielnie kończynami... Spróbuj postawić się na jego miejscu.
2. Zgubiłeś telefon, kartę płatniczą... płaczesz z tego powodu – a może jest ktoś, kto w tym momencie stracił dach nad głową z powodu pożaru bądź powodzi?
3. Pójdź do psychologa i poproś o szczerą rozmowę.
4. Poproś koleżankę, przyjaciółkę o wysłuchanie – pozwól sobie się przy niej wypłakać.
5. Idź do kościoła i popatrz na Krzyż – wydaje Ci się, że jesteś sama..., a zauważ, że jest JEZUS, który oddał za Ciebie wszystko i umarł, a potem zmartwychwstał. ON WIE O TOBIE WSZYSTKO I BARDZO CIĘ KOCHA.
6. Napisz do siebie list używając słów „KOCHANA, NAJDROŻSZA, JESTEŚ WSPANIAŁA, JESTEŚ WYJĄTKOWA, DASZ SOBIE RADĘ”.
7. Stwórz dzienniki – pisz bajki terapeutyczne.
8. Pamiętaj, że jesteś JEDYNA W SWOIM RODZAJU – nie jesteś jedyną, która zgubiła rękawiczki, szalik – to się zdarza każdemu i to jest naturalne.
9. Pokochaj siebie od A do Z.
10. Wzbudź w sobie empatię – spójrz na inne osoby dookoła – zastanów się czy one są szczęśliwe. Jeśli widzisz kogoś w rozsypce, pomóż mu – podaj rękę, dotknij, powiedz, że go wysłuchasz.
11. Znajdź wspólnotę religijną – oddaj życie JEZUSOWI – a ON cię podniesie.
12. Dziękuj za wszystko, co cię spotkało.
13. Nie przepraszaaj za to, co nie ma sensu – przecież nie zrobiłeś nic złego.
14. Nie masz wpływu na to kim jesteś, nie urodzisz się drugi raz. Może chciałbyś być kimś innym – ale wówczas Twoje życie byłoby inne – nie miałbyś wspaniałych rodziców, nie byłbyś sobą – mógłbyś mieć dużo gorzej.
15. Pamiętaj, że w życiu jest czasem źle, ale zawsze wyobraź sobie, że może być dużo gorzej.
16. Oglądaj seriale typu UKRYTA PRAWDA, DLA CZEGO JA, TRUDNE SPRAWY, itp. Zastanów się czy chciałbyś mieć takie życie jak ich bohaterowie.
17. Spisz swoje mocne strony.
18. Dużo czytaj.
19. Ciesz się tym, co masz.

Takich przykładów jest dużo więcej. Uwierz mi, Drogą Czytelniku, że jeśli zastosujesz którąś z tych metod, Twoje życie może stać się lepsze i nabrać barw. Powodzenia!

Zrehabilitowanie

Tomasz Matczak

W kontekście osób z niepełnosprawnościami często słyszy się o ludziach lepiej lub gorzej zrehabilitowanych. Ci pierwsi są postrzegani jako bardziej niezależni, wykonujący więcej czynności bez pomocy innych czy w pewnym sensie odważniejsi, a o drugich myśli się przez pryzmat pracy, jaką powinni jeszcze wykonać, by zyskać większą samodzielność. Czasami ocena rehabilitowania nosi znamiona wartościowania, jedni są lepsi od drugich, a czasami zwraca się na nią uwagę, by po prostu uświadomić komuś, że niepełnosprawność jest wyzwaniem, z którym nie każdy radzi sobie tak samo.

Gorzej, gdy ci samodzielni, niezależni i zrehabilitowani ukazywani są jako jedyny wzór do naśladowania, czyli gdy lansowana jest teza: ja mogę, to i ty też.

Nie jest to moim zdaniem najlepsza droga, choć niewątpliwie trudno odmówić logiki powyższemu twierdzeniu. Nie, nie jestem zwolennikiem pójścia na łatwiznę. Nie jestem także zwolennikiem wyręczania niepełnosprawnych. Po prostu uważam, że temat nie jest czarno-biały, bo człowiek to skomplikowana istota, więc przykładanie do niego jednej miary to błąd.

Czy można nauczyć pływać kogoś, kto panicznie boi się wody? W końcu ma dwie ręce i dwie nogi, tak jak cała reszta, więc czemu nie? Biorąc pod uwagę uwarunkowania fizyczne przeciwwskazań nie ma, ale każdy z nas dobrze wie, że prócz soma jest jeszcze psyche. Owszem i w tym aspekcie pewnie dałoby się popracować i w końcu wyeliminować paniczny strach przed wodą, co stanowiłoby krok milowy w nauce pływania, ale po co? Rzecz jasna aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem zdrowotnym,

więc korzystanie z basenów czy akwenów naturalnych ma pozytywny wpływ na człowieka, niemniej jednak nie jest warunkiem sine qua non zdrowia. Nota bene znam sporo ludzi niepotrafiących pływać, którzy specjalnie nie cierpią z tego powodu. Po co o tym wspominam?

Chodzi mi o cienką granicę między wyręczaniem się innymi a korzystaniem z ich pomocy.

Do refleksji skłoniła mnie lektura komentarzy pod jednym z postów na facebookowej grupie zrzeszającej osoby niewidome i niedowidzące. Tematem była szeroko pojęta samodzielność, a także pewnego rodzaju niezaradność. W dyskusji pojawił się nawet ciekawy termin, a mianowicie „bezaradność wyuczona”. Został on użyty ironicznie dla podkreślenia, iż wśród osób z dysfunkcją wzroku są tacy, którzy celowo i z wyrachowaniem wykorzystują niepełnosprawność jako przykrywkę dla swej bezradności tylko po to, aby nie wysilać się, a wysługiwać innymi.

Cóż, pewnie tacy są, bo skoro trafiają się podobne zachowania wśród pełnosprawnych, to dlaczego niepełnosprawni mieliby być od nich wolni?

Nie to jednak przykuło moją uwagę. Wśród komentarzy pojawiła się pewna wypowiedź, która sprawiła, że podjąłem niniejszą refleksję. Ktoś napisał, że jakkolwiek zimne płyny nalewa do szklanki samodzielnie, to już w przypadku wrzątku zawsze prosi kogoś o pomoc, gdyż po prostu się boi.

Na szczęście, a w Internecie zdarzają się takie rzeczy niezwykle często, nikt złośliwie nie skomentował tej wypowiedzi. Pomyślałem sobie po przeczytaniu owego komentarza o stopniowaniu rehabilitowania. W końcu wrzątkiem posługuje się raczej większość niewidomych, więc można byłoby autora wpisu uznać za słabo zrehabilitowanego. Zaliczenie go co najmniej do grupy wykorzystującej innych byłoby dosyć logiczne, a niektórzy nawet mogliby pójść o krok dalej i oskarżyć wręcz o „wrodzoną bezradność”.



Moim zdaniem kluczem do właściwej interpretacji jest tu słowo „bać się”. Oczywiście można przekonywać, że nie ma czego, że tylu ludzi bezwzrokowo robi sobie kawę czy herbatę, że można się nauczyć i że wystarczy zachować ostrożność, ale należy też zdawać sobie sprawę, że lęk lękowi nierówny. Czasem zbyt łatwo przychodzi nam ocenianie ludzi przez swój pryzmat. Tu właśnie docieramy do cytowanej wcześniej maksymy „ja mogę, to i ty także”. Ja nie widzę i nalewam wrzątek, to i ty dasz radę, ja nie widzę i chodzę po ulicy z białą laską, to i ty dasz radę, ja nie widzę i samodzielnie jeżdżę pociągami, to i ty dasz radę – i tak dalej. Tymczasem druga osoba nie jest mną! Ma tę samą cechę, co ja, czyli dysfunkcję wzroku, ale poza tym jest zupełnie inna! Innymi słowy zdarza się przy okazji dyskusji o życiowej zaradności stawiać wyżej schematy niż empatię. Jest to tym łatwiejsze, gdy wszystko dzieje się na łamach internetowej strony, gdzie anonimowość jest zdecydowanie większa niż w realu. Siadam i czytam, że taki a taki niewidomy nie robi samodzielnie tego czy tego, konkluduję, że ja to robię, a stąd już tylko krok do oceny, że najwyraźniej to wyuczona niezaradność i wysługiwanie się innymi. Oczywiście mam świadomość, że wśród osób z dysfunkcją wzroku zdarzają się tacy wyzyskiwacze. Niechcemisizm ukryty pod fałszywą optyką bycia niepełnosprawnym to furtka, z której łatwo się korzysta. Tym bardziej, że obecnie społeczna aura zdaje się temu sprzyjać. Mam tego świadomość, ale równie łatwym wyjściem jest wydawanie pochopnych sądów popartych własnym przykładem. To, co dla jednego jest proste, dla kogoś innego może okazać się trudne, a gdy dodatkowo towarzyszy temu jakieś uwarunkowanie psychiczne w postaci lęku, poziom trudności osiąga jeszcze większą wartość. Czasem pewnych rzeczy po prostu nie da się przeskoczyć nie ze względu na brak determinacji, błędną ocenę czy właśnie mityczną „wrodzoną niezaradność”, ale z powodów leżących głęboko w psychice, a przez to trudnych do wyeliminowania. Ktoś powie, że to są właśnie elementy najtrudniejsze do weryfikacji, a co za tym idzie do udowodnienia, więc ludzie mogą się nimi zasłaniać bez obawy o odkrycie



Chodzi mi o cienką granicę między wyręczaniem się innymi a korzystaniem z ich pomocy.

prawdziwych przesłanek, którymi mogą być lenistwo czy wygodnictwo. Cóż, to prawda, ale na to już ja wpływu nie mam. Świat pełen jest wyrachowanych i cynicznych jednostek, a środowisko niepełnosprawnych nie jest tu wyjątkiem. Wydaje mi się jednak (na poparcie mam internetowe wpisy na różne tematy), że mimo wszystko łatwiej jest nam kogoś zaszeregować do grupy wykorzystujących swoją dysfunkcję czy podejrzewać o cyniczne zasłanianie się nią niż wykazać odrobinę empatii, dopytać, podrażnić temat i dopiero później oceniać.

Korzystanie z pomocy innych nie zawsze jest ich wykorzystywaniem. Życie nie opiera się na matematycznych równaniach. Nie da się podstawić do wzoru niewiadomych. Niewiadomych także. Nawet, gdy większość z nas radzi sobie w jakichś sytuacjach, to nie znaczy, że tak samo będzie w przypadku pani X czy pana Y. I wcale nie znaczy to, że są to osoby wyrachowane i sprytnie ukrywające swe lenistwo pod płaszczykiem niepełnosprawności. Owszem, czasem nawet niewidomi mogą dostrzec, nomen omen, gołym okiem, że ktoś gra na emocjach, bo mu się nie chce wysilać. Taki jest świat i tacy są ludzie. Nie należy jednak zapominać, że nie wszyscy. Można przecież być postawnym mężczyzną i bać się małego pająka. Przewyciężenie irracjonalnych lęków jest trudniejsze niż siłowy trening na stadionie. Warto więc brać to pod uwagę, gdy zabieramy głos na różnych forach. Warto także kierować się tą zasadą w życiu. Pochopna ocena prowadzi do nieporozumień, a ponadto może wyrządzić szkodę ocenianemu.

Nie każdy człowiek jest superbohaterem.



Magia zbierania grzybów

Agnieszka Gałka-Walkiewicz

Pani Agnieszka, która na co dzień zajmuje się osobami z niepełnosprawnością w Radomiu, zabrała swoich podopiecznych do lasu na grzyby. Opowiadała im o wielu historiach, które są związane z grzybobraniem.

Ludzie na wsi

Jak wiemy, ludność wiejska żyła zgodnie z rytmem przyrody. Dzięki naturze i jej charakterystyce wiedzieli kiedy mogą zasiać ziarno w ziemi, a kiedy zebrać plon. Nagły i duży wysyp grzybów według wierzeń ludowych był zwiastunem zarazy, wojny, a nawet śmierci.

Grzyby do wszystkiego

Grzyby przeznaczano nie tylko do spożycia. Dobrze wysuszoną hubę używano do rozpalania

ognia w piecu. Z jej odwarów, po dodaniu odpowiedniej ilości spirytusu, sporządzano nalewkę, aby smarować na przykład zajęte reumatyzmem stawy. Żeby zlikwidować w domu uporczywe insekty, maczano hubę w mleku i tak powstałą substancją skrapiano całe pomieszczenie. Niektórych grzybów, np. trufl, bogate damy używały jako afrodyzjaków, a kobiety zajmujące się wieszczaniem i przepowiadaniem przyszłości, trufl używały do wypędzania złego partnera z nieudanego związku. Niektóre gatunki grzybów po odpowiedniej obróbce termicznej służyły do leczenia czyraków, ran i wrzodów.

Wynalazek Alexandra Fleminga

Badanie świata grzybów pozwoliło na wynalezienie pierwszego antybiotyku, Penicyliny. Fleming zbadał pleśń o nazwie *Penicillium chrysogenum* – mikroskopijnej wielkości grzyb, który wytwarza antybiotyk. Od wtedy można już było walczyć z zakażeniami i stanami zapalnymi.

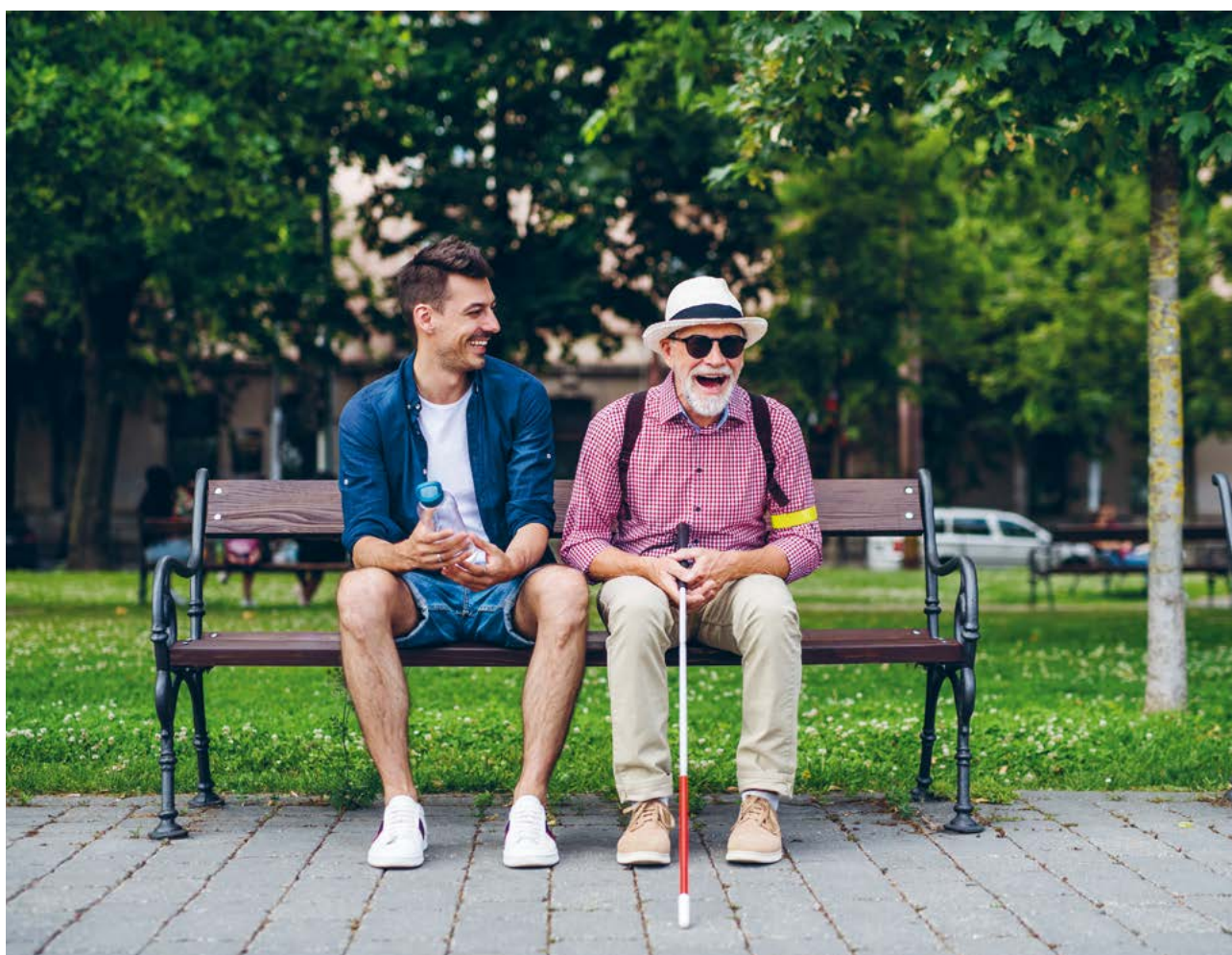
Medycyna na wsi

- Kiedy u krowy wystąpiły np. duszności, dawano jej z naturalnym pokarmem purchawki – wtrąca pani Krystyna, uczestniczka spaceru po lesie.
- Natomiast suszone grzyby podawane zwierzęciu z chlebem zatrzymywały biegunkę. Wiewiórki zbierają grzyby, następnie suszą je w sobie wiadomy sposób, po czym spożywają je zimą, właściwie nigdy nie chorując.

Magia i rytuały

W dawnych czasach każda wyprawa na grzyby była równoznaczna z zachowaniem odpowiednich rytuałów. W lesie rzecz jasna trzeba zachować ciszę, żeby nie wypłoszyć zwierząt i – jak wierzono – skrzatów. Gdy się spłoszyły, mogły pozabierać z lasu wszystkie dobre grzyby zastępując je muchomorami. Pierwszy zebrany kosz grzybów powinno się zanieść na plebanie, aby ksiądz pomodlił się za rodzinę darczyńcy.

Podczas wycieczki osoby niepełnosprawne z Radomia zachowały spokój i kulturę, a gdy ktoś nie znał się na grzybach, musiał jedynie delektować się spacerem po lesie.



Granice indywidualności

Tomasz Matczak

Rokrocznie w październiku obchodzony jest na świecie Międzynarodowy Dzień Białej Laski. To rehabilitacyjne narzędzie nieodłącznie kojarzy się z dysfunkcją wzroku. Przesyłki pocztowe mają specjalny status, gdy na kopercie widnieje nalepka przedstawiająca symbolicznie postać z białą laską, w wagonach metra znajdują się tabliczki z napisem USTĄP MI MIEJSCA, któremu towarzyszy podobny rysunek i generalnie wszędzie tam, gdzie mowa jest o osobach niewidomych lub niedowidzących, prędzej czy później musi pojawić się biała laska.

W Wikipedii znalazłem taką oto definicję: „Biała laska – laska używana przez osoby niewidome, zarówno jako pomoc, jak i sygnał dla osób sprawnych. Tradycyjna biała laska chroni osobę niewidomą przed zderzeniem z przeszkodą pionową lub poziomą, umożliwia rozpoznanie terenu, a także sygnalizuje innym osobom niepełnosprawność wzroku”.

Sami zainteresowani, czyli my, niewidomi i niedowidzący, używamy czasem humorystycznych określeń, jak: blondyna, laga czy lachon. Niewątpliwie też biała laska wzbudza w nas emocje. Niektórzy uważają, że stygmatyzuje i wstydzą się z niej korzystać, inni nie widzą, nomen omen, wyjścia i mimo to korzystają, jeszcze inni za żadne skarby świata nie pokażą się z nią nigdy, a dla jeszcze innych jest po prostu narzędziem wspomagającym i nie obchodzi ich filozoficzna otoczka. Ot, po prostu trzeba mieć ją w rękę, bo gwarantuje samodzielność.

Niedawno na jednej z facebookowych grup zrzeszającej niewidomych i niedowidzących użytkowników tej platformy, pojawiło się pytanie, które wywołało ciekawą moim zdaniem dyskusję. Ktoś chciał poznać powody, dla których osoby z dysfunkcją wzroku nie korzystają z białych lasek. Odpowiedzi było sporo, lecz to nie one zwróciły moją uwagę i skłoniły do refleksji. Zainteresował mnie aspekt, który dostrzegłem poniekąd między wierszami.

Jeden z komentujących post napisał, że nie używa białej laski, a kijków do nordic walking. Jego zdaniem nie są one stygmatyzujące, bo osoba z białą laską od razu jest szufladkowana jako niepełnosprawna, zaś on wygląda po prostu na jednego z wielu spacerowiczów, a przy tym kijki świetnie się sprawdzają jako narzędzia do orientacji przestrzennej. Stało się to przyczynkiem do krótkiej wymiany zdań, w której można było przeczytać o tym, że nie bez znaczenia jest informacyjna funkcja białej laski i że dzięki niej osoby na ulicy zachowują się inaczej względem posługującego się nią przechodnia.

To niezaprzeczalny fakt, ale co w przypadku, gdy niewidomy tego nie chce? Co, jeśli ktoś woli być na tyle niezależny, by nie być szufladkowany jako niepełnosprawny? A może nie ma takiego prawa? Może powinien pogodzić się z losem i podporządkować wszelkim jego następstwom?

Takie właśnie pytania pojawiły mi się po przeczytaniu komentarzy pod wspomnianym postem.

Rzeczywiście z jednej strony nie lubimy, gdy ktoś uogólnia i twierdzi, że wszyscy niewidomi są tacy sami, a z drugiej – czasem takie generalizowanie jest nam na rękę, bo skoro ktoś raz dowiedział się, jak pomagać osobie z dysfunkcją wzroku, to będzie wiedział, jak pomóc nam. Tyle, że każdy medal ma dwie strony. Jeżeli bowiem jakaś osoba spotka najpierw niewidomego z kijkami do nordic walking, a potem innego z białą laską, to który będzie standardowym niewidomym? Oczywiście zdaję sobie sprawę, że ktoś taki jak standardowy niewidomy w ogólności nie istnieje, ale staram się w swych rozważaniach

upodobnić do sposobu myślenia osób postronnych. Który zatem? Pewnie ten pierwszy, czyli z kijkami, a jeśli już nawet nie tyle okaże się standardowym niewidomym, to przynajmniej skłoni do pytania, dlaczego? Dlaczego jeden ma kijki, a drugi białą laskę? Czy zatem jakakolwiek odrębność od utartego obrazu stanowi jakieś zagrożenie? Jeśli zaś stanowi, to może my, niewidomi, powinniśmy jednak domagać się jakiejsz standaryzacji? No tak, ale czy wówczas nie postępowalibyśmy wbrew samym sobie? Przecież nie lubimy uogólniania!

Czy w ogóle w kontekście bycia niewidomym, a szerzej bycia osobą z dysfunkcją wzroku, mamy obowiązek dbania o społeczny wizerunek takich osób? Czy twierdząca odpowiedź na to pytanie nie jest pewnego rodzaju ograniczaniem wolności jednostki? A może należałoby ustalić odgórnie zakres i granice, w których owa troska ma się przejawiać? I znowu, czy byłoby to usystematyzowaniem, uporządkowaniem, czy może jednak ograniczaniem?

Jakie i czy w ogóle są granice zindywidualizowania swojego życia w przypadku bycia częścią jakiejsz grupy społecznej? Nie słyszałem dotąd, aby istniał jakiś *typhlo savoirre vivre* czy zbiór zasad, praw i obowiązków osób niewidomych w kontekście dbałości o wizerunek społeczny całej naszej grupy, a przecież to dopiero jeden z aspektów. Drugim jest troska o samo społeczeństwo. Co to znaczy? To znaczy, że jako osoby z dysfunkcją wzroku jesteśmy narażeni na wynikające z tej dysfunkcji niedogodności, ale jednocześnie też w pewien sposób narażamy innych. Na co? Na przykład na pogorszenie samopoczucia, gdy idąc bez białej laski wpadniemy na kogoś na ulicy. Nie mówię już o tym, co mógłby przeżywać kierujący samochodem po potrąceniu „nieoznakowanego” białą laską przechodnia. No dobrze, ale kto na nas taki obowiązek troski o społeczeństwo nakłada? Jest to gdzieś zapisane, usankcjonowane czy oparagrafowane? Raczej nie, a przynajmniej nic mi o tym nie wiadomo. Pomijam, choć wiem, że tak jest, prawo drogowe, gdzie mowa jest o białej lasce.

“ **Rzeczywiście z jednej strony nie lubimy, gdy ktoś uogólnia i twierdzi, że wszyscy niewidomi są tacy sami, a z drugiej – czasem takie generalizowanie jest nam na rękę, bo skoro ktoś raz dowiedział się, jak pomagać osobie z dysfunkcją wzroku, to będzie wiedział, jak pomóc nam. Tyle, że każdy medal ma dwie strony. Jeżeli bowiem jakaś osoba spotka najpierw niewidomego z kijkami do nordic walking, a potem innego z białą laską, to który będzie standardowym niewidomym?**

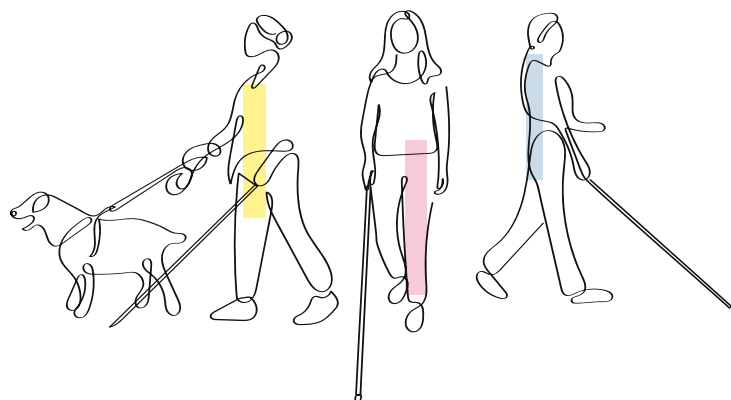
Czy zatem wszystko opiera się na indywidualnej dobrej woli? Aha, dobrej, więc może jest jakaś zła? Jeśli jest, to jaka konkretnie? Które zachowanie należy uznać za niewłaściwe: chęć bycia sobą i niechodzenie z białą laską czy podporządkowanie się niepisanej formule, że niewidomy równa się biała laska?

A co jeśli ja nie chcę w żaden sposób sygnalizować otoczeniu swej niepełnosprawności? Czy mam do tego prawo, czy nie? Co jeśli osoba z dysfunkcją ruchu chciałaby nie korzystać z wózka? To oczywiście wyłącznie akademicki przykład, lecz skoro dla niektórych niewidomych biała laska jest stygmatem, to może dla niesprawnych ruchowo wózek także? Gdzie i czy w ogóle gdzieś kończą się granice personalizacji własnego życia? Ktoś powie: róbtą co chceta i rzecz jasna hasło brzmi wspaniale, bo swoboda, wolność, nieskrępowanie to prawa ludzkie, ale czy w istocie tak właśnie jest? A co z prawem

do psychicznego komfortu innych? Czy nasza biała laska nie pomaga przypadkiem w jego utrzymaniu? Antagoniści zaraz powiedzą: może i pomaga, ale co mnie to obchodzi, skoro mnie dołuje, więc wolę dbać o komfort własny niż innych. Czy to jest samolubne, egoistyczne, nie-ludzkie, antyspołeczne, a wreszcie nieetyczne?

Jeśli ktoś spodziewał się, że podsumuję powyższe pytania zgrabnymi wnioskami i gotowymi rozwiązaniami, to się zawiódł. Nie mam zamiaru tego robić. Nie znalazłem w sobie gotowych odpowiedzi. Życie jest bardziej skomplikowane niż nam się wydaje. Obserwując ten świat dochodzę do wniosku, że coraz bardziej stawiamy na indywidualizację przekonań, poglądów i zachowań niż ich systematyzowanie. Obecnie naczelnym kryterium zdaje się być twierdzenie: rób, co ci się podoba, byleś nie krzywdził innych osób. Tyle, że i ono może prowadzić do burzliwych dyskusji, bo od kiedy mamy do czynienia z „osobą” i co to znaczy „krzywdą”? Niemniej obecnie indywidualizm bardziej kojarzy się nam z wolnością niż altruizm. Ten drugi zaczyna trącać heroizmem, a przecież czyż nie lepiej być sobą niż bohaterem?

Oczywiście nie muszę mieć racji. Może moje obserwacje są wykrzywione lub całkowicie błędne? Może stawianie tego typu pytań jest bez sensu? Niemniej jednak wydaje mi się, że te pytania są ważne, a przynajmniej ciekawie przedstawiają rzeczywistość. Z pewnością nie chodziło mi o prowokację. Jedyne, do czego chciałem sprowokować, to refleksja i myślenie, a czy mi się udało, to oceń sam, drogi Czytelniku!





Muzeum Krakowa – więcej niż historia

Anna Haupka

Zastanawiałeś się kiedyś, jak wyglądało życie w Krakowie kilka wieków temu? Jakie tajemnice skrywają mury dawnych kamienic? Odpowiedzi

na te pytania znajdziesz w Muzeum Krakowa, miejscu, gdzie historia ożywa na naszych oczach. A co najważniejsze, każdy, bez względu na swoje ograniczenia, może tu odkrywać fascynujący świat przeszłości.

Muzeum od wielu lat działa na rzecz poprawy dostępności swoich zbiorów i wydarzeń dla osób ze szczególnymi potrzebami. Udogodnienia są widoczne na wystawach stałych i czasowych, prowadzone są również różnego rodzaju warsztaty i spacer sensoryczne, na które zapraszane są osoby niewidome i nie tylko. Muzeum Krakowa to ogromna instytucja, obejmująca 19 oddziałów w centrum miasta. Każdy z nich ma ciekawą historię, razem tworząc kompleks muzealny. Obejmuje on m.in. budynki takie jak: Pałac Krzysztoforów, Wieża Ratuszowa, Rynek Podziemny, Mury Obronne, Dom Zwierzyński, Stara Synagoga, Barbakan, Kamienica Hipolitów, Rydlówka, Muzeum Nowej Huty, Muzeum Podgórze.



W czasie tegorocznych wakacji miałam okazję zwiedzić dwa oddziały: Pałac Krzysztofora i Muzeum Podgórze. Wycieczkę zaczęłam od tego drugiego, gdzie obejrzałam wystawę czasową pod tytułem „Zmysłowe Miasto”. Zabiera nas ona w fascynującą podróż w czasie, prezentując historię Podgórze, głównie oddziałując na zmysł dotyku, węchu smaku i słuchu. Takie było założenie twórców tej wystawy – aby angażować inne zmysły w proces zwiedzania, które przecież również biorą udział w poznawaniu otoczenia. Wystawa w wspaniały sposób włącza osoby niewidome do grona odbiorców. Podgórze było niegdyś oddzielnym miastem, otrzymało prawa miejskie w roku 1784. Rozwinęło się bardzo pod względem gospodarczym, w porównaniu do Krakowa, toteż władze Krakowa podejmowały liczne starania w celu przyłączenia Podgórze do miasta. Po ciężkich pertraktacjach udało się to w roku 1915. W części Podgórze, podczas II wojny światowej, Hitlerowcy utworzyli getto dla żydowskich mieszkańców. Tę bolesną historię upamiętnia Plac Bohaterów Getta.

“ Muzeum od wielu lat działa na rzecz poprawy dostępności swoich zbiorów i wydarzeń dla osób ze szczególnymi potrzebami. Udogodnienia są widoczne na wystawach stałych i czasowych, prowadzone są również różnego rodzaju warsztaty i spacer sensoryczne, na które zapraszane są osoby niewidome i nie tylko.

Podczas tworzenia wystawy „Zmysłowe Miasto”, wielokrotnie wsłuchiwałam się we wspomnienia Podgórze. Dla jednej z mieszkanki, Pani Krystyny, Podgórze pachniało fiołkami, zaś Wojciech Bednarski nie wyobraża sobie tej dzielnicy bez zapachu tuberozy. Właśnie te zapachy możemy znaleźć w pierwszej sali, nazywanej Salą Powonienia. Jednak Podgórze to nie tylko zapach kwiatów, ale również zapachy z fabryk. Mieściła się tu m.in. Fabryka Mydła, założona przez Doktora Lustra. Produkowała mydło do golenia, mydło do mycia i glicerynę. W 1949 r. została połączona z firmą Przemysł Lekarsko-Kosmetyczny Miraculum. Od 1950 r. działała pod nazwą Krakowska Fabryka Kosmetyków „Miraculum”. Kolejny zapach, który możemy spotkać w Podgórze, to słodki zapach czekolady z Fabryki Cukrów i Czekolady Kryształ. Na samą myśl o czekoladzie ślinka cieknie, więc płynnie możemy przejść do zmysłu smaku. A ten prowadzi nas do Antoniego Matecznego, który odkrył w Podgórze źródła wody siarczanej. Powstało uzdrowisko, które leczyło wodami siarczanymi, której smak mnie osobiście nie zniewala. Jeśli chodzi o słuch, to Podgórze kojarzy się mieszkańcom głównie z dźwiękami Rękawki. Rękawka to tradycyjny odpust odbywający się w każdy wtorek po Wielkanocy pod Kopcem Krakusa. Nawiązuje on do słowiańskiej tradycji wiosennego święta

zmarłych. Wywodzące się ze słowiańskich praktyk święto Kościół Katolicki przyjął, przekształcając je w odpust ku czci św. Benedykta. Obecnie Rękawka przyciąga tłumy gości, wystawców oraz grupy rekonstrukcyjne przedstawiające sceny walk rycerskich. Dźwięków Rękawki można posłuchać przy specjalnych stanowiskach do tego przygotowanych. Został nam jeszcze dotyk, który również przekazuje wiele informacji o otaczającym nas świecie. Możemy dotknąć m.in. kafła z zabytkowego pieca kaflowego, który twórczyni wystawy wyłowiła ze śmietnika, gdzie niestety często trafiają odłamki historii. Na wystawie znajduje się również wiele zdjęć, do których sporządzono audiodeskrypcję. Wystawę można zwiedzać do 12 stycznia 2025 roku, do czego serdecznie zachęcam.

Drugim punktem mojej wycieczki był Pałac Krzysztoforów, który jest główną siedzibą Muzeum Krakowa. Tam również można napotkać pełną infrastrukturę dla osób ze szczególnymi potrzebami. W budynku znajdują się windy oraz linie prowadzące, dzięki którym możemy zwiedzić wystawę nawet bez pomocy osoby widzącej. Oczywiście stworzony jest audioprzewodnik, który zawiera audiodeskrypcję oraz szczegółowy plan pomieszczeń wraz ze wskazówkami jak się po nich poruszać. Miałam okazję poznać wystawę stałą pod nazwą „Kraków od początku, bez końca”. Jest to wystawa opowiadająca historię miasta od początku aż po czasy współczesne,

jednak nie w porządku chronologicznym, ale tematycznym. Możemy zanurzyć się w przeszłość i np. doświadczyć jak Kraków się bawi odwiedzając przepięknie zdobioną salę balową, gdzie towarzyszy nam delikatna muzyka. Po zamknięciu oczu czujemy się jak na balu. Możemy wejść do Szopki Krakowskiej – jest to bardzo ważny punkt wystawy, łączący elementy tradycji i współczesności. Możemy dotknąć materiałów, z których szyte były tradycyjne stroje krakowskie. Znajdziemy tam też dzieła takich artystów jak: Józef Mehoffer, Jan Matejko czy Jacek Malczewski. Znajdują się tu również elementy związane z rozrywką, jak karty do gry czy butelki po napojach. W Pałacu czeka na nas niezwykła opowieść o krakowskich mieszczanach, artystach, rzemieślnikach, handlarzach i robotnikach.

Muzeum Krakowa to niezwykle miejsce na kulturalnej Mapie Polski i obowiązkowy punkt do odwiedzenia, zarówno dla mieszkańców miasta, jak i zainteresowanych historią Krakowa. Co ważne, Muzeum jest wrażliwe na potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Obsługa jest przeszkolona w zakresie kontaktu z osobami o różnych potrzebach. Goście z niepełnosprawnościami, głównie wzroku, mogą skorzystać z asysty, którą oferuje placówka. Często zdarza się, że zwiedzający są odbierani z przystanków tramwajowych, a nawet z dworca kolejowego. Wystawy, które krótko opisałam, są dostępne dla osób ze szczególnymi potrzebami, zarówno przez innowacyjne pomysły twórców, jak i obecność infrastruktury udostępniającej. We wszelkich sprawach związanych ze zwiedzaniem ze szczególnymi potrzebami, można się zwracać do Koordynatora Dostępności. Przydatne dane kontaktowe:

Katarzyna Bury – Pełnomocnik Dyrektora ds. dostępności

mail: k.bury@muzeumkrakowa.pl

tel.: /sms: 516-225-670

Mam nadzieję, że udało mi się zachęcić Czytelników do odwiedzenia Muzeum Krakowa, ja na pewno będę chciała poznawać kolejne oddziały i odkrywać zakamarki przeszłości.



Mowa wewnętrzna

Maria Engler

Większość Czytelników zgodzi się pewnie ze stwierdzeniem, że to, w jaki sposób inni ludzie do nas mówią, może wpływać na nasze samopoczucie. Rzadziej natomiast myślimy o tym, jak wpływa na nas nasza własna mowa wewnętrzna.

Aby się temu lepiej przyjrzeć, posłużmy się przykładem. Wyobraźmy sobie dwie osoby, które spóźniły się na pociąg. Jedna z nich myśli:
Jak to w ogóle możliwe?! Ja zawsze mam pecha! Teraz będę tu siedzieć beczynnie przez następną godzinę, a później do nocy gotować, odkurzać, prasować i nie wiadomo co jeszcze.

Z dużym prawdopodobieństwem taka mowa wewnętrzna zwiększy uczucie frustracji, złości, zniechęcenia, lęku itd.

A oto mowa wewnętrzna drugiej osoby:
Przykra niespodzianka, nie lubię spóźniać się na pociąg. Ale skoro nie mogę znaleźć się w domu tak wcześnie, jak zakładałem, to kupię sobie ulubione czasopismo i kawę. Zrelaksuję się i odpocznę po pracy, żeby później mieć siłę na obowiązki domowe. Przy prasowaniu włączę ciekawy podcast – to będzie udane popołudnie.

Tego rodzaju mowa wewnętrzna pomaga uspokoić się, rozluźnić i poczuć lepiej. Jednocześnie nie polega na udawaniu, że spóźnienie się na pociąg nie wywołuje nieprzyjemnych emocji.

Warto się tu zatrzymać na moment i zauważyć, że każdy z nas może podchodzić do kwestii spóźnienia się na pociąg (oraz każdej innej) odmiennie również dlatego, że nasze sytuacje bywają zróżnicowane. U jednej osoby spóźnienie się na pociąg wywoła szereg problemów – np. nie zdąży odebrać dziecka z przedszkola, opuści



ważne spotkanie itp. Druga osoba może mieć w planach jedynie wolne popołudnie. W każdej jednak sytuacji można prowadzić albo wspierającą, pozytywną mowę wewnętrzną, albo taką, która zwiększy zły nastrój.

Weź za siebie odpowiedzialność

Jaka nauka płynie z powyższego przykładu? Otóż jesteśmy w dużej mierze odpowiedzialni za to, jak się czujemy. Nasze emocje nie powstają jedynie w odpowiedzi na daną sytuację, ale na to, co do siebie mówimy w jej obliczu. Niekiedy wydaje się nam, że łatwiej jest obwiniać za swoje samopoczucie innych ludzi, okoliczności i zły los. Jednak w rzeczywistości wzięcie odpowiedzialności za swoje samopoczucie pomaga panować nad swoim życiem.

Warto pamiętać, że wszystkie emocje są dobre i potrzebne. Każda z nich pełni określone funkcje. W dbaniu o mowę wewnętrzną nie chodzi więc o to, by tłumić swoje emocje, ale o to, by nie zwiększać trudnych odczuć i nie wprowadzać się w stan jeszcze większego przygnębienia. Pozytywna mowa wewnętrzna nie powinna również polegać na fałszywym optymizmie, lecz na racjonalnym spojrzeniu na sytuację i szukaniu tego, co można zrobić, aby poprawić swoje położenie.

Co warto wiedzieć o mowie wewnętrznej?

Mowa wewnętrzna to bardzo ciekawy i szeroki temat. Poniżej przedstawię kilka ważnych faktów, które warto znać:

- Czasem możemy w ogóle nie zauważać naszej mowy wewnętrznej. Często jest już ona automatyczna, co sprawia, że nie dostrzegamy jej wpływu na nasze życie. Zauważamy nasz nastrój, jednak nie widzimy, że wywołały go konkretne myśli. Aby zauważyć swoją mowę wewnętrzną, warto spokojnie przeanalizować to, co do siebie mówimy.
- Mowa wewnętrzna najczęściej nie wygląda tak, jak rozmowa z drugą osobą. Pojawia się ona zwykle w wersji skróconej. Oznacza to, że jedno rozbrzmiewające w głowie słowo może zawierać całe mnóstwo myśli, skojarzeń, wspomnień, wyobrażeń itd. Przykładowo, lekarz mówi: *Musimy wykonać kilka badań*, a pacjent myśli: *Tylko nie to!* Pod tymi krótkimi słowami może się kryć szereg myśli, np.: *Tak bardzo nie chcę poświęcać na to czasu. To kosztuje mnie mnóstwo stresu. Znów będę musiał zwalniać się z pracy. Lekarz miał poważną minę, gdy mówił o badaniach. Na pewno zauważył coś groźnego!* Jeśli chcesz lepiej poznać swoją mowę wewnętrzną, spróbuj zastanowić się, jakie dokładnie myśli kryją się za poszczególnymi wyrażeniami.
- Negatywna mowa wewnętrzna bardzo często jest irracjonalna, a mimo to wydaje się prawdziwa. Dlaczego tak się dzieje? Ma to związek z tym, że mowa wewnętrzna pojawia się automatycznie (patrz punkt pierwszy), a skojarzenia następują tak szybko, że możemy nie być ich świadomi. A jeśli nie jesteśmy świadomi, nie podważamy ich, lecz przyjmujemy za pewnik.
- U osób, które mają skłonność do częstego i silnego doświadczania lęku, negatywna mowa wewnętrzna może powodować unikanie różnych sytuacji, wzmacniać katastroficzne wyobrażenia, a nawet wywoływać napady paniki.
- Najważniejsze jest jednak to, że nikt z nas nie przychodzi na świat skazany na prowadzenie negatywnej mowy wewnętrznej do

końca życia. Uczymy się myśleć w taki sposób. Po pewnym czasie staje się to po prostu niezdrowym nawykiem, który jak każdy inny możemy zmienić.

Rodzaje negatywnej mowy wewnętrznej

Człowiek jest skomplikowany, a jego osobowość może mieć wiele odcieni. Oznacza to, że nie ma dwóch osób, które myślą dokładnie tak samo. Z drugiej jednak strony pewne ogólne schematy myślenia mogą być wspólne dla wielu osób. Przyjrzyjmy się najpopularniejszym z nich.

Czarnowidzenie polega na snuciu scenariuszy, w których przewiduje się najgorsze wydarzenia. Osoba myśląca w taki sposób fantazjuje na temat wszelkich możliwych katastrof. Większość sytuacji postrzega przez pryzmat tego, co może pójść nie tak oraz wyolbrzymia prawdopodobieństwo, że wydarzy się coś strasznego. Używanie tego rodzaju mowy wewnętrznej podsyca lęk i prowadzi do tego, że stale jesteśmy czujni i napięci.

Krytyczna mowa wewnętrzna powoduje, że człowiek koncentruje się na osądzaniu samego siebie, porównywaniu się do innych, wyolbrzymianiu swoich słabszych stron i porażek oraz na przekonywaniu siebie, że jest się do niczego. Taka osoba jest bardzo wrażliwa na każdy swój błąd, który przy prowadzeniu krytycznej mowy wewnętrznej urasta do rangi ogromnej porażki. Nie zauważa również swoich mocnych stron, umiejętności, osiągnięć. Prowadzenie tego rodzaju mowy wewnętrznej sprawia, że nasze poczucie własnej wartości ulega obniżeniu.

Negatywna mowa wewnętrzna typu „ofiara” polega na przekonywaniu samego siebie, że jest się gorszym od innych, bezradnym, nieudolnym i skazanym na porażkę. Osoba pielęgnująca w sobie tego rodzaju mowę wewnętrzną myśli: *Nie poradzę sobie. Nigdy nie osiągnę tego, czego pragnę. Inni są ode mnie lepsi. Nie jestem wart niczego dobrego.* Taki wewnętrzny dialog sprawia, że wszelkie przeszkody wydają się być nie do pokonania. Sprzyja również powstawaniu poczucia beznadziei i bezsensu.

Mowa wewnętrzna typu „perfekcjonista” jest nieco podobna do mowy krytycznej. Koncentruje się jednak bardziej na wytwarzaniu sobie presji, by robić więcej, szybciej, lepiej... Taka mowa wewnętrzna może brzmieć: *Muszę się bardziej starać. Powinienem lepiej kontrolować swoje życie. Inni osiągnęli więcej, muszę im dorównać. Błędy i słabości są niedopuszczalne!* Tego rodzaju mowa wewnętrzna sprawia, że człowiek zaczyna myśleć, że jego wartość zależy od zewnętrznych osiągnięć. Czuje więc, że nie zasługuje na miłość i szacunek, dopóki nie spełni wielu stawianych przed sobą samych warunków. Prowadzenie takiej mowy wewnętrznej sprzyja pojawianiu się wypalenia.

Jak sprawić, by mowa wewnętrzna była naszym sprzymierzeńcem?

Na początek dobrze jest poznać swoją mowę wewnętrzną. W tym celu warto kierować na nią szczególną uwagę, a nawet zapisywać rozbrzmiewające w głowie zdania. Jeśli czujesz lęk, ekscytację czy smutek, zastanów się, jaka myśl poprzedziła te emocje.

Sposobem na odparcie negatywnej mowy wewnętrznej jest reagowanie na nią pozytywnymi, ale również konstruktywnymi stwierdzeniami. Konstruktywnymi, ponieważ – jak już wcześniej wspomniałam – nie chodzi tu o fałszywą pozytywność. Oto przykład:

Negatywna mowa wewnętrzna: *Jeśli mój szef mnie zwolni, nigdy sobie nie poradzę. Będę załamany i niezdolny do szukania nowej pracy. Jestem bardzo przywiązany do obecnego miejsca pracy.*

Pozytywne kontrstwierdzenie: *Zwolnienia z pracy zdarzają się i ludziem sobie z nimi radzą, również ci wrażliwsi. Choć nie lubię zmian, już wiele razy dawałem sobie z nimi radę. Prawdopodobnie przez jakiś czas będę czuł się gorzej, ale ten stan zawsze mija. Mogę wówczas częściej widywać się z bliskimi i spędzać czas w przyjemny sposób. To mi pomoże.*

Warto być dla siebie wyrozumiałym. Jeśli przez wiele lat utrzymywała się negatywną mowę

wewnętrzną, praca nad jej zmianą może wymagać czasu i ćwiczeń. Część ludzi może być też bardzo przywiązana do swojej negatywnej mowy wewnętrznej oraz zakładać, że to, co podpowiada im czarnowidzący lub krytyczny głos w głowie, jest prawdą. W takiej sytuacji pomocna będzie bardziej szczegółowa analiza swoich myśli. W tym celu warto stosować pytania sokratejskie:

- Jakie są dowody na to, że moja myśl jest prawdą?
- Czy zawsze dzieje się tak, jak myślę, że się stanie?
- Czy działo się już tak w przeszłości?
- Jakie są szanse na to, że to, czego się obawiam, naprawdę się wydarzy/jest prawdą?
- Co najgorszego mogłoby się wydarzyć? Dlaczego uważam, że jest to takie straszne? Co można byłoby zrobić, gdyby to się wydarzyło?
- Czy dostrzegam cały obraz sytuacji?
- Czy jestem w pełni obiektywny?

Prawdopodobnie w większości przypadków okaże się, że negatywne myśli nie mają pełnego oparcia w rzeczywistości, a nawet, że nie są prawdą. Pozytywne stwierdzenia możesz również zapisywać i odczytywać, gdy negatywna mowa wewnętrzna próbuje wciągnąć cię w przytłaczające rozważania. Staraj się dostrzegać sytuacje, w których nadmiernie uogólniasz, np.: *Już nigdy nie znajdę tak dobrego kolegi* lub kiedy skupiasz się tylko na jednym aspekcie całej sytuacji, np.: *Jestem beznadziejny, ponieważ nie udało mi się dokończyć tego zadania na czas.* Tego rodzaju myśli prawie nigdy nie są prawdziwe.

Warto dbać o to, aby głos, jaki na co dzień rozbrzmiewa w naszych głowach, był wspierający, racjonalny, życzliwy i przyjacielski. Drodzy Czytelnicy, życzę Wam owocnej pracy nad swoimi wewnętrznymi dialogami!

Bibliografia

E. J. Bourne, *Lęk i fobia. Praktyczny poradnik dla osób z zaburzeniami lękowymi*, Kraków 2011.

Lalki pani Paderewskiej

Agnieszka Gałka-Walkiewicz



Czas w każdej swojej przestrzeni zachęcał ludzi do niesienia pomocy innym, szczególnie osobom niepełnosprawnym, niemających oparcia w rodzinie i w najbliższym otoczeniu. Na doskonały pomysł wpadła Helena Paderewska, żona słynnego polskiego premiera, by pomóc tym, których zły los poprzez cierpienie i chorobę doświadczył najbardziej.

Szmacianki w kolorowych sukienkach

Szmaciane lalki stały się ikoną pomocy niesionej przez Polski Biały Krzyż. Organizacja ta obejmowała opieką naszych żołnierzy walczących na wszystkich frontach I wojny światowej oraz ich rodziny, które z godnością borykały się z trudami czasu wojny. Organizację pod nazwą Polski Biały Krzyż powołał do istnienia w lutym 1918 roku w Nowym Jorku Ignacy Jan Paderewski i jego żona Helena. Ona to właśnie była jej przewodniczącą. Głównym zadaniem organizacji było zbieranie wszelkich darów rzeczowych oraz pieniędzy na rzecz polskich żołnierzy i ich rodzin. Często żołnierze stawali się osobami niepełnosprawnymi, którym najbardziej trzeba było pomóc.

Sanitariuszki i ich oddanie

Polski Biały Krzyż kształcił sanitariuszki, dostarczał środki opatrunkowe i leki, wyposażał szpitale polowe, gromadził i rozdawał odzież i żywność żołnierzom walczącym, a także rannym, przebywającym w polowych jednostkach medycznych. Po zakończeniu wojny Polski

Biały Krzyż organizował w Polsce szpitale, domy dla rekonwalescentów, kantyny żołnierskie oraz żłobki i szkoły dla tych dzieci, których ojcowie byli czynnie walczącymi żołnierzami. Fundusze na rzecz Polskiego Białego Krzyża Helena Paderewska zbierała podczas licznych kwest charytatywnych oraz koncertów znamienitych artystów zapraszanych do Warszawy. Koncerty były także organizowane w Ameryce Północnej, a na fortepianie grał sam mistrz Ignacy Jan Paderewski.

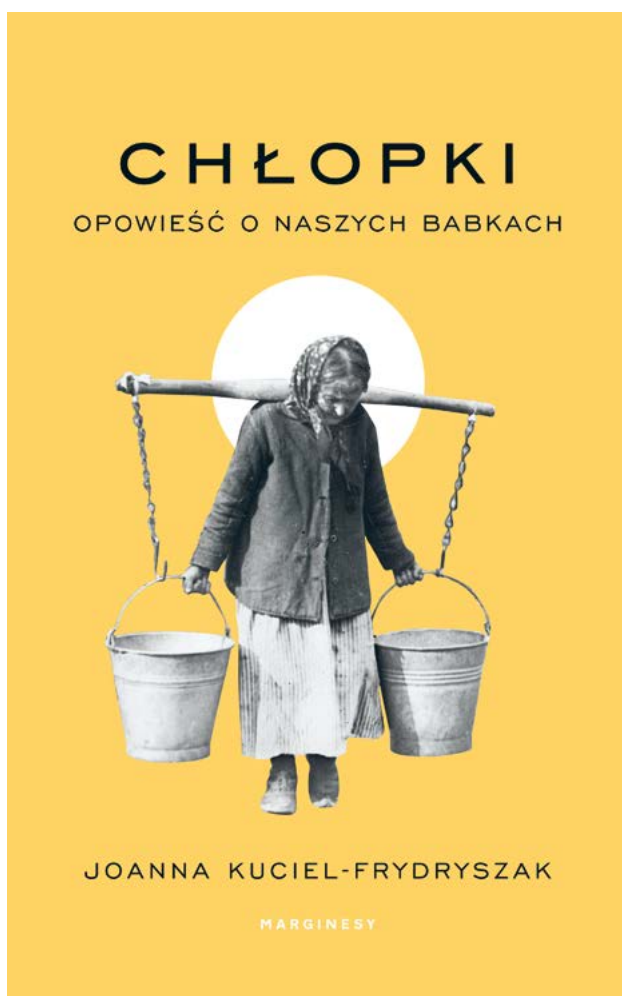
Skąd się wzięły szmaciane lalki dla osób niepełnosprawnych

Głównym produktem, który był sprzedawany podczas kwest charytatywnych, były szmaciane lalki. Ich historia pamięta rok 1915, gdy pani Paderewska odwiedziła we Francji Polską Pracownię Artystyczną, należącą do mistrzyni krawieckiej Stefanii Łazarskiej. Tam, przy okazji szycia różnych strojów, z kolorowych resztek wykonywano jako ozdobę wystawową szmaciane lalki.

Początkowo tylko tysiąc

Lalki zachwyciły Helenę Paderewską, która zamówiła ich początkowo tysiąc. Będąc we Francji rozpoczęła akcję ich sprzedaży na rzecz walczących żołnierzy. Z lalkami pani Helena wybrała się do Nowego Jorku, gdzie ceny szmacianek szacowały się od trzech do nawet dwustu dolarów. Najbardziej znanymi lalkami był ogrodnik Jaś i jego koleżanka Halka. Lalki ubrane były w stroje z różnych regionów Polski. Część z nich posiadała stroje sanitariuszek Polskiego Białego Krzyża, co w dodatkowy sposób promowało ideę tej polskiej organizacji. Dzisiaj sławne szmaciane lalki pani Heleny Paderewskiej można oglądać w Muzeum Polskim w Chicago. Są one wyeksponowane na stałej wystawie poświęconej pamięci Ignacego Jana Paderewskiego.

Należy podkreślić, że nawet w czasach, gdy Polski nie było na mapach politycznych świata, tam gdzie tylko było to możliwe zaznaczała się polskość dzięki pracy i poświęceniu Wielkich Polaków. Wszyscy zauważali osoby potrzebujące i niepełnosprawne. Każdy starał się im w miarę możliwości pomóc.



Chłopki – życie kobiet ponad 100 lat temu

Anna Różga

Dzisiaj chciałabym Wam opowiedzieć o książce, która już jakiś czas temu zrobiła furorę wśród czytelników. Chodzi o „Chłopki. Opowieść o naszych babkach” Joanny Kuciel-Frydryszak.

Przemoc, bieda, brak edukacji

Nie dziwię się, że ta pozycja wzbudziła takie zainteresowanie. Opowiada ona o życiu wiejskich kobiet na początku XX wieku, a zwłaszcza w II Rzeczypospolitej. Mieszkanki wsi i ich

“ Nie dziwię się, że ta pozycja wzbudziła takie zainteresowanie. Opowiada ona o życiu wiejskich kobiet na początku XX wieku, a zwłaszcza w II Rzeczypospolitej.

rodziny (a zwłaszcza dzieci) cierpiały wielką biedę. Doświadczaly przemocy ze strony najbliższych, a nie umiały się obronić, bo od najmłodszych lat zmuszane były przez nich do podporządkowania się. Jako małe dziewczynki (choć chłopców też to spotykało) często miały utrudniony dostęp do nauki. Nierzadko edukacja musiała trwać krótko, albo w ogóle z niej rezygnowano, ponieważ w gospodarstwie było wiele pracy. Dorastające dziewczyny były zmuszane do zamążpójścia na zasadzie transakcji handlowej za ziemię, a w swoich rodzinach bardzo ciężko pracować i wielokrotnie rodzić dzieci, wyniszczając swoje zdrowie. Pomimo to spotykały się często z pogardą i złym traktowaniem ze strony męża i jego rodziny.

Prawda, nie tylko „z książki”

Bez cienia wątpliwości mogę w to uwierzyć. W mojej własnej rodzinie miałam krewną, mieszkankę lubelskiej wsi, która, z powodu szansy na zdobycie nowych gruntów, została wbrew swej woli wydana za mąż w aranżowanym małżeństwie. I tak jak przytacza wielokrotnie autorka tej książki, nie było to małżeństwo szczęśliwe, a los domowego inwentarza był w nim ważniejszy niż to, co działo się z przepracowaną matką i licznym potomstwem.

Czasem się udawało

Każdy, kto zamierza przeczytać tę książkę, powinien się przygotować na wiele smutku i przygnębienia. Ale myślę, że nie tylko na to. Pomimo przytłaczającej atmosfery, pojawiają się w niej także informacje dodające nadziei. Oto jedna

z matek tak bardzo chce, by jej córka mogła się uczyć, że w czasie ciężkiej zimy, gdy dziecko nie ma butów, by udać się do szkoły, zawija dziewczynkę w tobołek z koca, by brat mógł zanieść ją do szkoły. Inna kobieta samodzielnie (!) wybrała sobie męża i była szczęśliwa, bo żyła jak chciała, i nie w biedzie. W kolejnym przypadku bezdzietne małżeństwo przygarnęło porzucone niemowlę. Urzędnicy zgodzili się na adopcję do 10 roku życia chłopca. Gdy zgłosili się po niego, by, jak to

“ Każdy, kto zamierza przeczytać tę książkę, powinien się przygotować na wiele smutku i przygnębienia. Ale myślę, że nie tylko na to. Pomimo przytłaczającej atmosfery, pojawiają się w niej także informacje dodające nadziei.

zwykle postępowano z dziećmi, poszedł na służbę do pracy do bogatszych gospodarzy. Przybrani rodzice, z miłości do dziecka, nie oddali go, a urzędników wypędzili z domu przypominając, że przez 10 lat nie interesowali się chłopcem. To tylko kilka z niektórych (niestety dość rzadkich) bardziej optymistycznych sytuacji.

Czytając takie historie łatwiej nam zrozumieć naszych rodziców, często wywodzących się ze środowisk wiejskich, którym bardzo zależało, abyśmy się uczyli. Łatwiej nam również, jako kobietom, docenić to wszystko, co teraz mamy: swobodny dostęp do pracy i edukacji, możliwość wyboru jak chcemy wieść swoje życie osobiste oraz o niebo lepsze warunki mieszkaniowe, sanitarne i bytowe. Nasze babki i prababki pewnie marzyłyby o kilkupokojowym mieszkaniu, by nie gnieździć się w licznej gromadzie w ciasnej, ciemnej i brudnej izbie. Pragnęłyby też zapewne własnego łóżka, a nie wspólnego barłogu, w którym wszyscy razem spali. Wykafelkowana, czysta toaleta nie mieściła się w głowie. Zamiast tego pozostawała byle jaka sławojka (a to i tak postęp!), albo miejsce za stodołą. Pralka automatyczna na pewno uratowałaby stawy niejednej gospodyni piorącej w zimnym potoku. Bieżąca woda w domu to byłby prawdziwy luksus. Nie trzeba by już było nosić wielokrotnie wody ze studni. Dla nas te wszystkie „nowinki techniczne” są na wyciągnięcie ręki jako bezdyskusyjne, standardowe wyposażenie domu czy mieszkania.

Naprawdę, nawet na pięć minut nie zamieniłabym się na życie z kobietami z początku ubiegłego wieku. Dlatego myślę, że ta książka może nieść pocieszenie wszystkim tym, którzy czują się teraz niedocenieni, nieszczęśliwi, zawiedzeni życiem, gdy dowiedzą się, z jak prostych rzeczy musieliby czerpać zadowolenie, gdyby przyszło im urodzić się sto lat wcześniej. Dodatkowe jajko w kurniku, kwiaty przed domem, maszyna do szycia dająca zarobek czy możliwość pójścia do szkoły to tylko niektóre z nich. Spojrzawszy na życie z takiej, mało wymagającej perspektywy, można niejednokrotnie pomóc sobie właściwie uszeregować hierarchię wartości. Naprawdę cieszymy się z tego, co teraz mamy.





Już jesień

Elżbieta Gutowska-Skowron

Już jesień, wiesz?

*I obłok taki śmieszny,
jakby wędrował wzdłuż tej drogi.
Spójrz czasem w niebo, proszę,
i nie patrz wciąż pod nogi.*

Już jesień, wiesz?

*Słońce się schyla po żdźbło trawy,
liści kobierce ścieli dąb.
Z dnia na dzień róża coraz bledsza,
bo już nad ranem taki ziąb.*

Już jesień, wiesz?

*Idźmy aleją barw przed siebie,
para w obłoku białej pary.
Wiatr porwał szal, nie biegnij, stań,
możemy kupić nowy.*

Już jesień, wiesz?



KONKURS „STO NA STO”

Zapraszamy Czytelników miesięcznika „Help – jesteśmy razem” oraz wszystkich zainteresowanych działalnością naszej Fundacji (wydawcy Helpa) do udziału w konkursie, pn.: „STO NA STO”, który pierwotnie zapowiedzieliśmy w styczniu br., ale jak się okazało, z przyczyn od nas niezależnych, nie doprowadziliśmy do jego finalizacji. Tym razem na pewno nam się to uda!

Oficjalne ogłoszenie wyników konkursu będzie miało miejsce 6 grudnia o godz. 12:00, w siedzibie fundacyjnego Instytutu Rehabilitacji Niewidomych. Zapraszamy na internetową transmisję z tego wydarzenia. Zgodnie z naszymi planami będzie to miła uroczystość dedykowana Czytelnikom i współtwórcom Helpa, a więc członkom naszej redakcji (zarówno w aktualnym składzie, jak i w składach w ubiegłych 32 latach działalności), autorom artykułów, grafikom, korektorom i drukarzom. Od momentu powstania miesięcznika zbudowaliśmy liczną społeczność, w skład której wchodzi osoby związane ze środowiskiem niewidomych, słabowidzących i ich bliskich. Wszyscy oni są zaangażowani w upowszechnianie i promocję dziedziny, którą określamy mianem nowoczesnej rehabilitacji. Przez 32 lata sytuacja osób z dysfunkcją wzroku diametralnie się poprawiła. Niewidomi i niedowidzący korzystają z polskich reform, których jednym z najwspanialszych owoców było zindywidualizowanie podejścia do każdego z nas. Każdy z nas ma bowiem inne zdolności, możliwości i ograniczenia, wymaga indywidualnego pomysłu na życie, a my, jako osoby z niepełnosprawnością, w sposób specjalny wymagamy planów zmierzających do usprawnienia i usamodzielnienia. Help podjął się tego wyzwania i pomógł doradczo tysiącom osób. Czas na podsumowanie naszych starań i osiągnięć.

Konkurs „STO NA STO” został ogłoszony przed opublikowaniem setnego numeru Helpa. W związku z tym, że naszą ambicją było, by był konkursem merytorycznie wymagającym, jego finalizacja opóźniła się i nastąpi właśnie teraz. Nie umniejsza to jego rangi. Szczegóły dotyczące konkursu, transmisji uroczystości, ogłoszenia wyników oraz zestaw pytań znajdziecie na naszych mediach społecznościowych, począwszy od dnia 4 listopada br.

Kilka najważniejszych informacji regulaminowych dotyczących konkursu:

- a. Udział w konkursie może wziąć każdy,
- b. Pytania będą dotyczyły naszego miesięcznika, jego historii, artykułów, które na jego łamach opublikowaliśmy, jak również dziedziny, o której Help opowiada – praw, dzięki którym zmienia się sytuacja osób z niepełnosprawnością wzroku, kwestii niwelowania jej skutków, zastosowania technologii adaptacyjnych oraz dostępności otoczenia i nieskrępowanego dostępu do informacji.
- c. Na stronie internetowej: **stonasto.fundacja-szansa.org** oraz na fundacyjnym profilu na Facebooku 4 listopada pojawi się link do formularza z pytaniami.
- d. 10 osób, które uzyskają największą liczbę punktów, otrzyma pamiątkowy dyplom oraz nagrodę w wysokości 100+ zł.
- e. Znaczenie „100+” wyjaśnimy podczas samej uroczystości 6 grudnia, ale nietrudno zgadnąć, że chodzi o zwiększenie wartości nagród!

**Sponsorem nagród jest Prezes Fundacji
Marek Kalbarczyk**