

Życie pełne
kolorów

Niedowidzący Polak szósty
w paraliimpijskim triathlonie

Projekty roku
jubileuszowego

help

jesteśmy razem

nr 110 listopad 2024 ISSN 2083-2788

*Życie to niezwykła mozaika
doświadczeń, które kształtują
naszą percepcję.*
Paulina Kawczyńska

ŚWIAT LUDZI NADZWYCZAJNYCH



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 artystyczną grafikę, na której z ciemnego tła wyłaniają się wyraziste, kolorowe postacie.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

Kulinarne i artystycznie edukujemy seniorów 10

Zielonogórskie wspomnienia z centralnej REHY 11

Łukasz Szeliga o igrzyskach paralimpijskich
w Paryżu _____ 16

Przegoń raka dla dzieciaka _____ 21

Jesteśmy razem! _____ 26

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

iOS 18 – wielka rewolucja czy duże
rozczarowanie? _____ 29

Asystent, przewodnik, przyjaciel _____ 37

Dostępność – tramwaj dla nas? _____ 38

■ WIDZĄC NIEZWYKLE

Niedowidzący Polak szósty w paralimpijskim
triathlonie _____ 40

Damian _____ 44

■ NA HELPOWE OKO

Marność _____ 46

Kategorie zła _____ 49

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Terapia kulinarna _____ 51

Niewidomym pieskiem być – historia Krecika 52

■ PRAWO I ŻYCIE

Sztuczny = lepszy? _____ 54

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Śpiewanie bez barier _____ 56

Projekty roku jubileuszowego _____ 57

Życie pełne kolorów _____ 60

Siła pieniądza; nowe oblicze Korei Północnej _ 63



Helpowe refleksje

O świętych, których mamy obok siebie

Witajcie Drodzy Czytelnicy – wierzący czy nie, bardziej czy mniej, na taki sposób czy inny!

1 listopada jest dniem specjalnym, Tak specjalnym, że aż wolny od pracy. Tym, którzy nie rozumieją o co w tym chodzi, a mają takie prawo, choć doradzam żyć jak najrozumniej, chcę powiedzieć, że zwolnienie z obowiązku pracy w takim dniu nie jest błahostką i nie wynika z przypadku. Niezależnie od poglądów i światopoglądów, nasza cywilizacja ma wyrazisty charakter – kulturę, w której egzystujemy i którą się posługujemy. Między różnymi jej cechami od zarania dziejów jesteśmy związani z innymi. Nie jest tak, że jesteśmy sobie obok i wcale się nie wiążujemy. Otóż i owszem – wiążujemy, i to bardzo. Na dowód tego należy wspomnieć,

że wiążą nas liczne i mocne emocje, najczęściej pozytywne, ale nawet te negatywne mają duże znaczenie. Także bez nich wielu ludzi by się nudziło. Jasne, emocje pozytywne mają zbawienne znaczenie, ale zapewniam, że nienawiść, zazdrość, chytrość, złorzeczenie itd. podobnie wypełniają myśli i zajmują czas. Wielu nawet nie zdaje sobie sprawy, że również te negatywne emocje stanowią o ich losie. Nie zmienia to faktu, że tych negatywnych nie pochwalamy i promujemy. Wspomniałem o tym jedynie w tym celu, by pokazać, jak bardzo inni są nam potrzebni, tym bardziej, kiedy czujemy do nich sympatię, przyjaźń, miłość. Bez tego nie istniejemy. Nawet sobie nie wyobrażam, jak byśmy żyli bez uczuć i związania się z tymi, których znamy, albo dopiero poznajemy, ba, których dopiero poznamy. To „razem” jest tak ważne, że już teraz o poznawaniu nowych ludzi marzymy.

Skoro tak ważne jest być z innymi, musimy o nich dbać. I dbamy! Trudno więc ich zostawić samym sobie, kiedy odchodzą. Jak by to wyglądało, że najpierw z kimś się znamy, przyjaźnimy, albo nawet kiedy znając ich staramy się być na dystans, omijamy, spieramy się, konkurujemy, czujemy się z nimi wszystkimi związani – i nagle nic! Był człowiek, były spotkania, wspólne sprawy, jakiś kontakt, a tu CISZA!

Tak się nie da! Jako ludzie mamy inny charakter, jesteśmy wychowani w innej kulturze. Otóż pamiętamy odchodzących i hołubimy tę pamięć. To dla nas ważne, niezależnie od światopoglądu. To jedna z tych rzeczy, które dotyczą wszystkich i charakteryzuje całą ludzkość. W kontekście pamięci o tych, którzy odeszli, oczywiście specjalnie traktujemy ludzi bliskich, ale także obcych – tyle że wyjątkowych. O tych pierwszych nie ma co mówić, bo to oczywiste, chcę mówić o tych drugich. Współcześnie myśli się i mówi o nich zdecydowanie za mało.

Nie jest społeczną normą być wyjątkowym. Zazwyczaj żyjemy jakoś tam, tak sobie, jakoś zwyczajnie, bez spektakularności. Czy chce się nam mocno wysilać? Często niestety nie! Żyjemy z dnia na dzień i szukamy takich zajęć, by

było głównie jak najfajniej, miło, wygodnie, bezpiecznie. Mało komu przychodzi do głowy myśl, by komuś albo czemuś się poświęcić. Można powiedzieć, że nie jest to w modzie. Dookoła tyle przyjemnych rzeczy, dlaczego mielibyśmy to pomijać, tracić, kiedy możemy żyć miłutko i wygodniutko. Mimo takiego charakteru większości są tacy, którzy mają zdolność myślenia inaczej. Budzą się rano i pierwszą ich myślą jest „co dobrego dzisiaj zrobię?”. Jedni modlą się o jak najlepszą odpowiedź na to pytanie, inni medytują, a jeszcze inni zdają się na przypadek i działają instynktownie. Należy pamiętać, że nie trzeba być chrześcijaninem, by dążyć do DOBRA, chociaż moim zdaniem właśnie chrześcijaństwo najdoniośniej o takim stylu życia mówi. No więc są tacy ludzie, znamy ich, słyszymy o nich. Często dowiadujemy się o tym po ich odejściu, ale czasem na bieżąco słyszymy, że ktoś bezinteresownie zrobił coś niesamowitego, tak wspaniałego, że aż dech w piersiach zapiera. Poświęcił komuś swój czas, zdolności, siły i pomysłowość. Może skoczył w ogień i uratował czyjeś życie, zorganizował pomoc dla biednych, pokrzywdzonych przez los, chorych, poszedł na wojnę i obronił innych przed gwałtem i kradzieżą? Czasem jednak nie słyszymy o dobrych ludziach i czynach. Coś ważnego się wydarza, a media i świadkowie milczą. Czasem z nakazu Złego, zamiast wychwalać i dziękować, przeciwnie – słyszymy przykre komentarze i pomówienia. Wyjątkowe osoby i ich dzieła są krytykowane i szkalowane. Dlaczego? Pewnie z powodu zawiści, że w otoczeniu są ludzie lepsi, którzy pokazują niedościgły styl życia. Jak bowiem znieść fakt, że ktoś jest gotowy do poświęceń, a my nie?

I tak oto 1 listopada czcimy świętych, i to wszystkich! Kto to jest? Kto to był? Czy to tylko księża i zakonnice? Nie, to często zwykli ludzie. Mieli tę cudowną cechę, że kiedy rano się budzili, wpadała im do głowy myśl „co dobrego zrobią?”. Przygotowywali się do dnia, ogarniali, czyści i ubrani coś zjedli i zabierali się do pracy, działania. Chodzi nie tylko o takich, którzy już przemienili, są przecież kolejni kandydaci do świętości. Są wszędzie, również wśród nas – bardziej lub mniej wyjątkowi. Wystarczy lepiej się rozejrzeć,

“ Niezależnie od poglądów i światopoglądów, nasza cywilizacja ma wyrazisty charakter – kulturę, w której egzystujemy i którą się posługujemy. Między różnymi jej cechami od zarania dziejów jesteśmy związani z innymi. Nie jest tak, że jesteśmy sobie obok i wcale się nie wiążemy. Otóż i owszem – wiążemy, i to bardzo. Na dowód tego należy wspomnieć, że wiążą nas liczne i mocne emocje, najczęściej pozytywne, ale nawet te negatywne mają duże znaczenie.

a ich zobaczycie. Czy widzicie, albo będąc niewidomym nie widzicie, ale możecie „zobaczyć” trzecim okiem, Kto jest Kim. I ku zaskoczeniu okaże się, że święci i świętość to nasza codzienność, a jedynie przez otaczający nas hałas i ferwor tego nie zauważamy. Namawiam do baczniejszego rozglądania się, by to zauważyć. To ubogaca, poprawia, wzmacnia, leczy i raduje.

Czy przesadnie ideologizuję? Staram się, żeby nie. Czy piszę dlatego, że jestem jakoś nawiedzony? Sądzę, że nie. Myślę, że mimo tego rodzaju refleksji i artykułów jestem mocno osadzony w rzeczywistości. Po prostu korzystam z daru od Boga dysponowania kilkoma talentami i „osobowościami”. Jedną z nich jest zdolność do organizowania i tworzenia, dzięki czemu znacznie łatwiej przychodzi do nas fundusze. Zawsze miałem łatwość zarabiania – głównie dla Firmy i Fundacji. To osobowość konkretna, matematyczna, skuteczna i materialna. Na szczęście mam też inną – przełączam się na nią z łatwością

i wielką przyjemnością – osobowość idealisty. W działalności Fundacji chodzi o realizację bardzo ważnego marzenia, aby dookoła działało się jak najlepiej. Zależy mi na tym, żebyście byli tego świadkami i z tego dumni. Mam także możliwość przełączenia się na aktywność intelektualną i wymyślać projekty (najpierw informatyczne, a teraz fundacyjne), pisać artykuły i książki (najpierw rehabilitacyjne, a teraz także beletrystyczne), ostatnio nawet wiersze, a także wziąć do rąk gitarę i muzykować. Jako taki chcę dzielić się pozyskaną wiedzą i doświadczeniem. To wszystko zupełnie zwyczajne, bez jakiegokolwiek zadęcia i samochwalstwa. Chciałbym żeby miało najbardziej ludzki charakter i było zadedykowane wszystkim, z kim przyszło mi się zetknąć. Będąc zwyczajnym człowiekiem, choć rzeczywiście aktywnym, chciałbym pomóc odkrywać to, do czego sam doszedłem. Staram się pisać o tym, co może być pomocne w dążeniu do bycia Kimś. W tym kontekście trudno nie pisać o 1. listopada jako o dniu wypełnionym troską o innych, zamiast dbałości o materię. Namawiam do refleksji, że wszystko materialne, będąc fajne, przeznaczone dla nas, kiedy już się to ma, do szczęścia nie wystarczy. W listopadzie aż wypada pomyśleć w jaki sposób i dzięki jakim czynom jutro być lepszym niż dzisiaj. Przypomnijcie sobie, albo zapoznajcie się z wiedzą o ludziach niezwykłych, świętych, nie tylko opisanych w książkach, lecz których mamy tuż, tuż – obok siebie.

Niech mi będzie wolno wskazać kilka przykładów wyjątkowości w osobach, które są wśród nas – w Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem (wcześniej Szansa dla Niewidomych). Tacy zwyczajni, a tak niesamowici.

- **Ilona** – 20 lat działalności dla niewidomych; pogarszający się wzrok, dużo trudności, a zawsze pracowita, miła, oddana!
- **Ewa** – 16 lat w Fundacji, tak słabiutkie zdrowie i wzrok, a gotowa zostawić wszystko i iść na pomoc, jakby widziała Chrystusa i słyszała jego wezwanie, by zostawić wszystko i pójść za Nim!

“ **Należy pamiętać, że nie trzeba być chrześcijaninem, by dążyć do DOBRA, chociaż moim zdaniem właśnie chrześcijaństwo najdonośniej o takim stylu życia mówi.**

- **Ania** – szukająca rozwiązań i odpowiedzi na ważne pytanie – jak wszystko zorganizować, by Fundacja była pomocna i jak przezwyciężyć trudności, kiedy tak po ludzku niewiele możemy!
- **Joanna** – tak u nas krótko, a już tak zaangażowana, by wszystko się udało i by było dobrze!
- **Ewelina** – mając tak dużo obowiązków, podejmuje się kolejnego, byle tylko pomagać i zasłużyć na podziękowanie!
- **Dominika** – co powoduje, że chce pracować za dwie osoby i od tego nie odstępować? Jak Jej się udaje zdobywać wdzięczność podopiecznych, którzy dzwonią ze Śląska i nam za Nią dziękują?
- **Igor** – jak sam wspomina, miał żyć kilka dni, a już ma więcej niż 60 lat; mimo kilku niepełnosprawności pracuje i pomaga, bez niego nie byłoby nas, znaczy Firmy i Fundacji!

I można tak wyliczać i wyliczać. Nie można mieć wątpliwości co do tego, czy są wśród nas święci w sensie niesamowici, wspaniali i oddani. Niby tacy zwykli, a jednak niezwykli. W Fundacji stanowią zespół wyjątkowy. Wymienione i niewymienione osoby i ich postawy pokazują, że świętość jest obok nas. Mamy z nią do czynienia na co dzień. Żeby jeszcze umieć ją rozpoznać i powielać... Nie polega ona na oderwaniu od rzeczywistości, lecz na dążeniu do ideału. Podczas tej podróży popełnia się błędy, ale potem podnosi, przeprosza, czyni zadość i nazajutrz jest się lepszym niż wczoraj. Oby to się udawało.



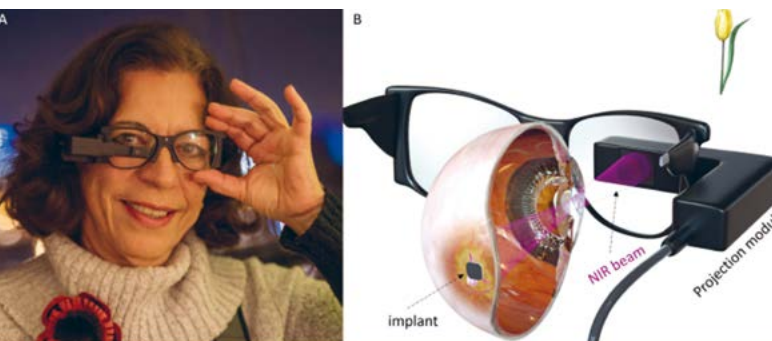
Implanty oczne nadzieją dla osób niewidomych

Naukowcy stworzyli rozwiązania oparte na chipie umieszczanym pod siatkówką oka i na stymulacji kory wzrokowej mózgu. Postęp medyczny w tej dziedzinie jest imponujący. Po otrzymaniu eksperymentalnego implantu oka, w ramach badania klinicznego, niektórzy jego uczestnicy widzą teraz na tyle dobrze, że mogą czytać książki, grać w karty i rozwiązywać krzyżówki, mimo że formalnie są niewidomi – donosi portal *cyfrowa.rp.pl* piórem Pawła Rożyńskiego.

Implant opracowuje amerykańska firma Science Corporation, zajmująca się interfejsem mózg-komputer. Implant pod nazwą Prima składa się z kwadratowego chipa o średnicy 2 mm, chirurgicznie umieszczanego w tylnej części oka, pod siatkówką i z okularów z kamerą rejestrującą informacje wizualne. Zabieg implantacji

chipa o strukturze plastra miodu, składającego się z 378 niezależnie kontrolowanych pikseli przekształcających światło podczerwone na sygnały elektryczne, trwa około 80 minut. Po wszczępieniu chipa specjalne okulary wysyłają do niego wzory światła podczerwonego. Sygnały elektryczne z chipa trafiają do mózgu. Mózg interpretuje je jako obrazy, imitując proces naturalnego widzenia. Imitując, bowiem widzenie za pośrednictwem implantu jest czym innym niż zwykłe widzenie. Brakuje w nim kolorów, do mózgu dociera przetworzony obraz w odcieniu sepii.

To nie jest pierwszy implant oczny, nad którym pracują naukowcy. Prace badawcze trwają od wielu lat. Implant Argus II dopuszczono do komercyjnego użytku w Europie w roku 2011 i w USA w 2013. Implant wyposażony był w elektrody wszczepiane na siatkówkę. Argusa wszczepiono m.in. całkowicie niewidomemu brytyjczykowi. Na podstawie jego opisu widzianego obrazu, oszacowano, że jest on ziarnisty,



“ Implant pod nazwą Prima składa się z kwadratowego chipa o średnicy 2 mm, chirurgicznie umieszczanego w tylnej części oka, pod siatkówką i z okularów z kamerą rejestrującą informacje wizualne.

dość niewyraźny, zbliżony do obrazów z kamer przemysłowych z lat 80. minionego wieku, co w niczym nie ujmowało radości pacjenta z po raz pierwszy w życiu widzianych przez niego wizerunków najbliższych i obrazów otoczenia.

Dziś, równolegle, trwają prace nad implantem, który ominie oko, stymulując wyłącznie mózg. Tego typu prace trwają w firmie Neuralink należącej do Elona Muska i w kilku innych firmach. Neuralink kojarzony jest głównie z pracami nad implantem mózgowym sterującym urządzeniami za pomocą myśli. Implantem opartym na tym mechanizmie jest Blindsight, którego zadaniem ma być umożliwienie widzenia nawet w przypadku osób, które utraciły widzenie w obu oczach, a także utraciły nerw wzrokowy, ponadto u osób niewidomym od urodzenia. Nowa technologia wstępnie zaoferuje widzenie w niskiej rozdzielczości, ale wedle Muska, w przyszłości znacząco przewyższy możliwości ludzkiego wzroku, rozszerzając widzenie o podczerwień, ultrafiolet, a nawet, co zakrawa już na zupełne science fiction, widzenie fal radiowych, tak jak widzi je radar.

Na Uniwersytecie Nowej Południowej Walii w Australii trwają prace nad wykorzystaniem mikroskopijnego panelu słonecznego wszczepianego do gałki ocznej. Tego typu implant przekształca przychodzące światło w impuls elektryczny wysyłany do mózgu. Przewagą implantów w postaci paneli słonecznych nad implantami-elektrodami jest możliwość zapewnienia samozasilania w energię elektryczną potrzebną do funkcjonowania implantu, bez konieczności podłączania do oka jakichkolwiek uciążliwych przewodów.

Wracamy jednak do implantu Prima Science Corporation. Portal informuje o testach, do których włączono osoby cierpiące na atrofię geograficzną, stanowiącą zaawansowaną postać związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej, AMD. Atrofia powoduje stopniową utratę widzenia centralnego, co utrudnia, a czasem całkowicie uniemożliwia czytanie, rozpoznawanie twarzy czy widzenie w słabym świetle. Ogłoszone przez Science Corporation wstępne wyniki testów implantu są bardzo obiecujące. Po roku wszystkie 32 testowane osoby z wszczepionym implantem odnotowały znaczącą poprawę ostrości widzenia, nawet bez zastosowania wbudowanej w implant funkcji powiększenia.

Co prawda dzisiejsze implanty nie zapewniają jeszcze takiej jakości wzroku jaka występuje u w pełni widzących osób. Jednak korzyści są bezwzględne. Osoby niewidome z wszczepionymi implantami mogą bowiem swobodnie poruszać się bez białej laski i wykonywać samodzielnie wiele codziennych czynności, dotąd dla nich niedostępnych. Zważywszy na to, że postęp w dziedzinie ocznych implantów jest znaczący, rośnie nadzieja dla 32 mln osób niewidomych w skali świata.

Czworonożny robot dla osób niewidomych

Niewidomi i niedowidzący mogą wkrótce skorzystać z innowacyjnej pomocy w poruszaniu się



po pomieszczeniach dzięki mówiącemu robotowi przewodnikowi, który obecnie jest projektowany na Uniwersytecie Glasgow w Szkocji – czytamy na portalu *mir.org.pl*.

Ekspersi z Uniwersytetu Glasgow pracują nad projektem RoboGuide. Tworzą go we współpracy z przemysłem i dwiema fundacjami działającymi na rzecz osób niewidomych. RoboGuide to czworonożny robot z zaimplementowaną sztuczną inteligencją. Celem projektu jest udostępnienie osobom z dysfunkcjami wzroku pomocy w poruszaniu się w przestrzeni publicznej – w instytucjach, placówkach oświatowych i naukowych, w placówkach kulturalnych, w centrach handlowych czy szpitalach.

Projekt wprowadza rozwiązania z zakresu nowych technologii zintegrowanych z AI i mieszczących się w stosunkowo niedużym, zwartym korpusie i oferuje te rozwiązania nie tylko osobom niewidomym, ale także osobom z innymi dysfunkcjami wzroku, utrudniającymi pełną mobilność. Liczbę takich osób szacuje się na około 2,2 miliarda w skali świata.

Technologie wspomagające, które znalazły się w RoboGuide zwiększają niezależność osób niewidomych i niedowidzących, i pozbawione są ograniczeń wielu obecnych robotów, korzystających z GPS na zewnątrz, ale mających trudności

“ Zespół projektantów robota planuje kolejne testy RoboGuide, by przygotować i dostosować robota do różnych sytuacji, które mogą się pojawić w trakcie korzystania z niego.

w nawigacji w pomieszczeniach, a także tych, które korzystają z kamer, co znacząco ogranicza ich pole widzenia.

System RoboGuide wyposażony jest w zaawansowane czujniki przeznaczone do dokładnego mapowania otoczenia. Oprogramowanie uczy robota optymalnych tras między wyznaczonymi miejscami i narzuca mu interpretację danych z czujników w czasie rzeczywistym, umożliwiając unikanie przeszkód – ruchomych i nieruchomych.

RoboGuide ma zaimplementowany duży moduł językowy. To sprawia, że robot rozumie pytania użytkowników i ich komentarze, jest zatem w stanie udzielać werbalnych odpowiedzi. Przeprowadzone w Hunterian (muzeum w Szkocji) pierwsze testy RoboGuide z udziałem ochotników z FVSC i RNIB wykazały, że robot doskonale radził sobie z wspieraniem poruszania się użytkowników po pierwszym piętrze muzeum i udzielał im głosem pomocnych, interaktywnych wskazówek dotyczących eksponatów.

Zespół projektantów robota planuje kolejne testy RoboGuide, by przygotować i dostosować robota do różnych sytuacji, które mogą się pojawić w trakcie korzystania z niego. W przyszłości planowane jest ponadto spersonalizowanie RoboGuide. Przewiduje się stworzenie robota humanoidalnego, a więc dwunożnego, dla tych którzy preferują taki wariant.

Kulinarnie i artystycznie edukujemy seniorów

Anna Kisła

We wrześniu, w ramach projektu „Sprawny Senior z Szansą”, rzeszowskie biuro Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem zorganizowało warsztaty ekologiczno-artystyczne, w których wzięli udział rzeszowscy seniorzy. Celem tego cyklu spotkań było połączenie pasji do sztuki z troską o naszą planetę.

Podczas warsztatów uczestnicy mieli okazję tworzyć piękne dzieła sztuki z wykorzystaniem darów jesieni. Nie brakowało kreatywnych pomysłów na wykorzystanie liści, kasztanów, żołędzi czy szyszek. Wspólna praca nie tylko pozwoliła na rozwinięcie artystycznych talentów, ale także stworzyła przestrzeń do wymiany doświadczeń i wspólnego spędzania czasu.

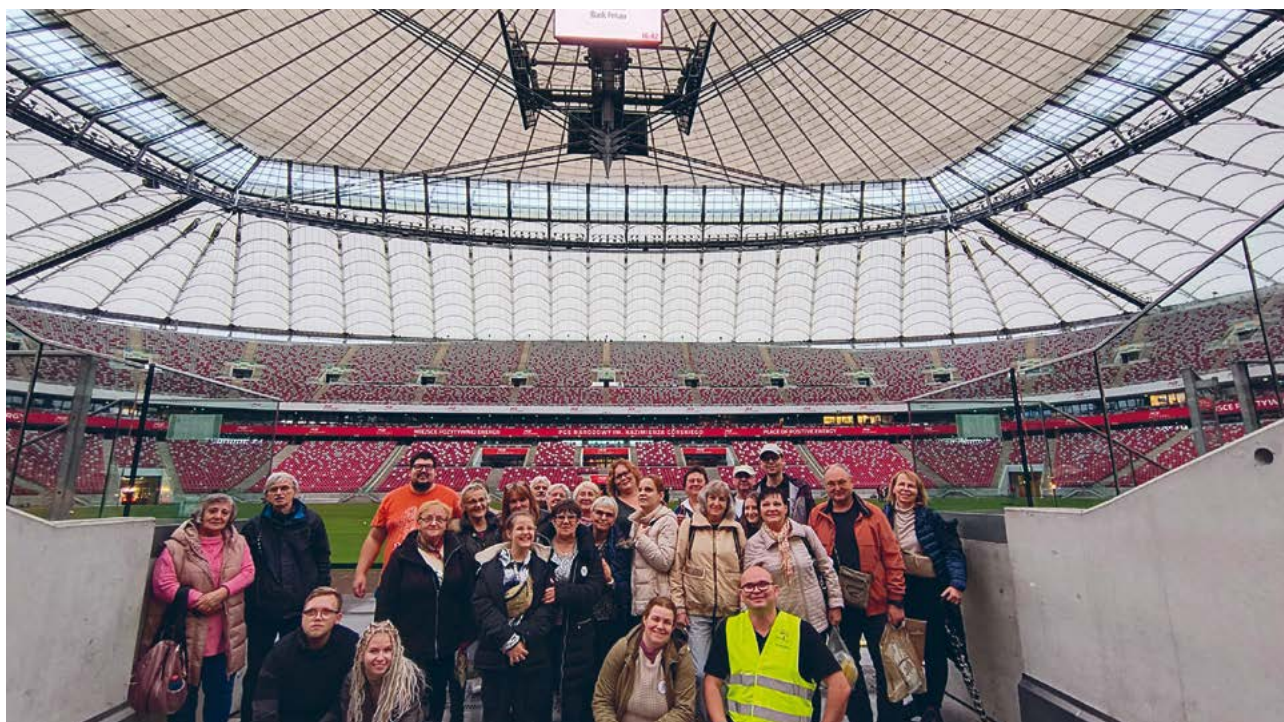
Drugą częścią projektu były warsztaty dietetyczno-kulinarne. Cóż to była za uczta! Seniorzy zapoznali się z zasadami zdrowego żywienia, suplementacją niezbędnych składników i mikroelementów dostosowanych do potrzeb ze względu na wiek. Anonimowo rozwiązyali quiz, który wskazał jakie obszary w tej dziedzinie mają jeszcze do poprawy.

Następnie tworzyli wspaniałe potrawy. Rozpoczęli od nocnej owsianki z dodatkami, kolejno robili tortille z serkiem, papryką i łososiem – nikogo nie trzeba było zachęcać, by dołożył zdrowych ziół i przypraw. Warsztaty zakończyły się przygotowaniem wspólnej sałatki owocowo-warzywnej.



Doskonałym podsumowaniem tych warsztatów była degustacja. Seniorzy chętnie konsumowali przyrządzone przez siebie dania i zapewnili, że będą większą wagę przykładali do tego co jedzą, ponieważ nauczyli się jak w prosty i szybki sposób można przygotować pełnowartościowe posiłki i przekąski.

Zadanie „Sprawny Senior z Szansą” jest realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Miasta Rzeszowa.



Zielonogórskie wspomnienia z centralnej REHY

Rafał Kondraciuk

W dniach 3-6 października 2024 roku zespół z regionalnego biura Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Zielonej Górze uczestniczył w centralnej Konferencji REHA FOR THE BLIND w Warszawie. To prestiżowe wydarzenie, skupiające się na wsparciu osób niewidomych i słabowidzących, zgromadziło ekspertów, specjalistów oraz przedstawicieli organizacji z całej Polski. Nasza ekipa, pełna entuzjazmu i zaangażowania, wzięła udział w licznych prelekcjach, warsztatach oraz spotkaniach, które stanowiły doskonałą okazję do wymiany doświadczeń i inspiracji na przyszłość.

Wyjazd do Warszawy to nie tylko możliwość zdobycia cennej wiedzy, ale także szansa na nawiązanie nowych relacji i współpracy, które pomogą w dalszym rozwoju naszych działań na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku w regionie. Wracamy pełni wrażeń, nowych pomysłów i energii, aby kontynuować naszą misję wspierania tych, którzy tego najbardziej potrzebują. Jest o czym opowiadać, bo działo się bardzo dużo, ale po kolei.

Wyjechaliśmy wcześniej rano 3 października. Nasza grupa postawiła na kolej. Podróż pociągiem to praktycznie same atuty. Ruszyliśmy w dobrych nastrojach i ta atmosfera przyświecała nam cały czas. Po przyjeździe do stolicy od razu mieliśmy przygody. Prowadząc grupę najpierw pomyliłem przystanki, co powinno wprowadzić chaos, ale nie w naszej grupie. Była masa śmiechu, bo oczywiście obróciłem to w żart. Jak to ujął jeden z naszych podopiecznych: „Niewidomy przewodnik prowadzi niewidomych – ale spoko gdzieś dojdziemy”. Po wspólnym obiedzie udaliśmy się do Pałacu Kultury i Nauki. Tam razem z innymi grupami uczestniczyliśmy w inauguracji Konferencji. Dla niektórych naszych podopiecznych uczestnictwo w tak dużej konferencji miało miejsce pierwszy raz. Podczas przerwy nasza

grupa udała się na salę wystawienniczą. Było to bardzo inspirujące i ciekawe doświadczenie. Wiele osób nie zdawało sobie sprawy, że jest aż tyle nowoczesnych rozwiązań technologicznych ułatwiających codzienne funkcjonowanie. Najbardziej ekscytowały naszych podopiecznych okulary wspierane sztuczną inteligencją. Okulary, które opisują otaczającą rzeczywistość to coś, w czym wiele osób pokłada wielkie nadzieje, ponieważ dzięki takim sprzętom osoby niewidome i słabowidzące będą w stanie o wiele sprawniej np. poruszać się w przestrzeni publicznej. Dostosowane do potrzeb osób z dysfunkcjami wzroku telefony czy lupy elektroniczne to kolejne ważne przystanki, przy których spędziliśmy najwięcej czasu.

Wieczorem udaliśmy się do hotelu, gdzie po wspólnej kolacji była okazja by odpocząć i integrować się w mniejszych lub większych grupach.

Piątek 4 października zaczął się dla nas bardzo aktywnie i chodzi tu o aktywność społeczną. Uczestniczyliśmy w pokojowej manifestacji przed sejmem. W trakcie tego wydarzenia mieliśmy okazję poruszyć najważniejsze problemy, z jakimi mierzą się osoby z niepełnosprawnością wzroku oraz zwrócić uwagę na potrzebę większego wsparcia systemowego. Mówiliśmy o barierach, z którymi wciąż borykają się osoby niewidome i słabowidzące, zarówno w codziennym życiu, jak i w dostępie do rehabilitacji, edukacji czy pracy. Była to dla nas nie tylko forma wyrażenia solidarności z innymi uczestnikami manifestacji, ale także sposób na przypomnienie, jak ważne są zmiany w prawie i polityce społecznej, które mogłyby realnie poprawić jakość życia osób z niepełnosprawnościami.

Po manifestacji nasza ekipa wzięła udział w sesji panelowej zorganizowanej w Centrum Nauki Kopernik, gdzie odbywały się panele dyskusyjne poświęcone różnym aspektom wsparcia dla osób niewidomych i słabowidzących. Największym zainteresowaniem wśród naszych uczestników cieszył się panel poświęcony medycynie, który poruszał temat najnowszych osiągnięć w leczeniu chorób oczu oraz możliwości



poprawy codziennego funkcjonowania osób z niepełnosprawnością wzrokową. Wielu z nas pokłada ogromne nadzieje w postępie medycyny, wierząc, że innowacyjne terapie i technologie mogą w przyszłości poprawić jakość życia, ułatwić rehabilitację i dać większą samodzielność. Sesja ta była dla nas niezwykle inspirująca, otwierając oczy na nowe perspektywy i rozwiązania.

Po wizycie w CNK nasza grupa udała się metrem na drugą stronę Wisły, by odwiedzić PGE Narodowy – największy stadion w Polsce i jeden z największych obiektów tego typu w Europie Środkowo-Wschodniej. Orowadzanie po tym imponującym obiekcie trwało dwie godziny, a w jego trakcie zobaczyliśmy wiele zakamarków stadionu, o których większość z nas mogła jedynie marzyć. Mieliśmy okazję zajrzeć do szatni polskiej reprezentacji, odwiedzić news room, centrum dowodzenia stadionem, stanąć na murawie, a nawet usiąść w łóży VIP. Dla naszych

uczestników, zwłaszcza tych, którzy na co dzień śledzą sportowe zmagania w telewizji, była to niezwykła przygoda, pełna emocji i wzruszeń. Nie zabrakło nawet łez radości, co utwierdziło nas, opiekunów grupy, że ta wycieczka była absolutnym strzałem w dziesiątkę.

Pokusilem się o zapisanie kilku ciekawostek, które mi utkwiły w pamięci. Długość kabli do transmisji telewizyjnej podczas wydarzenia to ok. 400 km. 2 ekrany znajdujące się nad murawą to ogromne telebimy ważące po 3 tony każdy, powierzchnia każdego ekranu to 54 metry kwadratowe (na jednym ekranie spokojnie mogłoby zaparkować 16 fiatów 125P). Na fasadzie stadionu zamontowano 21 000 elementów, które tworzą charakterystyczną białą-czerwoną mozaikę nawiązującą do barw narodowych Polski. Na zakończenie tej niesamowitej wizyty przeszliśmy się także autostradą, która przebiega pod stadionem. Dla wszystkich była to niezapomniana chwila – pełna emocji, radości i poczucia, że właśnie byliśmy w samym sercu polskiego sportu.

Po wizycie na PGE Narodowym nasza ekipa udała się do Pałacu Kultury i Nauki, by wziąć udział w koncercie „Muzyka renesansowa” w wykonaniu Ogólnopolskiego Stowarzyszenia „Z Muzyką do Ludzi”. Koncert prowadzili Ewa Smoleńska i Sławek Uniatowski, a program przeniósł nas w czasy renesansu, wypełnione piękną, harmonijną muzyką. Było to niesamowite doświadczenie dla każdego z nas – muzyka, którą na co dzień trudno usłyszeć, zyskała zupełnie nowy wymiar w majestatycznej scenerii Pałacu Kultury. Dla wielu uczestników koncert był momentem wyciszenia po intensywnym dniu pełnym wrażeń, a dźwięki renesansowych utworów wprowadziły nas w atmosferę refleksji i kontemplacji.

Po powrocie do hotelu było nam jeszcze mało. Nasza tyflospecjalistka Ewa poprowadziła dla chętnych warsztaty wokalne, które były bardzo wesołą odskocznią pełną uśmiechów, integracji i wspólnego biesiadowania.

Sobota była dla naszej grupy dniem odkrywania turystycznych skarbów Warszawy. Na początek



“ Wyjazd do Warszawy to nie tylko możliwość zdobycia cennej wiedzy, ale także szansa na nawiązanie nowych relacji i współpracy, które pomogą w dalszym rozwoju naszych działań na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku w regionie. Wracamy pełni wrażeń, nowych pomysłów i energii, aby kontynuować naszą misję wspierania tych, którzy tego najbardziej potrzebują.

odwiedziliśmy Muzeum Katyńskie, gdzie mieliśmy możliwość skorzystania z audioprzewodników – specjalnych urządzeń przeznaczonych dla osób niewidomych, które opisują eksponaty znajdujące się w pobliżu zwiedzających. Dzięki temu każdy z nas mógł zanurzyć się w tragiczne i ważne dla polskiej historii wydarzenia, poznając bliżej losy ofiar zbrodni katyńskiej.

Następnie udaliśmy się do Łazienek Królewskich, gdzie oprócz klasycznego zwiedzania wzięliśmy udział w warsztatach przyrodniczych. Choć byliśmy skoncentrowani na zwiedzaniu tego pięknego parku, okazało się, że naszą uwagę szybko przyciągnęły oswojone wiewiórki, które tłumnie nas odwiedzały. Obserwowanie ich było niesamowitym, naturalnym doświadczeniem, które dodało naszym warsztatom dodatkowej głębi. Spacer po Łazienkach był pełen wrażeń, łącząc zarówno aspekty historyczne, jak i przyrodnicze, co sprawiło, że dzień ten stał się wyjątkowym połączeniem nauki i relaksu w sercu Warszawy.

Po wizycie w Łazienkach Królewskich udaliśmy się ponownie do Pałacu Kultury i Nauki, aby zwiedzić wystawę technologiczną „ACCESSIBILITY EXPO 2024”. Było to wyjątkowe wydarzenie, które prezentowało najnowsze technologie wspierające osoby z niepełnosprawnościami, w tym nowoczesne rozwiązania dla osób niewidomych i słabowidzących. Dzięki tej wystawie mogliśmy zobaczyć, jak technologia zmienia codzienne życie, a każdy z uczestników miał okazję samodzielnie eksplorować nowinki technologiczne, które mogą być nieocenionym wsparciem w ich codziennym funkcjonowaniu.

Po wystawie każdy miał czas na indywidualne odkrywanie Warszawy, jednak wielu z nas zdecydowało się na wspólny spacer, podziwiając piękno stolicy. Dla tych, którzy uczestniczyli w REHA po raz pierwszy, była to szczególna podróż w przeszłość – zwłaszcza dla tych, którzy odwiedzili Warszawę po raz pierwszy od ponad 30 lat. Stolica, zmieniająca się i rozwijająca na przestrzeni dekad, wywołała wiele emocji i wspomnień, co uczyniło ten dzień pełnym refleksji i radości z odkrywania zarówno nowych, jak i znanych miejsc.

Niedziela była dla nas dniem wyjątkowym. W Parku Skaryszewskim w Warszawie odbyła się niezwykle impreza pod nazwą „Olimpiada Szans”, zorganizowana przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem. To nie była zwykła gra terenowa – to wydarzenie pełne radości, integracji i pokonywania własnych ograniczeń. Zanim rozpoczęliśmy rywalizację, atmosfera już była pełna emocji. Stoczyliśmy niecodzienną bitwę na przyspiewki z grupą z Wrocławia. Choć była to rywalizacja, wszystko odbywało się w duchu przyjaźni i wspólnej zabawy. Ta nietypowa rozgrzewka wprowadziła nas w dobry nastrój i zaskoczyła pozostałych uczestników, którzy





z ciekawością obserwowali nasze zmagania. Przyśpiewki stały się doskonałym sposobem na wzmocnienie drużynowego ducha, co było kluczowe przed startem właściwej części „Olimpiady Szans”. W grze terenowej mieliśmy do wykonania pięć różnych zadań na wyznaczonych punktach. Każde z nich było inne i wymagało od nas współpracy, kreatywności oraz sportowej determinacji. Każdy krok naprzód, każda konkurencja budziła w nas chęć walki o zwycięstwo, ale przede wszystkim o wspólne przeżywanie tych chwil. Dopingowaliśmy się wzajemnie, a wsparcie w drużynie budowało nie tylko naszą siłę fizyczną, ale także duchową. Nasza energia przyciągnęła uwagę reporterów, którzy towarzyszyli nam przez cały czas. Jeden z fotografów stwierdził: „Idziemy z wami, bo u was nie ma nudy, a przy tym świetnie się bawicie!”. Te słowa tylko potwierdziły to, co czuliśmy – że liczy się nie tylko wynik, ale i wspólna radość z każdej chwili. Olimpiada była więc nie tylko konkurencją, ale także świetnym sposobem na rehabilitację i integrację.

Dotarcie do mety było dla nas momentem triumfu. Oczywiście każdy z nas marzył o podium, ale najważniejsze było jedno: być wyżej niż drużyna z Wrocławia. Kiedy to się udało, nasza radość była ogromna. Zaskoczenie innych uczestników widocznie wzrosło, gdy zobaczyli naszą drużynę przełamującą bariery i udowadniającą, że

niemożliwe nie istnieje. Olimpiada Szans była dla nas czymś więcej niż tylko zawodami. To był czas, kiedy każdy z nas mógł poczuć, że jest częścią czegoś większego, gdzie bariery stają się niewidoczne, a liczy się tylko wspólna zabawa, wsparcie i radość z bycia razem.

Po zakończeniu zawodów pojechaliśmy na dworzec PKP, by wyruszyć w drogę do Zielonej Góry. W pociągu przez pierwszą godzinę wszyscy w ciszy drzemali, zbierając siły po intensywnym dniu. Te milczące chwile regeneracji były idealnym momentem na odpoczynek. Ale nie trwało to długo – po odpoczynku wróciliśmy do wspólnej zabawy, śmiechu i rozmów. W całym pociągu słychać było radość. Nawet kierownik pociągu przyznał, że jeszcze nigdy nie podróżował z tak dużą grupą niewidomych, która byłaby tak pełna energii i radości.

Nawet 70-minutowe opóźnienie nie zdołało zepsuć naszego nastroju. Cała podróż była dla nas okazją do dalszej integracji i cieszenia się wspólnymi chwilami. To był najprawdziwszy „wesoły wagon” – pełen śmiechu, pozytywnej energii i wspomnień, które pozostaną z nami na długo.

Było fantastycznie – krótko mówiąc – i nie możemy się już doczekać kolejnej edycji REHA FOR THE BLIND IN POLAND.

Łukasz Szeliga o igrzyskach paralimpijskich w Paryżu

Radostaw Nowicki

– Robimy wszystko, aby utrzymać dziesiątą pozycję w klasyfikacji medalowej wszechczasów. W Paryżu wywalczyliśmy szesnaste miejsce, a 23 zdobyte medale to jest zrealizowany plan minimum. Liczyliśmy na trochę więcej medali, ale pamiętajmy, że mieliśmy mnóstwo czwartych miejsc – powiedział po igrzyskach paralimpijskich w Paryżu w rozmowie z Helpem prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego, Łukasz Szeliga.

Za nami igrzyska paralimpijskie w Paryżu. Wzięło w nich udział 83 polskich parasportowców i 8 przewodników, pilotów i asystentów. Białoczerwoni z Francji wrócili z 23 medalami, co dało im 16. miejsce w klasyfikacji medalowej. Bezkonkurencyjni okazali się parasportowcy z Chin, którzy wywalczyli aż 220 krążków. Podium uzupełniły Stany Zjednoczone i Wielka Brytania.

Polscy medaliści igrzysk paralimpijskich w Paryżu:

Złoto

- Kamil Otowski (parapływanie): 50 metrów stylem grzbietowym w klasie S1
- Kamil Otowski: 100 metrów stylem grzbietowym w klasie S1
- Patryk Chojnowski (paratenis stołowy): zmagania indywidualne w klasie MS10
- Patryk Chojnowski i Piotr Grudzień: debel w klasie MD18
- Rafał Czuper (paratenis stołowy): zmagania indywidualne w klasie MS2
- Karolina Pęk (paratenis stołowy): zmagania indywidualne w klasie MW9



- Barbara Bieganska-Zajac (paralekkoatletyka): bieg na 1500 metrów w klasie T20
- Karolina Kucharczyk (paralekkoatletyka): skok w dal w klasie T23

Srebro

- Natalia Partyka (paratenis stołowy): zmagania indywidualne w klasie WS10
- Renata Śliwińska (paralekkoatletyka): pchnięcie kulą w klasie F40

- Lucyna Kornobys (paralekkoatletyka): pchnięcie kulą w klasie F34
- Łukasz Ciszek (parałucznictwo): zmagania indywidualne
- Kinga Dróżdż (parasermierka): zmagania indywidualne w szabli w klasie A
- Michał Dąbrowski (parasermierka): zmagania indywidualne w klasie B

Brąz

- Michał Dąbrowski: zmagania indywidualne w szpadzie w klasie B
- Marek Dobrowolski (parastrzelectwo): zmagania indywidualne w konkurencji R7 50 m 3 postawy
- Dorota Buław (paratenis stołowy): zmagania indywidualne w klasie WS1/2
- Natalia Partyka i Karolina Pęk: zmagania deblowe w klasie WD20
- Karolina Pęk i Piotr Grudzień: zmagania miksta w klasie XD20
- Rafał Wilk (parakolarstwo): zmagania indywidualne w klasie H4
- Zbigniew Maciejewski (parakolarstwo): zmagania indywidualne w klasie C1
- Maciej Lepiato (paralekkoatletyka): skok wzwyż w klasie T64
- Lech Stoltman (paralekkoatletyka): pchnięcie kulą w klasie F55

Radosław Nowicki: Emocje po igrzyskach paraliimpijskich już opadły. Można więc na chłodno się do nich odnieść. Jak ogólnie podobala się panu paryska impreza? Czy organizatorzy stanęli na wysokości zadania?

Łukasz Szeliga: Można byłoby mieć wiele różnych uwag dotyczących transportu czy komunikacji, ale są to sprawy, które nie były widoczne w odbiorze tych igrzysk i są one mało istotne w porównaniu z atmosferą, którą zapewnili kibice. Ich udział w tych zmaganiach był ogromny. Pełne trybuny były praktycznie na wszystkich arenach sportowych. Były one jeszcze bardziej wypełnione niż w Londynie, a w 2012 roku wydawało się, że już bardziej aktywnej publiczności nie można sobie wyobrazić na igrzyskach paraliimpijskich. W Paryżu wszystko zagrało, a dzięki temu jeszcze bardziej mogliśmy przeżywać

“ Biało-czerwoni z Francji wrócili z 23 medalami, co dało im 16. miejsce w klasyfikacji medalowej. Bezkonkurencyjni okazali się parasportowcy z Chin, którzy wywalczyli aż 220 krążków. Podium uzupełniły Stany Zjednoczone i Wielka Brytania.

sportowe emocje. 70 tysięcy kibiców na stadionie lekkoatletycznym, 16 tysięcy na pływalni robiło fantastyczne wrażenie. W zasadzie cały Paryż żył tymi igrzyskami.

RN: No właśnie, w wielu wywiadach sami parasportowcy podkreślali niesamowitą atmosferę panującą w trakcie ich rywalizacji. Oni sami nie spodziewali się, że aż tylu kibiców może oglądać ich starty?

ŁSZ: Dla wielu z nich była to dodatkowa motywacja, ale niektórych tak liczna publiczność mogła paraliżować, bo nie są przyzwyczajeni, aby startować przy takim dopingu kibiców.

RN: Przy takim wsparciu publiczności parasportowcy mogli poczuć się wyjątkowo, mogli stać się prawdziwymi bohaterami?

ŁSZ: Bez wątplenia dla wielu z nich był to taki moment, w którym poczuli się jak prawdziwe gwiazdy sportu. Kibice są bardzo ważnym elementem spektaklu sportowego, bo ich aplauz dodatkowo niesie zawodników, choć, jak wspominałem, niektórych może paraliżować. Kiedy zawodnik czuje, że dopinguje go cały stadion, musi to robić na nim olbrzymie wrażenie. Dla większości z nich był to dodatkowy element, który jeszcze bardziej podnosił ich poziom motywacji i adrenaliny. Było to coś fantastycznego.

RN: W wielu przekazach przewijała się teza, że dzięki igrzyskom paraliimpijskim francuskie społeczeństwo ma stać się



Sportowa rywalizacja pokazuje, jak daleko można zrehabilitować się przez sport. Aczkolwiek tak naprawdę to, co dzieje się na igrzyskach paralimpijskich, nie ma już nic wspólnego z rehabilitacją, bo jest efektem wieloletniego treningu i doskonalenia się w jakimś sporcie.

bardziej włączające. Myśli pan, że udało się to osiągnąć?

ŁSZ: Na pewno w przypadku Paryża zostało zrealizowane założenie związane ze zmianą świadomości i podejścia, bo możliwość oglądania rywalizacji osób z niepełnosprawnościami spowodowała, że ludzie inaczej zaczęli postrzegać możliwości tych osób. Na igrzyskach mogliśmy zobaczyć różnorodność, która powinna być pryzmatem, przez który patrzy się na niepełnosprawności. Sportowa rywalizacja pokazuje, jak daleko można zrehabilitować się przez sport. Aczkolwiek tak naprawdę to, co dzieje się na igrzyskach paralimpijskich, nie ma już nic wspólnego z rehabilitacją, bo jest efektem wieloletniego treningu i doskonalenia się w jakimś sporcie.

RN: Tę różnorodność można też dostrzec w klasyfikacji medalowej. Aż 79 krajów zdobyło medal na tych igrzyskach. To chyba pokazuje, że sport paralimpijski rozwija się w różnych krajach, a przez to coraz trudniej jest zdobywać medale?

ŁSZ: Bez wątpienia coraz trudniej, bo do rywalizacji włączają się kraje, które nie sięgały po nie do tej pory. Jest to jedna z przyczyn, która spowodowała, że nasza reprezentacja zdobyła mniej medali w ostatnich dwóch edycjach igrzysk paralimpijskich. Drugą jest rosnący poziom, który wynika ze zwiększającej się konkurencji. Od kilku edycji Chiny zdominowały rywalizację na

igrzyskach. Nawet gdyby zestawić medale USA i Wielkiej Brytanii, które znalazły się na podium w klasyfikacji medalowej, to i tak oba te kraje przegrałyby z Chinami. Nam tym bardziej trudno porównywać się z państwami, które mają zupełnie inny system szkolenia, zasoby finansowe, którymi dysponują oraz inne możliwości liczbowe w swojej populacji. Jednak i tak robimy wszystko, aby utrzymać dziesiątą pozycję w klasyfikacji medalowej wszechczasów. W Paryżu wywalczyliśmy szesnaste miejsce, a te 23 zdobyte medale to jest zrealizowany plan minimum. Liczyliśmy na trochę więcej medali, ale pamiętajmy, że mieliśmy mnóstwo czwartych miejsc. To jest już jednak historia, a my patrzymy już w kierunku Los Angeles i Brisbane.

RN: No właśnie, skończyło się na 23 medalach, czyli mniej niż w Tokio, a przed zawodami mówił pan, że celuje pan w lepszy wynik niż na poprzednich igrzyskach. Czy to znaczy że czuje pan niedosyt?

ŁSZ: Oczywiście, że tak. Mieliśmy poprawić wynik z Tokio, a wyniki z mistrzostw świata w sportach paralimpijskich napawały nas większym optymizmem. Według tych kalkulacji medali powinno być ponad 30, ale w sporcie nie da się wszystkiego przewidzieć. Cieszę się, że plan minimum został wykonany, a tak naprawdę w klasyfikacji medalowej poprawiliśmy się o jedno oczko, bo większa liczba złotych medali zagwarantowała nam minimalnie lepszą pozycję niż w Tokio.

RN: W polskiej ekipie fenomenem są między innymi Natalia Partyka i Barbara Bieganowska-Zajac, które zdobyły medale na swoich siódmych i piątych igrzyskach. Chyba nie jest łatwo przez tyle lat być w światowej czołówce, biorąc pod uwagę rozwój sportu paraolimpijskiego?

ŁSZ: Są to dwie ikony sportu paraolimpijskiego. Natalia założyła, że będzie walczyła do Los Angeles. Chce odegrać się Chinkom i powalczyć o złoto, bo indywidualnie nie udało jej się go zdobyć ani w Paryżu, ani w Tokio. Zarówno od niej, jak i od Basi można się uczyć, wzorować się na nich i je naśladować. Obie zapisują niezwykle rozdziały w historii polskiego sportu

paraolimpijskiego. Robi wrażenie to, jak długo są w stanie utrzymywać tak wysoki poziom. Obie zapowiedziały, że to nie jest ich ostatnie słowo.

RN: Wrażenie robią też dwa złote medale Patryka Chojnowskiego i Kamila Otowskiego. Obaj pokazali, że Polacy mogą wieść prym w swoich dyscyplinach?

ŁSZ: Patryk zafundował nam niezwykle widowisko i udowodnił, że można podnieść się, przegrywając 3:9 i grając do 11. Później obronił 3 piłki meczowe, a na koniec wygrał. Myślę, że ten jego mecz wielu sympatyków tenisa stołowego będzie sobie wielokrotnie odtwarzać. Ja tego spotkania mało nie przypłaciłem zawalem. Z kolei Kamil Otowski zdominował swoją konkurencję. Takie sytuacje są dla nas najlepsze, bowiem rzadko zdarza się, aby jeden zawodnik zdobył dwa złote medale.

RN: Każdy medalista jest wyjątkowy, ale chyba szczególne uznanie należy się Michałowi Dąbrowskiemu, który walczył nie tylko z rywalami, ale też z nowotworem?

ŁSZ: Jego występ na igrzyskach paralimpijskich stał pod znakiem zapytania. Lekarze w ostatniej chwili dopuścili go do rywalizacji w Paryżu. Dało mu to dodatkową motywację również w walce z chorobą, bo skoncentrował się na celu sportowym. Jego występ w Paryżu jest dowodem na to, że niemożliwe nie istnieje, jak mówi jedno z mott Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego. To jest właśnie piękno igrzysk. Niestety, wpłynęły do nas wiadomości, że u Michała pojawił się kolejny rzut choroby związany z przerzutami, ale jest on objęty kompleksową opieką i mam nadzieję, że nowe leczenie, które zaczyna być stosowane, przyniesie pozytywne rezultaty.

RN: Największym pechowcem igrzysk została Róża Kozakowska?

ŁSZ: Myślę, że tak. Moim zdaniem wina leży w trzech miejscach – po stronie sztabu trenerckiego i bezpośredniego trenera Róży, który odpowiedzialny był za sprzęt sportowy, zawodniczki, która chyba do końca nie знаła przepisów, a także sędziów, którzy mogli zareagować tak, jak miało to miejsce w przypadku jednego z Greków

w konkursie pchnięcia kulą, w którym dostał żółtą kartkę i musiał poprawić sprzęt, aby móc kontynuować udział w zawodach. Cała sytuacja dotycząca Róży wywołała dużo kontrowersji, bo dopiero kilka godzin po zakończeniu konkursu dowiedzieliśmy się, że wpłynął protest, który został uwzględniony. Musieliśmy się od niego odwołać, składać apelację. Dopiero następnego dnia rano panel sędziowski obradował godzinę i ostatecznie podjął decyzję o dyskwalifikacji. Na dodatek przy okazji fenomenalnego rzutu doszło do poważnej kontuzji, bo Róża zerwała więzadła w barku.

RN: O pechu może mówić też Patrycja Kuter, której problemy ze sprzętem uniemożliwiły dojechanie do mety w wyścigu ze startu wspólnego...

ŁSZ: Serwisanci twierdzą, że to był nowy sprzęt po testach, więc teoretycznie łańcuch nie miał prawa zerwać się w dwóch miejscach. To kuriozalna sytuacja. Widać jednak, że w sporcie wszystko jest możliwe. Niestety takie pechowe historie również mogą się zdarzyć. W trakcie tych igrzysk mieliśmy również dwie inne, trudne historie, bo z dwoma pękniętymi żebrami w parapytaniu startował Jacek Czech w grupie S2, a z pękniętym żebrzem rywalizował w paraszermierce Adrian Castro. Obaj wywalczyli czwarte miejsca. Należy im się wielki szacunek za to, co osiągnęli, mimo problemów zdrowotnych.

RN: To kolejne igrzyska, w których u jednej z osób z polskiej ekipy wykryto niedozwolone środki w organizmie. Jak pan się do tego odniesie?

ŁSZ: Jestem wielkim wrogiem dopingu. Niestety, takie sytuacje w naszej reprezentacji zdarzają się nie po raz pierwszy. W kolarstwie jest to już czwarty zawodnik, który otrzymał pozytywny wynik. Tłumaczenia wyglądają bardzo różnie, ale bez wątpienia pozytywny wynik antydopingowy nie jest powodem do dumy. Każdy z tych przypadków jest dla mnie bardzo smutny. Jako Polski Komitet Paralimpijski na pewno nie zaprzestaniemy edukacji w tym zakresie i propagowania idei fair play.

RN: Tym razem igrzyska transmitowane były na kanałach grupy Polsat. Transmisji było dużo, ale pojawiły się głosy, że nie wszyscy kibice mają dostęp do tych kanałów. Co pan o tym sądzi?

ŁSZ: Nie wszystko było możliwe do pokazania. Tak było chociażby z rozgrywkami tenisa stołowego, bo niektóre stoły nie miały kamer, przez co widzom umknęła część pojedynków. Organizacyjnie duże braki były również w transmisji kolarstwa, ale i tak jestem bardzo zadowolony z tego, co zrobił Polsat, bo zmagania na igrzyskach paralimpijskich transmitował bardzo obszernie. Te igrzyska powinny być pokazane w telewizji publicznej, która jest dostępna dla każdego. Telewizja Polska nie wykupiła praw do transmisji zmagania w Paryżu, więc skorzystała z tego grupa Polsat. Jestem bardzo wdzięczny, że zdecydowała się na zakup praw i obszerną transmisję z tego wydarzenia. Jedynym mankamentem było to, że nie wszyscy mają dostęp do kanałów, na których bezpośrednio były transmitowane igrzyska. Powtórki można było śledzić na ogólnodostępnych antenach Polsatu, na przykład w Super Polsacie. Jednak tak naprawdę to telewizja publiczna powinna pokazywać zmagania na paraigrzyskach w ramach swojej misji. W ten sposób promocja sportu paraolimpijskiego byłaby na jeszcze wyższym poziomie. Będę pracować nad tym, aby nie powtórzyła ona tego błędu.

RN: Jaki mamy krajobraz sportu paraolimpijskiego w Polsce po igrzyskach w Paryżu?

ŁSZ: Wynik medalowy pokazuje, w którym miejscu jesteśmy na arenie międzynarodowej. Są sporty, w których jesteśmy mocni i mamy niezłe zaplecze, ale wciąż jest bardzo wiele do zrobienia. Sport paralimpijski jest wierzchołkiem całej piramidy. Chcemy wprowadzać wf do szkół i doszkalać nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów i instruktorów z innych sportów, aby mogli oni poszerzać grupy treningowe o osoby z niepełnosprawnościami. W ten sposób chcemy likwidować bariery kompetencyjne, żeby przychodząc na basen można było znaleźć chociaż jednego instruktora, który będzie wiedział jak poprowadzić naukę pływania osoby, która

“ Liczyliśmy na trochę więcej medali, ale pamiętajmy, że mieliśmy mnóstwo czwartych miejsc. To jest już jednak historia, a my patrzymy już w kierunku Los Angeles i Brisbane.

posiada jakąś większą niepełnosprawność. Jest to długi proces, który w Holandii zajął ponad 20 lat. Przed nami więc długa droga. Obecna praca dopiero po dłuższym czasie przyniesie rezultaty w postaci nowego narybku sportowego. Jest to kluczowe, aby można było z materiału ludzkiego szukać utalentowanych zawodników. Dziś nie wystarczy to, że ktoś chce uprawiać jakiś sport. Liczą się predyspozycje, bo wtedy łatwiej można sięgać po sukcesy. Każda piramida powinna mieć jak najszerzą podstawę, a my jej niestety na razie nie mamy.

RN: A są młodzi gniewni, którzy przebojem mogą wdrzeć się do światowej czołówki w swoich dyscyplinach i powalczyć o medale w Los Angeles?

ŁSZ: Najlepiej wygląda sytuacja w pływaniu – tu mamy największe zaplecze, które za 4 czy 8 lat ma szansę walczyć o medale. Grupa juniorska jest też w lekkiej atletyce. Chcemy w niej powołać młodzieżowe reprezentacje, aby najbardziej utalentowani paralekkoatleci mogli lepiej przygotowywać się do startu w najważniejszych imprezach. Chcemy też sięgać po ludzi, którzy doznali urazów, przeszli jakieś choroby i stali się osobami z niepełnosprawnościami. Mamy ośrodek przygotowań paralimpijskich w Wiśle, który organizuje obozy otwierające drogę dla takich ludzi. Jest też mnóstwo zawodników, którzy ulegają urazom, a nie wracają do uprawiania sportu. Jest to pewien sposób, aby w miarę szybko pozyskać utalentowanych zawodników, którzy mogą pokusić się o dobre wyniki na kolejnych igrzyskach paralimpijskich.



Przełoń raka dla dzieciaka

Jarosław Wadych

W tegorocznej, piątej już edycji akcji Stowarzyszenia ze Zduńskiej Woli „Przełoń raka dla dzieciaka” zebrano 101 139 zł na pomoc dla dzieci chorujących na nowotwory. Czwarty z sześciu etapów ultra sztafety – biegu, zorganizowanego pod hasłem „Przełoniemy raka z pompą” – miał metę w Toruniu.

Stowarzyszenie „Przełoń Raka dla Dzieciaka” tym razem zbierało pieniądze na rzecz Fundacji z Pompą – „Pomóż Dzieciom z Białaczką”. Grupa sportowców-amatorów podjęła się wyzwania przebiegnięcia setek kilometrów w sześć dni. Bieg rozpoczął się w miejscowości Wierzbna w województwie dolnośląskim, a zakończył w Zduńskiej Woli. Biegacze, a także przedsiębiorcy, samorządowcy, koła gospodyń wiejskich, strażacy i dziesiątki innych osób połączyły siły, by zebrać pieniądze na rozpraszacze bólu dla

dzieci leczonych w Klinice Pediatrii, Hematologii i Onkologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku.

Rozproszyć nieprzyjemności!

– Rozpraszacze bólu to narzędzia, które mogą przynieść ulgę i radość, odwracając uwagę dziecka od bólu i strachu. Mogą sprawić, że trudne chwile w szpitalu staną się bardziej znośne, a uśmiech wróci na twarze dzieci walczących z nowotworem – mówiła Małgorzata Hawel z Zarządu Stowarzyszenia „Przełoń Raka Dla Dzieciaka”, organizatorka akcji.

Festyn nad Wisłą

W Toruniu na Błoniach Nadwiślańskich, gdzie wyznaczono metę etapu rozpoczętego w Gnieźnie – odbył się kilkugodzinny festyn z atrakcjami dla młodszych i starszych, m.in. sportowymi, kulturalnymi, kulinarnymi. Wszystkich chętnych zaproszono do uczestnictwa w treningach: zumby, lekkoatletycznym i karate wraz z technikami samoobrony. Toruńska Agenda Kulturalna poprowadziła warsztaty o charakterze edukacyjno-integracyjnym z wykorzystaniem papieru oraz technik przygotowania i zdobienia magnesów. Przez cały czas odbywały się licytacje, loteria fantowa i sprzedaż domowych ciast, przygotowanych między innymi przez

panie z Koła Gospodyń Wiejskich Czernikowianki oraz nauczycielki i uczennice VII LO w Toruniu. Dochód w całości przeznaczono na wsparcie dzieci chorych na białaczkę. Festyn uświetniły występy wokalne młodych artystów z Torunia i okolic, a całą imprezę poprowadziły: Katarzyna Włosińska, Katarzyna Matella i Monika Matella.

Atrakcje sportowe i artystyczne

– Zaczęłam od tego, że Kaśki to świetne dziewczyny. Włączają się zawsze w akcje pomocowe – powiedziała nam z uśmiechem Katarzyna Włosińska, nauczycielka z IX LO w Toruniu. – Tym razem włączyłyśmy się w akcję „Przełoń raka dla dzieciaka”. Polega ona na tym, że grupa biegaczy, w ramach wsparcia dla Małych Onkologów, bierze udział w sztafecie biegowej. Biegają właściwie przez całą Polskę, a jeden z przystanków zahacza o Toruń. My staramy się być na mecie i zapewniać atrakcje różnego typu.

– Są to szczególnie atrakcje sportowe, bo uważamy, że aktywność i pomaganie idą ze sobą w parze – wyjaśniła Katarzyna Matella z TKKF Toruń. – Zakończył się trening zumbi pod kierownictwem Iwony Kopacz-Trojanowskiej, trwa trening lekkoatletyczny prowadzony przez Jarosława Gąsiewicza z programu Lekkoatletyka dla Każdego. Odbędzie się też trening karate pod

nadzorem mistrzyni świata w karate tradycyjnym Patrycji Niewiadomskiej z Klubu Karate Tradycyjnego Kumade. Można więc się poruszać pod fachowym okiem.

– A kto za bardzo nie lubi się ruszać, może wytężyć słuch i posłuchać młodych, toruńskich, dobrze zapowiadających się artystów – dodała Katarzyna Włosińska.

– Są to głównie uczniowie IX LO oraz ich rodziny, które postanowiły wesprzeć naszą akcję właśnie muzycznie.

Pomaganie na różne sposoby

– VII LO włączyło się w tę akcję, a my przyszliśmy pomóc. Sprzedajemy ciasta, żeby zebrać pieniądze na wsparcie chorych dzieci – mówiła Daria, uczennica drugiej klasy.

– Chcemy pomóc tak jak możemy, czyli nie tyle wpłacić pieniądze, co pomóc je uzbierać – wyjaśniła Alicja z klasy czwartej.

– Warto wspomagać takie akcje i ludzi, którzy je organizują dla tych wspaniałych dzieciaków – powiedział nam Mariusz Kostrzewski po wylicytowaniu płyty pod tytułem „Sławojka” z twórczością Macieja Krużewskiego. – Znalazłem się



tu przy okazji pracy – prowadzę firmę, która tuż obok stawia namiot zamówiony na jutrzejszą imprezę. Z wykształcenia jestem muzykiem i chętnie posłucham nowego dla mnie artysty.

Ze śpiewem na ustach

Na muzycznej scenie festynu wraz z młodszymi braćmi – Kacprem i Jasiem wystąpiła Julita Sproska, uczennica klasy 3e IX LO. – Zaśpiewaliśmy piosenki: „Dziękuję za miłość”, „Rzeka marzeń” i „Kolorowy wiatr” – mówiła Julita po występie. – Dostaliśmy zaproszenie od pani Kasi Włosińskiej. Gdy się dowiedzieliśmy, że uczestnicząc w koncercie charytatywnym możemy pomóc chorym dzieciom, stwierdziliśmy że warto zaśpiewać. Wszyscy troje bardzo lubimy śpiew, chociaż w Szkole Muzycznej uczymy się gry na instrumentach.

– Jestem bardzo dumna, że mam takie wspańnięte wnuczęta, a przede wszystkim córeczkę Anię – ich mamę! – powiedziała nam Renata Węgierska, babcia Julity, Kacpra i Jasia.

Empatia jest ważna!

Nagrodami w loterii fantowej z losami za 5 złotych były: pendrive'y, kubki, płyty CD z muzyką, odżywki dla sportowców, odblaski, magnesy i... kartony makaronu. Co ważne – każdy los wygrał!

Loterię prowadziła ekipa VII LO – uczniowie i pedagodzy.

– Wspólnymi siłami zbieramy pieniążki dla dzieci chorych na raka – powiedziała Aldona Pełczyńska, nauczycielka matematyki.

– VII LO to szkoła empatyczna, stąd nasza obecność tutaj – dodała Anna Kaczmarek, nauczycielka fizyki i matematyki. – Wśród uczniów mamy wielu laureatów konkursu „Ośmiu wspańniętych”, którzy działają społecznie i wspomagają różne inicjatywy charytatywne!

– Serce mi się raduje, kiedy widzę pomagających młodych ludzi! – wyznała Katarzyna Włosińska.

– Zależy nam na zaktywizowaniu przede wszystkim dzieci i młodzieży! Młodzi są przyszłością i trzeba im dawać wzorce – pokazywać, że życie to nie tylko siedzenie przed telewizorem, bawienie się komórką czy granie w jakiekolwiek gry! Trzeba zrobić coś więcej na tym świecie!

Instytucje, urzędy, organizacje

– Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Toruniu wspomaga organizację tego wydarzenia, zabezpieczając imprezę – swoją obecność na festynie wyjaśnił Marek Popek, ratownik WOPR. – Cel akcji jest szczytny i na pewno warto ją wspomóc!



Na mecie uczestników biegu oczekiwała Wiceprezydent Miasta Torunia Dagmara Zielińska. – Musimy pamiętać, że nasze zdrowie jest najważniejsze! – mówiła. – A jeśli możemy wspierać małych wojowników, to na pewno będziemy to robić!

Nasze miasto reprezentuje tu też Toruńska Agenda Kulturalna z Krystianem Kubjaczkiem na czele. Przygotowano warsztaty dla uczestników festynu.

Pozytywni szaleńcy

Po przekroczeniu linii mety biegacze rozmawiali z gośćmi festynu.

– Biegniemy systemem sztafetowym, co pięć kilometrów się zmieniamy – tłumaczyła Zuzanna Szill z Wierzbnej w powiecie świdnickim. – Nasza ekipa składa się z 7 biegaczy, 2 kierowców busów, 2 rowerzystów, jadących na zmianę, i motocyklisty, wyznaczającego trasę. Motocyklista wysyła nam pinezki – lokalizacje, w których powinniśmy robić przystanki, mniej więcej co pięć kilometrów. Wszystko odbywa się na trasie – toaleta, wypoczynek, rozmowy, posiłki. Wstajemy o godzinie 3 nad ranem. Startujemy już o 4 – 4.15. O 17 staramy się być na mecie. Trzeba się sprężyć, by przebiegnięcie odcinka 5 km zajmowało do 30 minut – żeby się ze wszystkim wyrobić.

Oczywiście pojawiają się trudności na trasie, na przykład dziś zatrzymała nas droga przed samym Toruniem. Musieliśmy bardzo ostrożnie biec i kawałeczek podjechać, bo było zbyt niebezpiecznie, niestety. Taka jednak jest codzienność – jak nie słońce, to deszcz, albo bardzo ruchliwa droga, ale mimo to jesteśmy gotowi biec! Budząc się wiemy, że będzie to kolejny wspaniały dzień, z przygodami podczas trasy!

Standardowo każdego dnia wypada na osobę 20-25 kilometrów biegu, w zależności od długości etapu. Jeżeli ktoś ma ochotę przebiec więcej, to po prostu dołącza do kolejnej osoby i biegnie, jak np. Marcin Józefaciuk, który dzisiaj ma w nogach 80 kilometrów. Na trasie dołączają do nas osoby lokalne, rowerzyści, uprawiający nordic walking i dzieciaki, które są radością każdego biegu.

Są różne dobre efekty

Co mi osobiście daje ten bieg? Przede wszystkim w ludziach tworzących ekipę odkryłam drugą rodzinę, której brakowało mi podczas biegania!

Dają mi oni wsparcie, miłość i nieocenione bezpieczeństwo – dlatego uważam, że to jest najcenniejsze, co mogłam zyskać! Kiedy do nich dołączałam, byłam zupełnie obcą osobą,



a teraz jesteśmy grupą wspaniałych przyjaciół, którzy robią niesamowite rzeczy na co dzień, z osobna i wspólnie podczas sztafety!

Kochają życie i chcą ratować życie innych

– Sztafetę organizuje Stowarzyszenie „Przegoń Raka dla Dzieciaka”. Ja tylko ich wspomagam – mówił Tomasz Pełczyński z Torunia. – Oni biegają od 5 lat. To są trasy liczące około 1000 kilometrów, podzielone na etapy. Zawsze cel jest jeden – zbiórka pieniędzy – nie na leczenie, tylko na wsparcie tego leczenia. Na przykład rok temu zorganizowali wyjazd na wakacje dla dzieci wraz z członkami rodzin. W tym roku zbierają na rozpraszacze bólu, czyli rzeczy, które mają dzieciom pomóc łatwiej przeżyć pobyt w szpitalu, zapomnieć o bólu, itd. Z firmą Neuca z Torunia udało mi się wynegocjować przekazanie dla dzieci z białaczką 100 misiów, które są traktowane jako rozpraszacze bólu. Dziecko idąc do szpitala dostaje coś, czym będzie się bawić, w co się zaangażuje. Pobyt w szpitalu troszeczkę łatwiej mu minie.

Meta etapu gnieźnieńsko-toruńskiego

Jak to się stało, że bieg gości w Toruniu? Biegacze chcieli pobiec przez zaprzyjaźnione miasta, które ich w jakiś sposób wspierają – a z racji tego, że ja z kolegą, jako Stowarzyszenie Beskida, wspieramy ich w biegach od 3 lat, postanowili zawitać do Torunia. Mój udział w tegorocznym wydarzeniu polega na zorganizowaniu festynu, zapewnieniu noclegu i posiłku ekipie Stowarzyszenia „Przegoń raka dla dzieciaka”. Udało mi się też razem z nimi przebiec przez Most drogowy im. Józefa Piłsudskiego i dobiec do mety etapu. Nie dałem rady przebiec dłuższego odcinka, bo wcześniej byłem potrzebny na przygotowywanie na Nadwiślańskich Błoniach mecie, ale ten moment, kiedy już biegłem z pałeczką sztafety, był dla mnie niesamowitym przeżyciem!

Podziękowania

– Dziękuję Stowarzyszeniu „Przegoń raka dla dzieciaka” za ich ogromne serca, inicjatywę, jakiej się podjęli, i za to, że zawitali do Torunia!
– kontynuował wypowiedź Tomasz Pełczyński.
– Dziękuję wszystkim, którzy przyszli nad Wisłę

i wzięli udział w licytacjach bądź loteriach, zasiliли zbiórkę internetową czy wpłacili pieniądze na konto! Jestem wdzięczny osobom i instytucjom, które wsparły mnie w realizacji wydarzenia na toruńskiej mecie oraz zapewnieniu ekipie noclegu, zaplecza logistycznego i posiłku!

Każdemu bardzo dziękuję, chociaż niektórych pomagających osób nie znam nawet z imienia, gdyż jedni przyciągali drugich! Chcę jednak wymienić kilku wspierających, bez wkładu których ten toruński etap sztafety nie byłby taki sam! Na festynie był z nami Piotr Drązkowski, dyrektor IX LO, które udostępniło scenę i sprzęt nagłaśniający oraz zapewniło jego obsługę. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Toruniu zapewnił nocleg oraz zaplecze logistyczne dla całej ekipy oraz udostępnił tereny do przygotowania mety. Volkswagen Plichta Salon i Serwis użyczył auto, Piekarnia Cukiernia Bartkowscy przygotowała cudowne śniadanie dla biegaczy. Koło Gospodyń Wiejskich Czernikowianki – mistrzostwo świata! Niech podziękowaniem będą twarze, oczy, uśmiechy i słowa zachwyty tych, dla których to zrobiliście!

Warto wiedzieć

Akcje Stowarzyszenia „Przegoń raka dla dzieciaka” pozwoliły uzbierać 424 362,61 zł na leczenie dzieci chorujących na raka.

1. Edycja rok 2020: Zakopane – Hel, 750 km w pięć dni, kwota 115 641,50 zł
2. Edycja rok 2021: Bagdad – Rzym, 900 km w siedem dni, kwota 100 747,94 zł
3. Edycja rok 2022: Przenosimy góry, w sześć dni bieg przez całe pasmo polskich gór (start Karpacez – meta Polańczyk), kwota 105 141,00 zł
4. Edycja rok 2023: Przegonimy raka na Koniec Świata, 1000 km w sześć dni (start miejscowość Piekło – meta Koniec Świata), kwota 102 832,17 zł

Warto włączać się i wspierać takie akcje!

Jesteśmy razem!

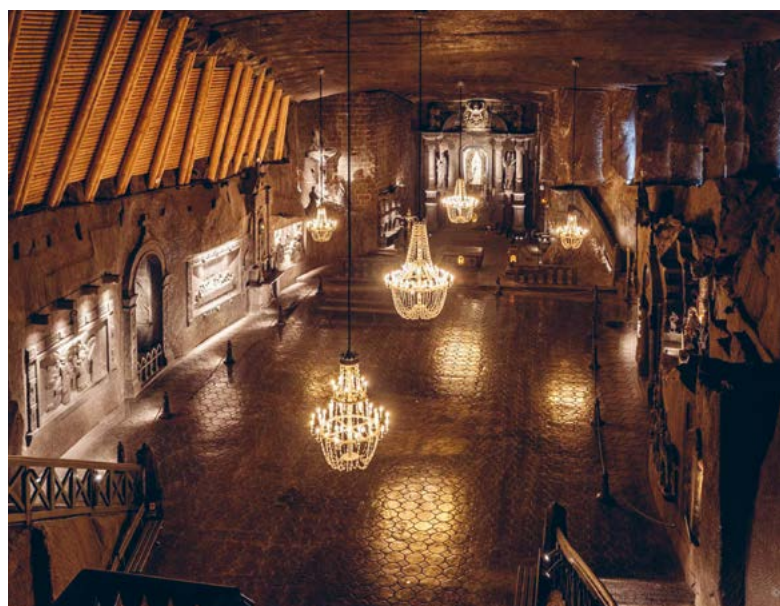
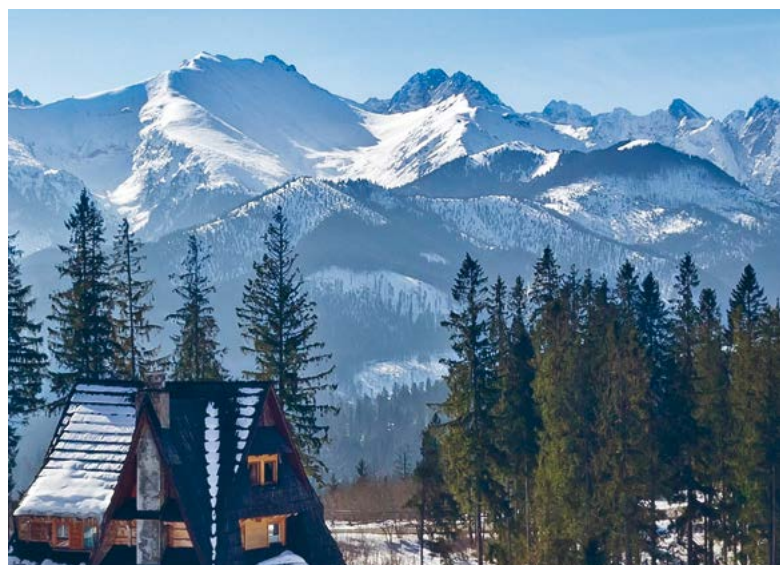
Aleksandra Pawlina

Integracja społeczna osób z niepełnosprawnościami staje się kluczowym elementem budowania społeczeństwa opartego na równości i szacunku. W odpowiedzi na potrzeby osób niewidomych i słabowidzących krakowski oddział Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem realizuje projekt „Jesteśmy razem! – rehabilitacja i integracja społeczna osób z niepełnosprawnościami w Małopolsce”. Jego celem jest rehabilitacja i integracja społeczna 24 osób z niepełnosprawnościami (OzN) poprzez udział w warsztatach i aktywność społeczną, które służą wzmacnianiu samodzielności i niezależności. Projekt obejmuje dwie jednodniowe wycieczki, które będą realizowane w powiecie tatrzańskim i wielickim. Oprócz tego zaplanowane są cztery warsztaty oraz wydarzenie podsumowujące, które odbędzie się w oddziale Fundacji w Krakowie. Zadanie zostanie zrealizowane przy wsparciu finansowym środków PFRON będących w dyspozycji Województwa Małopolskiego.

Zakopane

Zakopane to malownicze miasto położone u stóp Tatr, w południowej Polsce, nazywane zimową stolicą kraju. Znanie jest z pięknych krajobrazów, górskich szczytów oraz jako ośrodek sportów zimowych i turystyki. Przyciąga miłośników zarówno aktywnego wypoczynku, jak i kultury góralskiej. Miasto słynie z tradycyjnej architektury drewnianej oraz bogatej historii związanej z Tatrami.

Nasz pobyt w stolicy Podhala rozpoczniemy od zwiedzania głównego gmachu Muzeum



Tatrzańskiego, które oferuje udogodnienia dla osób z dysfunkcją wzroku, co znacznie ułatwi im rozumienie eksponatów oraz ich historii. Podczas zwiedzania obejrzymy wystawę etnograficzną, historyczną, przyrodniczą i geologiczną. Przewodnik opowie o historii Zakopanego, jego kulturze oraz początkach narciarstwa. Uczestnicy dowiedzą się więcej o tatrzańskich szczytach oraz o bogatej faunie, jaką można spotkać nie tylko w górach, ale i w podhalańskich dolinach oraz lasach. Beneficjenci będą mieli możliwość dotknięcia replik eksponatów, takich jak kamienie o różnorodnych fakturach, oraz usłyszą dźwięki charakterystyczne dla tatrzańskiej fauny, w tym odgłosy zwierząt i bicie serca świstaka.

Kolejka linową wjedziemy na jedną z największych atrakcji Zakopanego. Gubałówka to popularne wzniesienie, z którego roztacza się zapierająca dech w piersiach panorama Tatr. Z jej szczytu można podziwiać widok na takie szczyty jak Kasprowy Wierch, Giewont, Kościelec oraz Rysy. Uczestnicy będą mogli poczuć ducha Tatr i pooddychać świeżym powietrzem na wysokości aż 1123 m n.p.m. Na szczycie znajdują się wyznaczone ścieżki spacerowe dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, co umożliwia bezpieczne zwiedzanie okolicy. Niedowidzący beneficjenci będą mogli w pełni uczestniczyć w życiu turystycznym, doświadczając majestatycznego krajobrazu w pełnej krasie.

Po powrocie udamy się na spacer po najbardziej znanej ulicy Zakopanego. Krupówki to tętniące życiem miejsce, pełne restauracji, kawiarni, sklepów z pamiątkami i lokalnymi wyrobami. Uczestnicy będą mogli poczuć atmosferę zakopiańskiego folkloru.

Wycieczkę zakończymy w góralskiej karczmie. Przy dźwiękach muzyki uczestnicy będą mogli delektować się tradycyjnymi potrawami i przysmakami z ogniska, co stanowić będzie doskonałe zwieńczenie aktywnego dnia spędzonego na poznawaniu bogactwa regionu Podhala.

Wieliczka

Kopalnia Soli w Wieliczce jest jednym z najważniejszych zabytków Polski, wpisanym na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Pierwszy szyb prowadzący pod ziemię wydrążono już w drugiej połowie XIII w. Przez wieki wydobywano tu sól kamienną, która stanowiła cenny surowiec i źródło dochodów. Kopalnia to nie tylko miejsce związane z górnictwem, ale także imponujące podziemne miasto pełne korytarzy, komór, kaplic, rzeźb i jezior solankowych. Kopalnia ma wyjątkowy mikroklimat, który ma korzystny wpływ na zdrowie, zwłaszcza na układ oddechowy.

Pierwszym punktem naszej wycieczki będzie relaksacyjna wizyta w tężni solankowej. Wdychanie powietrza nasyconego solanką, czyli

Projekt obejmuje dwie jednodniowe wycieczki, które będą realizowane w powiecie tatrzańskim i wielickim. Oprócz tego zaplanowane są cztery warsztaty oraz wydarzenie podsumowujące, które odbędzie się w oddziale Fundacji w Krakowie.

terapia oddechowa, ma właściwości zdrowotne – poprawia funkcjonowanie układu oddechowego, zwiększa odporność oraz korzystnie wpływa na ogólne samopoczucie.

Następnie zwiedzimy Zamek Żupny – zabytkowy kompleks, który niegdyś był siedzibą administracji kopalni. Żupy krakowskie to nazwa solnego przedsiębiorstwa królewskiego, obejmującego kopalnie soli Wieliczki i Bochni, przynależne im warzelnie oraz całą infrastrukturę związaną z wydobywaniem i przetwórstwem soli. To wyjątkowe miejsce pełne jest historycznych opowieści, które można poznać także przez dotyk. Z Zamku, pod opieką przewodnika, udamy się do Szybu Regis, by zjechać na III poziom kopalni, gdzie będą czekały na nas fascynujące podziemne ekspozycje Muzeum Żup Krakowskich.

Ostatnią częścią naszej wycieczki będą warsztaty edukacyjne „Historia zamknięta w zapachu”. Rozpocznemy je od krótkiego wprowadzenia przy makiecie dotykowej, która umożliwi osobom z dysfunkcją wzroku poznanie budowli przez dotyk i pozwoli lepiej wyobrazić sobie architekturę i układ Zamku. Dzięki warsztatom beneficjenci będą mogli poznać historię w sposób wielozmysłowy – poprzez dotyk, słuch i zapach. Uczestnicy będą mieli okazję wysłuchać

dźwiękowej opowieści o żupnej kuchni, a także poczuć zapachy związane z jej codziennym funkcjonowaniem.

Po intensywnym zwiedzaniu zasiądziemy w jednej z regionalnych restauracji. Kosztowanie lokalnych specjałów z grilla będzie doskonałą okazją do integracji i wymiany wrażeń z przeprowadzonych warsztatów. Wspólne posiłki w gronie znajomych sprzyjają budowaniu relacji i integracji, co jest istotnym celem całego projektu. Dzięki tej wycieczce uczestnicy nie tylko zdobędą wiedzę, ale również poczują się częścią społeczności, w której każdy ma prawo do aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym i społecznym.

Zajęcia dietetyczno-kulinarne

Podczas dwóch warsztatów uczestnicy projektu będą mieli okazję nie tylko nauczyć się przygotowywania zdrowych i smacznych posiłków, ale także zgłębić zasady zbilansowanej diety. Tematem przewodnim będą jesienne dania, wykorzystujące sezonowe produkty, które dostarczają cennych składników odżywczych i idealnie wpisują się w ten chłodniejszy czas roku. Uczestnicy poznają przydatne techniki, które zdradzą jak radzić sobie w kuchni i ułatwić gotowanie będąc osobą niewidomą – od organizacji przestrzeni, po bezpieczne i efektywne posługiwanie się sprzętem kuchennym.

Zajęcia odbędą się w kuchni naszej Fundacji w Krakowie, która jest w pełni wyposażona, co pozwoli na praktyczne i komfortowe zdobywanie nowych umiejętności. Warsztaty mają na celu rozwój umiejętności kulinarnych oraz zwiększenie świadomości uczestników na temat zdrowego odżywiania. Wspierają rozwój samodzielności, a jednocześnie pozytywnie wpłyną na zdrowie i samopoczucie beneficjentów.

Nowoczesne technologie

Warsztaty z nowoczesnych technologii, które odbędą się w siedzibie Fundacji, mają na celu wyposażenie uczestników w umiejętności niezbędne do swobodnego poruszania się w cyfrowym świecie. W trakcie dwóch zajęć

beneficjenci poznają obsługę aplikacji mobilnych, które znacząco ułatwiają codzienne życie osobom niewidomym. Będą to aplikacje do rozpoznawania tekstu i obrazu, nawigacji czy zarządzania codziennymi zadaniami. Zdobyta wiedza zwiększy ich niezależność oraz pewność siebie, pozwalając na efektywne korzystanie z dostępnych technologii wspierających.

W dzisiejszych czasach umiejętność obsługi technologii staje się kluczowa, zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnościami, którym narzędzia cyfrowe mogą umożliwić aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym i zawodowym. Warsztaty poprowadzi doświadczony ekspert w tej dziedzinie, który nie tylko przekaze cenną wiedzę, ale także zainspiruje uczestników do samodzielnego eksperymentowania z technologią. Te praktyczne zajęcia są krokiem w stronę lepszego funkcjonowania naszych beneficjentów w społeczeństwie, a także rozwoju ich samodzielności i poprawy jakości życia.

Konferencja

Na zakończenie projektu planowane jest wydarzenie, które zgromadzi beneficjentów, ich bliskich oraz wolontariuszy. Zaprezentowane zostaną osiągnięcia uczestników, a także omówione trudności, jakie napotkali w jego trakcie. Uczestnicy będą mogli podzielić się swoimi doświadczeniami, a prelegenci-specjaliści wygłoszą wykłady na temat potrzeb osób niewidomych i niedowidzących w Małopolsce. Wydarzenie będzie transmitowane online na kanale YouTube Fundacji, co umożliwi dotarcie do szerszej publiczności.

Projekt „Jesteśmy razem!” to nie tylko doskonała okazja do rehabilitacji i integracji społecznej, ale także szansa na rozwój umiejętności, które pomogą uczestnikom w codziennym życiu. Dzięki wsparciu PFRON oraz zaangażowaniu wolontariuszy, mamy nadzieję na stworzenie przestrzeni sprzyjającej samodzielności i niezależności osób z niepełnosprawnościami w Małopolsce.

iOS 18 – wielka rewolucja czy duże rozczarowanie?

Mateusz Przybysławski



Jak zawsze pod koniec września firma Apple zaprezentowała nowe urządzenia i nowe systemy. Nie sposób opisać wszystkiego. W niniejszym artykule opiszę jakie zmiany pojawiły się w nowym systemie iOS 18 na smartfony. System testowałem na iPhone 15. Zmiany opisane zostały pod kontem osób niewidomych, ale z porad mogą skorzystać wszyscy czytelnicy.

Pierwszy kontakt z systemem iOS 18 jest pozytywny. Nie zauważam błędów krytycznych. System działa, robi to, co ma robić. Należy jednak przyzwyczaić się do zmian, np. przebudowany ekran ustawień. Mamy też liczne nowe funkcje takie jak chociażby możliwość dostosowania do własnych potrzeb centrum sterowania czy ekranu blokady. Instalując iOS liczyłem, że w końcu będę mógł nagrywać rozmowy telefoniczne nie stosując żadnych karkołomnych obejść. Nie jest jednak z tym nagrywaniem rozmów wcale tak różowo.

Pisząc artykuł jestem po dwóch tygodniach używania iOS 18. Myślę, że mogę zachęcić wszystkich do instalacji nowego systemu. Uważam, że nic nie tracimy, a możemy zyskać nowe funkcje. Kolejność opisywanych nowości jest przypadkowa. Dużo z nich odkryłem sam, posiłkując się portalem Tyflopodcast (<https://tyflopodcast.net/>).

Na początku opiszę zmiany w czytniku ekranu Voice Over. iOS 18 przynosi nowe rozbudowane ustawienia dźwięku. Złagodzenie dźwięku to funkcja, która wycisza inne dźwięki, gdy mówi Voice Over. Opcję „Złagodzenie Dźwięku” znajdziemy wchodząc kolejno „Ustawienia”, „Dostępność”, „Voice Over”, „Dźwięk” i „Złagodzenie Dźwięku”. W iOS 18 złagodzenie dźwięku może być wyłączone, druga opcja to „Zawsze”, czyli dźwięk będzie przyciszany zawsze gdy Voice Over będzie uruchomiony i trzecia opcja to „Podczas Odczytywania”, oznacza to, że dźwięki

multimediów będą ściszone tylko wtedy, gdy Voice Over coś odczytuje. Pod opcjami do złagodzenia dźwięku znajduje się suwak głośności. Opcja ta została niefortunnie przetłumaczona, gdyż tak naprawdę jest to siła złagodzenia, tzn. im więcej ustawimy na suwaku, tym więcej system ściszy multimedia podczas mowy Voice Over.

Głośność Voice Over najlepiej ustawiać w ustawieniach mowy, wybierając głos, który nas interesuje. W tym miejscu możemy jeszcze ustawić takie parametry jak: szybkość, wysokość, barwa głosu i wstrzymywanie po zdaniu. W ustawieniach głosu mamy także do potestowania korektor dźwięku. Pozwala on wzmacniać lub osłabiać poszczególne częstotliwości głosu. Gdy za mocno „namieszamy” w ustawieniach głosu, możemy przywrócić go do ustawień fabrycznych. Nowy iOS 18 pozwala mieć różne głosy, nawet w tym samym języku i szybko się między nimi przełączać, np. za pomocą pokrętki. iOS 18 daje dużo nowych ustawień dźwięku, jeśli chodzi o czytnik ekranu Voice Over. Dzięki tym zmianom każdy użytkownik może program odczytu ekranu dostosować do swoich indywidualnych preferencji. W ustawieniach Voice Over, „Dźwięk”, „Dźwięki i Haptyka Voice Over” pojawiła się nowa funkcja „Haptyka przy uruchamianiu”. Opcja poinformuje nas wibracją o tym, że czytnik ekranu został uruchomiony. W ustawieniach głównych Voice Over doszła nowa funkcja „Opóźnienie Przed Wybraniem”. Funkcja ta opóźnia zaznaczenie elementu, gdy dotkniemy coś przypadkowo palcem.

Kolejną rzeczą w Voice Over, którą zauważyłem, jest możliwość wyłączania dynamicznych komunikatów. Najwygodniej jest przypiąć tę funkcję do pokrętki i gdy nie potrzebujemy takich komunikatów, lub gdy nam przeszkadzają, możemy je łatwo wyłączyć z pokrętki.

W Voice Over zostało przebudowane pismo Braille’a. Na samym początku, podczas korzystania z pisma punkтового, zauważymy dźwięki, gdy wybieramy braj do pisania. Podczas pisania też towarzyszą nam dźwięki i haptyka. Oczywiście

dźwięki i haptykę możemy wyłączyć. By zacząć pisanie brajlem, telefon ustawiamy gniazdem ładowania w lewą stronę i po włączeniu tej funkcji piszemy tak jak na maszynie brajlowskiej, z tą tylko różnicą, że klawisze musimy sobie wyobrazić, bo przecież ekran smartfona jest gładki. W związku z tym należy skalibrować ekran. Kalibracji dokonujemy stukając najpierw prawą ręką naraz punkty 4, 5, 6, a następnie, po oderwaniu palców, lewą ręką punkty 1, 2, 3. Po tej czynności pisanie powinno być bezproblemowe. Pisanie brajlem możemy teraz łatwo włączyć stukając dwa razy rozszerzonymi dwoma palcami. Palce najlepiej trzymać przy krótkich krawędziach telefonu. Aby opuścić pisanie brajlem, przesuwamy dwoma palcami w przeciwnych kierunkach. System iOS 18 prócz zwykłego pisania w brajlu wprowadza tryb poleceń. Będąc w trybie pisania brajlem pomiędzy trybami przełączamy się trzema palcami w prawo lub w lewo. Wykaz trybu poleceń znajdziemy w Internecie. Tryb poleceń służy do nawigacji po telefonie za pomocą pisma punkтового. Można teraz osobno ustawić wejście i wyjście z Brajla. Dotyczy to zwłaszcza linijek brajlowskich. Oznacza to, że np. możemy pisać normalnie, a czytać skrótami. Używając Brajla w końcu możemy wstawić sześciopunkt.

W Ustawieniach Brajla dla Voice Over możemy ustawić czas przez jaki będą wyświetlane komunikaty brajlowskie. „Kurtyna Dźwiękowa” powoduje, że po połączeniu telefonu z monitorem brajlowskim dźwięk nie jest odtwarzany. Nie dotyczy to dźwięków alarmowych. Kolejna opcja w ustawieniach Brajla to: „Włączaj Bluetooth Po Uruchomieniu”. Opcja ta włącza bluetooth po uruchomieniu Voice Over, by program mógł połączyć się z monitorem brajlowskim. W ustawieniach Brajla klikając „Wejście Ekr. Braille’a” możemy ustawić telefon tak, by pisanie w brajlu uruchamiało się zawsze gdy otworzymy pole edycji. Zachęcam do przejrzenia ustawień wejścia ekranu Brajla. Ustawienia są dokładnie opisane, więc z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Pisząc brajlem na ekranie głównym możemy wyszukiwać i otwierać aplikacje. Aplikację wyszukiwujemy poruszając palcem góra dół.

Wybór zatwierdzamy Enterem, czyli przesunięciem dwoma palcami w prawo. Jak widzimy, wraz z iOS 18 w Voice Over zaszły duże zmiany, zwłaszcza jeśli chodzi o dostosowanie dźwięku i o pismo Braille'a.

Korzystając z nowego iOS 18 zauważyłem przebudowane ustawienia. Gdy wchodzimy w jakąś kategorię ustawień od teraz na górze mamy opis za co dane ustawienia odpowiadają. Chcąc szybko znaleźć ustawienie możemy skorzystać z wyszukiwarki, która znajduje się na górze ustawień. Główny ekran ustawień jest znacznie skrócony i znajdują się na nim statystycznie najczęściej używane opcje. Na samym dole ustawień mamy kategorie „Aplikacje”, w której są ustawienia wszystkich naszych aplikacji.

W „Baterii” pojawiło się nowe ustawienie odpowiedzialne za górny limit ładowania. Obecnie iPhone będzie ostrzegał, gdy mamy za wolną ładowarkę.

Nowy iOS 18 pozwala blokadę ekranu ustawić na nigdy. Ustawienie takie może przydać się wtedy, gdy nie chcemy ciągle odblokowywać telefonu. Oczywiście możemy zablokować go przyciskiem bocznym. Opcja ta znajduje się w: „Ustawienia”, „Ekran i Jasność”.

Haptyka Muzyki to opcja polegająca na tym, że podczas odtwarzania muzyki telefon będzie specyficznie wibrował w rytm muzyki, ale nie ze wszystkimi utworami. Funkcję znajdziemy w: „Ustawienia”, „Dostępność”, „Haptyka muzyki”.

Skróty głosowe – głosem możemy aktywować czynności na swoim telefonie. Na przykład możemy skonfigurować skrót, który włączy nagrywanie po komendzie „nagraj notatkę głosową”. Nie musimy przed komendą wykonywać żadnej czynności, wystarczy tylko wypowiedzieć wcześniej ustaloną komendę. Opcję skróty głosowe znajdziemy w: „Ustawienia”, „Dostępność”, „Skróty Głosowe”.

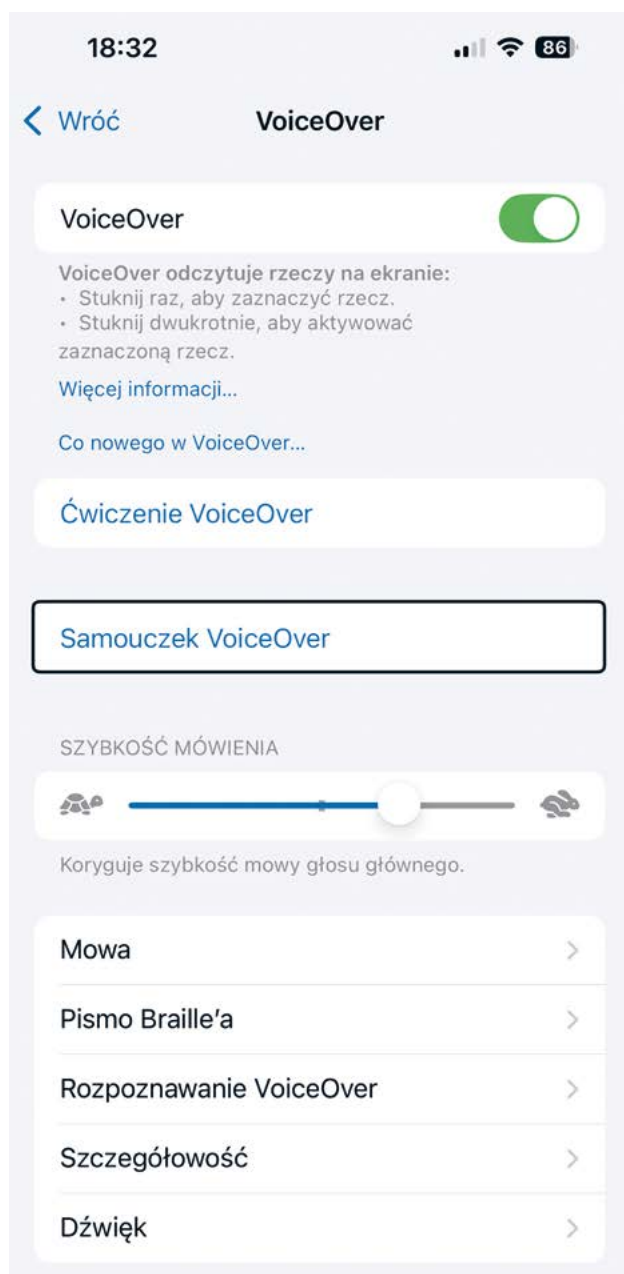
Centrum sterowania – wywołujemy je dotykając paską statusu i ciągniemy 3 palcami od połowy

Na początku opiszę zmiany w czytniku ekranu Voice Over. iOS 18 przynosi nowe rozbudowane ustawienia dźwięku. Złagodzenie dźwięku to funkcja, która wycisza inne dźwięki, gdy mówi Voice Over. Opcję „Złagodzenie Dźwięku” znajdziemy wchodząc kolejno „Ustawienia”, „Dostępność”, „Voice Over”, „Dźwięk” i „Złagodzenie Dźwięku”.



ekranu ku górze. Pojawiają się 2 nowe przyciski: w prawym górnym rogu „Zasilanie” i w lewym górnym rogu „Dodaj Narzędzia”. W centrum sterowania są teraz 3 strony: „Ulubione”, „Odtwarzane” i „Łączność”. Pomiędzy nimi przemieszczamy się trzema palcami w górę lub w dół. Jeśli chodzi o przycisk „Zasilanie”, to nie wiem czy to błąd, czy tak ma być, ale możemy go uaktywnić tylko dwuklikiem z przytrzymaniem. Przycisk ten działa podobnie jakbyśmy wyłączali telefon za pomocą klawiszy. Używając przycisku „Zasilanie” w centrum sterowania również musimy potwierdzić wyłączenie smartfona. „Dodaj Narzędzia” służy do dodawania, porządkowania i usuwania

narzędzi w centrum sterowania. Klikając w ten przycisk, zaznaczając narzędzie, wykonując na nim ruchy palcem góra dół, możemy usunąć narzędzie, możemy także zmienić jego wielkość, lub możemy wybrać „Pokaż Galerię Narzędzi”. Narzędzi jest tak dużo, że na górze mamy wyszukiwarkę narzędzi. Żeby to ułatwić, możemy poruszać się po narzędziach za pomocą nagłówków, możemy dodawać swoje własne skróty. Myślę, że dodawanie do centrum sterowania tak wielu elementów z galerii narzędzi to pozytywna zmiana w rozwoju systemu iOS na smartfony. Dzięki temu w końcu możemy dostosowywać centrum sterowania do swoich upodobań.



Ekran blokady pojawia się po wybudzeniu i uwierzytelnieniu się biometrią lub po wpisaniu kodu, jeszcze przed odblokowaniem telefonu. Domyślnie na tym ekranie jest aparat i latarka. Po co to niewidomemu? Nie wiem, ale wcześniejsze systemy nie pozwalały dokonać tu żadnej zmiany. Obecnie na ekran blokady możemy wstawić np. Dyktafon i Czytnik pieniędzy. Myślę, że te 2 przykładowe aplikacje przydadzą się bardziej niż aparat i latarka. Aby zmienić aplikacje na ekranie blokady, wchodzimy kolejno: „Ustawienia”, „Tapeta”, „Tapeta Ekranu Blokady”. Następnie jeszcze raz klikamy w „Tapeta Ekranu Blokady”, usuwamy niepotrzebne aplikacje i dodajemy nową szybką czynność. Przy dodaniu „Szybkiej Czynności” mamy dużo narzędzi do wyboru. U góry jest nawet wyszukiwarka do wyszukiwania narzędzi, które chcemy dodać na ekran blokady. Szybką możemy dodać lub zmienić wykonując na ekranie blokady dwuklik z przytrzymaniem i wybierając dostosuj. „Sztuczkę” tę należy wykonać na pustym miejscu ekranu. Zmiana narzędzi na ekranie blokady to miłe udogodnienie, które może przyspieszyć pracę z telefonem.

Ekran główny to ekran z aplikacjami, który pojawia się po odblokowaniu smartfona. W iOS 18 pojawiła się funkcja blokowania aplikacji biometrią. Gdy chcemy zablokować jakąś aplikację, wykonujemy na niej dwuklik z przytrzymaniem i z menu kontekstowego wybieramy „Wymagaj Face ID”. W następnym kroku

musimy potwierdzić wybór. Od tej pory przy każdym otwarciu aplikacji będziemy mieli prośbę o uwierzytelnienie się Face ID. Taka blokada może przydać się, gdy mamy sekrety w danej aplikacji. Jeśli nie chcemy chronić danej aplikacji Face ID, z menu kontekstowego wybieramy opcję „Nie wymagaj Face ID”. System po raz ostatni nas uwierzytelnia i odtąd aplikacja będzie otwierała się jak dawniej.

Jeśli na ekranie głównym mamy aplikacje z widgetami, w systemie iOS 18 w menu kontekstowym możemy kliknąć widget mały, średni lub duży. Zamiast aplikacji na ekranie głównym będzie pojawiał się jej widget. Możemy go usunąć wybierając odpowiednią opcję z menu kontekstowego. Po wykonaniu tej czynności widget zostanie usunięty, a na ekran główny wróci pierwotna aplikacja. Uważam, że wybieranie opcji dotyczących poszczególnych aplikacji z menu kontekstowego jest bardziej intuicyjne niż szukanie tych samych opcji po ustawieniach. Cieszę się, że w końcu menu kontekstowe zaczyna być lepiej wykorzystywane niż w poprzednich systemach.

Wiadomości – w tej aplikacji pojawiło się wsparcie dla RCS. To system wysyłania wiadomości bardziej współczesnych, bardziej multimedialnych, z możliwością wysyłania polubień itd. Aby system działał, musi być zapewnione wsparcie sieci. Obecnie w Polsce funkcja ta nie jest wspierana. W iOS 18 mamy możliwość planowania wysyłki. Niestety funkcja działa tylko z iMessage. Szkoda, że nie działa również ze zwykłymi wiadomościami. Aby zaplanować wysyłkę, tworzymy wiadomość iMessage, szukamy przycisku „Aplikację” i klikamy w „Wyślij Później”. Tutaj wybieramy datę, godzinę i klikamy gotowe. Dopóki wiadomość nie zostanie wysłana, możemy ją edytować.

Telefon – wydaje się, że w aplikacji, która jest na iPhonach od początku systemów iOS nie ma nic do poprawiania i do zmieniania. Nic bardziej mylnego, w aplikacji Telefon pojawiło się sporo udogodnień. Niestety w telefonie próżno w wersji iOS 18 szukać przycisku do nagrywania rozmów. Szkoda, bo tak szumnie

 **Domyślnie na tym ekranie jest aparat i latarka. Po co to niewidomemu? Nie wiem, ale wcześniejsze systemy nie pozwalały dokonać tu żadnej zmiany. Obecnie na ekran blokady możemy wstawić np. Dyktafon i Czytnik pieniędzy. Myślę, że te 2 przykładowe aplikacje przydadzą się bardziej niż aparat i latarka.**

było to zapowiadane. W Aplikacji telefon, jeśli chodzi o wyszukiwanie kontaktów, pojawiło się wybieranie T9. Jest to stary sposób pisania na klawiaturze numerycznej, tak jak to kiedyś było w Nokii klawiszowych. Aby napisać „a” wciskaliśmy raz klawisz 2, aby napisać „c”, wciskaliśmy klawisz 2 trzy razy, aby napisać „d” wciskaliśmy raz klawisz 3. Obecnie w aplikacji telefon możemy kontakt wpisać standardowo w polu wyszukiwania. Możemy też w aplikacji wybrać zakładkę przyciski, czyli klawiaturę numeryczną i wpisywać cyfry, tak jakbyśmy pisali na starych telefonach klawiszowych, z tą różnicą, że gdy chcemy wpisać np. „b”, to nie stukamy w dwójkę 2 razy, tylko raz, a system za nas dopasuje najlepsze rozwiązania. Przykładowo, by znaleźć Dorota, wystarczy że na klawiaturze numerycznej wpisujemy ciąg cyfr 367 (w pisaniu T9 dałoby się ułożyć z tych cyfr dor) i wciskamy drugi niezatetykowany przycisk obok pola edycji. Po tej operacji pojawi się lista znalezionych pasujących nazw i numerów telefonów. Lista ma nagłówki, numery telefonów, pojawią się tu kontakty, które zawierają wpisany ciąg cyfr w numerze telefonu. Drugi nagłówek to nazwy, pojawią się tu kontakty, które pasują do wpisanych cyfr pisząc sposobem T9. Na karcie ostatnie pojawiło się

“ W iOS 18 pojawiła się funkcja blokowania aplikacji biometrią. Gdy chcemy zablokować jakąś aplikację, wykonujemy na niej dwuklik z przytrzymaniem i z menu kontekstowego wybieramy „Wymagaj Face ID”. W następnym kroku musimy potwierdzić wybór. Od tej pory przy każdym otwarciu aplikacji będziemy mieli prośbę o uwierzytelnienie się Face ID. Taka blokada może przydać się, gdy mamy sekrety w danej aplikacji.

pole do przeszukiwania historii połączeń. Gdy wpisujemy jakąś frazę i system znajdzie ją, to mamy listę z dwoma nagłówkami.

Połączenia – są tu posortowane po dacie połączenia z daną frazą. Drugi nagłówek to kontakty, znajdują się tu kontakty pasujące do naszej frazy. Przeszukując kartę zauważyłem, że nie jest już zapisywane tylko 100 pozycji, liczba ta jest większa. Uważam, że nowe sposoby szukania w aplikacji „Telefon” mogą przyspieszyć pracę ze smartfonem.

Kalkulator – podobnie jak aplikacja Telefon, jest z nami „od zawsze”. W iOS 18 kalkulator został całkowicie przebudowany. Gdy wejdziemy do niego i dokonamy obliczeń, na górze pojawia się poprzednie obliczenie, a wynik trafia do pola edycji, które Voice Over oznajmia jako „Wejście”. W lewym górnym rogu kalkulatora mamy przycisk „Lista”. Po kliknięciu przycisku

mamy czytelną z Voice Over listę naszych obliczeń z 30 dni. Gdy klikniemy w jakieś obliczenie, to jego wynik wstawia się w pole wejścia naszego kalkulatora. W iOS 18 mamy do wyboru następujące tryby kalkulatora: „Podstawowy”, „Naukowy”, „Notatki, Matematyka” i „Konwersja Jednostek”. Nie będę tu opisywał wszystkich trybów, każdy musi dopasować najlepszy dla siebie. Dużą nowością są dźwiękowe wykresy w trybie „Notatki, Matematyka”. Bardzo dobrze działa konwerter jednostek, których mamy do wyboru mnóstwo. Możemy konwertować nawet waluty. Jednostek możemy wyszukiwać po kategorii, albo wpisując czy dyktując w pole edycyjne do tego przeznaczone. Konwerter jednostek jest dobrze dostępny z Voice Over. Mam wrażenie, że uproszczony pojawił się nieśmiało w iOS 17. Trudno było się do niego dostać. Teraz mamy dojrzały, pełnowartościowy konwerter jednostek w kalkulatorze. Dobrze, że firma Apple najpierw testuje i dopracowuje funkcję, żeby w kolejnym wydaniu systemu umieścić coś pełnowartościowego i dopracowanego.

Notatki – w aplikacji tej do tworzonej notatki mamy możliwość dodania notatki głosowej. Miałem nadzieję, że przy pomocy notatek uda mi się nagrać rozmowę telefoniczną. Próbowalem na różne sposoby i niestety nic z tego. Aby dodać notatkę głosową otwieramy aplikację „Notatki”, klikamy przycisk „Nowa Notatka”, znajdujący się w prawym dolnym rogu ekranu. Następnie klikamy w „Dołącz Plik” i „Dodaj Audio”. W tym miejscu możemy dodawać inne pliki do naszej notatki. W notatkach i każdym polu edycyjnym, gdy coś obliczamy, po wstawieniu znaku równości wynik sam się wstawi. W ten sam sposób możemy konwertować jednostki. Jeśli nie chcemy, żeby wynik sam się wstawiał, to w „Ustawienia”, „Ogólne”, „Klawiatura” należy odznaczyć „Pokaż Wyniki Obliczeń”.

Safari – w tej przeglądarce system iOS 18 pozwala ukrywać rozprasające rzeczy. Aby ukryć rzecz otwieramy stronę, obok paska adresu klikamy w „Menu Strony” i wybieramy „Ukrywaj Rozprasające Rzeczy”. Następnie na rzeczy, która nas rozprasza, szukamy na pokrętle „Korektor

www” i klikamy „Rzecz ukrywalna”. W ten sposób możemy ukryć kilka rzeczy. Gdy wszystko co chcemy ukryjemy, klikamy w przycisk „Gotowe”. Aby odkryć rzeczy z menu strony, wybieramy „Pokaż Ukryte Rzeczy”.

Hasła to nowy, przebudowany i bardziej przejrzysty menager haseł w systemie iOS 18. Aplikacja instaluje się wraz z systemem. Wpisując hasło na telefonie nowy menager „Hasła” proponuje zapamiętanie hasła. Jeśli zgodzimy się na zapamiętanie hasła i ponownie wpisujemy hasło, możemy wybrać „Uzupełnij Hasło” i po uwierzytelnieniu biometrią hasło i nazwa użytkownika „wstawią się same”. Z poziomu aplikacji „Hasła” możemy sami utworzyć hasło. W tym celu klikamy „Nowe Hasło” i uzupełniamy dane: witrynę, nazwę użytkownika, hasło i notatki. Gdy wpisujemy hasło, mamy sugestię silnego hasła – jest to tworzony automatycznie ciąg znaków trudny do odgadnięcia. U góry menagera haseł jest wyszukiwarka, dzięki której możemy przeszukiwać nasz zbiór haseł. Mamy też różne kategorie. Ciekawą jest „WiFi”. W tej kategorii zapisują się nasze sieci WiFi, z którymi się połączyliśmy. Ciekawostką jest, że gdy klikniemy

w sieć, mamy między innymi opcję „Pokaż Kod QR Sieci”. Taki kod możemy wydrukować i gdy ktoś się chce połączyć z naszą siecią, wystarczy że go zeskanuje. Jest to o tyle dobre, że nie musimy gościom podawać naszego hasła. Menager pozwala oczywiście na usuwanie i zapominanie haseł. Do haseł mamy dostęp również na Windows z aplikacji „Hasła W iCloud”. Uaktywiamy ją z poziomu iCloud na Windows, zaznaczając odpowiednie pola. Aplikacja jest w miarę dostępna. Również tak jak na iOS pozwala na przeszukiwanie, tworzenie, edytowanie i usuwanie haseł. Aplikacja ma jeszcze jedną ciekawą funkcję, a mianowicie kopiowanie haseł. Logując się na komputerze, zamiast wpisywać ręcznie hasło możemy odnaleźć je w aplikacji „Hasła W iCloud”, wybrać „Skopiuj Hasło” i wkleić w pole hasła. Nie ma problemu, gdy mamy jedno krótkie hasło do wszystkiego. Obecnie nie zaleca się takiego postępowania. Hasła powinny być długie i skomplikowane, jedno do danej usługi. Aby spełnić ten wymóg doskonale nadaje się do tego aplikacja „Hasła”. Aplikacja na komputer też może generować silne hasła. Prócz tego aplikacja „Hasła” oferuje sugestię czy hasło jest silne czy słabe i informację czy nasze



hasło pojawiło się w bazie z hasłami, które kiedyś wyciekły. Ja miałem jedno hasło do wszystkiego. Po odkryciu aplikacji „Hasła” zmieniłem ten brzydki nawyk. Dla swojego bezpieczeństwa zachęcam do korzystania z menagera haseł i stosowania silnych haseł dla każdej usługi. Dużym ułatwieniem jest zainstalowanie na komputerze z systemem Windows wtyczki do aplikacji „Hasła”. Obecnie wtyczka działa tylko z przeglądarkami Edge i Chrome. Wtyczki instalujemy z poziomu iCloud na Windows. Wpisując nowe hasło, wtyczka może zapamiętać dane logowania w aplikacji „Hasła”, może też uzupełnić wcześniej zapamiętane hasło.

Nowy iOS 18 pozwala dodawać karty kredytowe lub debetowe za pomocą NFC. Dla nas oznacza to, że nie musimy już skanować karty za pomocą aparatu. Apple pisze, że teraz karty możemy dodawać stukając kartą w iPhone’a lub zbliżając do niego.

Nowy iOS 18 pozwala nagrywać wideo jednocześnie odtwarzając muzykę w tle. Opcję za to odpowiedzialną znajdziemy w: „Ustawienia”, „Aparat”.

Aplikacja Pogoda stała się jeszcze bardziej dostępna. Temperatura odczuwalna jest odczytywana bez szukania i niepotrzebnego klikania.

Aplikacja Kalendarz synchronizuje się z „Przypomnieniami”.

Aplikacja do wyświetlania zdjęć w iOS 18 została całkowicie przebudowana. W aplikacji Zdjęcia wyświetlają się od teraz wszystkie pliki. U dołu mamy różne kategorie, które możemy wybrać. Na samym dole aplikacji jest przycisk „Dostosuj i Przetwórz”, dzięki któremu możemy wybrać jakie kategorie są wyświetlane.

Podczas rozmów iOS 18 pozwala lepiej dostosować mikrofon. Aby zmienić ustawienia mikrofonu, podczas rozmowy otwieramy „Centrum Sterowania” i tam klikamy w „Usługi w Użyciu Mikrofon”. Możemy tu wybrać pomiędzy ustawieniami: „Izolacja Głosu” – system będzie starał

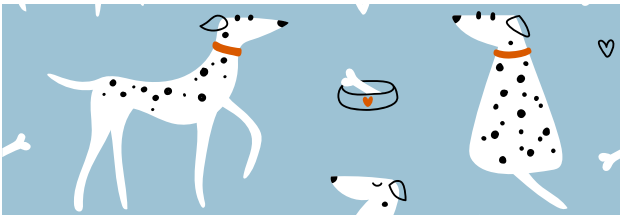
się izolować nasz głos, może to sprawdzić się np. w dużym hałasie. „Zwykły” – system nic nie będzie robił, głos będzie przepuszczany „tak jak leci”. „Szerokie Spektrum” – tutaj system stara się wyodrębnić wszystkie głosy z otoczenia. „Dźwięk Automatyczny” – system sam się przełącza automatycznie między poszczególnymi trybami. Funkcja dostosowywania mikrofonu przydaje się w życiu codziennym. Przykładowo kiedy jesteśmy w hałasie i chcemy z kimś porozmawiać, warto włączyć izolację głosu. Czasem chcemy komuś pokazać np. dźwięk jakiejś maszyny, wówczas warto skorzystać z opcji „Szerokie Spektrum” lub „Zwykły”, by dopuścić do mikrofonu dźwięki, na których nam zależy.

Podsumowując nowości w iOS 18, trzeba uczciwie napisać, że w systemie zaszły duże zmiany, jeśli chodzi o funkcjonalność i o dostępność. Mamy możliwość choćby personalizacji ekranu blokady czy centrum sterowania. Bardzo duże zmiany zaszły jeśli chodzi o personalizację głosu w Voice Over, a to za sprawą korektora głosu. Został przebudowany sposób pisania brajlem. Widać z powyższego, że firma z Cupertino dba o nowe funkcjonalności, ale nie zapomina o dostępności. Dla mnie osobiście dużym rozczarowaniem jest brak możliwości nagrywania rozmów. Uważam, że skoro nie zostanie wprowadzona, to powinniśmy mniej płacić za smartfony, gdyż dostajemy нефункциональный телефон w porównaniu z użytkownikami z USA. Mało tego, funkcja ma być połączona z Apple Intelligence i ma transkrybować rozmowy. Musimy uzbroić się w cierpliwość i obserwować jakie funkcje zostaną wprowadzone, a jakie nie. Jeśli jako Polacy będziemy tak pomijani, może lepszym wyborem okaże się zakup Androida? Na to pytanie każdy czytelnik musi odpowiedzieć sobie sam.

Wydanie iOS 18 jest bardzo bogate w nowości w porównaniu z poprzednimi systemami. Zdaję sobie sprawę, że wszystkich nowości szczegółowo nie opisałem. Dlatego, gdyby pojawiły się pytania czy wątpliwości, zapraszam do kontaktu: **przymat82@gmail.com**.

Asystent, przewodnik, przyjaciel

Marta Warzecha



Pies to najlepszy przyjaciel człowieka. Prawdę tę zna każdy. Jak świat światem, pies nie zdradza swojego pana, czego nie można powiedzieć o człowieku. Pies nie porzuca swojego pana, nie bije, nie głodzi, nie poniewiera i nie upadła. Wierne patrzy w oczy i trwa przy swoim właścicielu.

Bohaterem mojego artykułu jest pies do zadań specjalnych. Istnieje kilka specjalizacji, w których sprawdzają się poszczególne rasy psów. Znamy psy tropiące, wykrywające obecność narkotyków, ratujące ludzi w górach lub w wodzie, są też terapeuci itp. Wszystkie te rasy to psy pracujące, zasługujące na wysokokaloryczną karmę.

Ja skupię się na jednej profesji – psie przewodniku osoby niewidomej. Posiadanie takiego psa jest luksusem. Żeby się o niego ubiegać, musimy spełnić określone warunki. Chyba najważniejszym z nich jest samodzielne poruszanie się w przestrzeni publicznej. To my nadajemy kierunek wyprawy, psiak jest jedynie naszymi oczami. Pies nie jest nieomylny, więc to my musimy mieć pełną kontrolę nad sytuacją. Osoba starająca się o psa asystującego powinna wiedzieć czy ma alergię na sierść, czy jest w stanie go utrzymać. Bardzo ważną kwestią jest stworzenie więzi z czworonogiem i atmosfery wzajemnego

zaufania. Bez tego współpraca się nie uda. Jeśli ktoś nie lubi psów, nie powinien starać się o przewodnika.

Odpowiedzialność za szkolenie psa przewodnika spoczywa na dobrze wykwalifikowanej osobie, która uczy złożonych komend. Jakich? „Pokaż: przejście, schody w górę, schody w dół, drzwi, wolne miejsce, prowadź: w prawo, w lewo, prosto.” Odpowiedzialność za dobór psa ponosi szkoleniowiec. Nie każdy szceniak może przystąpić do szkolenia. Wybierane są tylko te, które posiadają wymagane cechy, takie jak: równowaga psychiczna, łatwość przyswajania komend, brak agresywnych zachowań. Pies z podwyższonym stopniem lęku również nie nadaje się na przewodnika.

Na przewodnika osoby niewidomej wybierane są psy rasy golden retriever, labrador oraz owczarek niemiecki, zwany potocznie wilczurem, które są specjalnie szkolone przez dwa lata.

Pies przewodnik to nie tylko wsparcie wzrokowe, lecz przyjaciel, a o przyjaciół dba się szczególnie. Musimy dbać o zdrowe i o pełnowartościowe pożywienie. Moim zdaniem najlepsza jest gotowa karma, zawierająca komplet składników odżywczych i doskonale zbilansowana. Najlepiej zwrócić się o poradę się lekarza weterynarii.

Coraz większy rozgłos ma kampania przybliżająca wiedzę o pracy psa przewodnika osoby niewidomej. Jej celem jest uświadomienie naszych pełnosprawnych bliźnich, że to nie maskotka. Rozprasząc psa przewodnika narażamy osobę niewidomą na niebezpieczeństwo. Kiedy widzimy psa na specjalnej uprzęży, nie wyciągamy rąk do głaskania. Zresztą ten problem dotyczy każdego psa, bo nie wiemy, co on przeżył w przeszłości. Nie karmimy psa przysmakami takimi jak słodycze czy chipsy, bo niweczymy wypracowany przez właściciela system prawidłowego karmienia. Największymi łakomczuchami są labradory i golden retrievery, które machają ogonem i czekają, by im coś podać. Te dwie rasy psiaków są niezmiernie łase na propozycje zabawy, a także na pieszczoty.



Dostępność – tramwaj dla nas?

Katarzyna Podchul

Dostępność to zapewnienie osobom ze szczególnymi potrzebami możliwości uczestniczenia w życiu publicznym, społecznym i kulturalnym. Termin ten zawiera trzy obszary:

- dostępność architektoniczna, która polega na dostosowaniu przestrzeni publicznej do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz seniorów. Wybór zastosowanych rozwiązań uzależniony jest od rodzaju niepełnosprawności.
- dostępność cyfrowa skupia się na dostosowaniu stron internetowych oraz aplikacji mobilnych do potrzeb osób z niepełnosprawnością narządu wzroku oraz seniorów. Prosty język jest niezbędny dla ludzi z niepełnosprawnością intelektualną.

- dostępność informacyjno-komunikacyjna skupia się m.in. na zapewnieniu ludziom głuchoniemym tłumacza języka migowego. W instytucjach pożytku publicznego kluczowe jest zapewnienie pętli indukcyjnej.

Każdy z obszarów dostępności został uregulowany osobnym aktem prawnym w roku 2019.

Urzędy gmin, powiatów oraz województw zatrudniły koordynatorów do spraw dostępności. Ich rolą jest fachowe doradztwo osobom z niepełnosprawnościami o możliwości zgłaszania postulatów w formie pisma do odpowiedniego organu samorządowego.

Od roku 2021 każdy obywatel z niepełnosprawnością może zgłosić skargę do Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych na brak dostępności. W bieżącym roku sejm przegłosował Europejski Akt o Dostępności dóbr i usług, który został podpisany przez Prezydenta RP. Zostanie on wdrożony przez firmy i instytucje publiczne w czerwcu 2025. Dyrektywa dotyczy produktów i usług ocenionych jako podstawowe dla swobodnego funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami w codziennym życiu. Poprawi się także infrastruktura informacyjna na kolei. Akt nakazuje dostosowanie bankomatów, paczkomatów, kas samoobsługowych i automatów do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Ogromną zmianę odczują osoby niewidome i słabowidzące korzystające z ogólnodostępnych aplikacji z audiobookami, które będą kompatybilne z czytnikami ekranu komputerów i smartfonów.

Budynki użyteczności publicznej powinny być dostępne dla osób ze szczególnymi potrzebami. Najważniejsze przystosowania to:

- pierwszy i ostatni stopień schodów oznaczony widocznym kontrastem,
- równe stopnie i schody,
- drzwi o odpowiedniej szerokości, umożliwiające przejazd wózka inwalidzkiego,
- windy o odpowiednich parametrach, przyciski podpisane alfabetem Braille'a oraz komunikaty głosowe,

- podjazdy dla osób niepełnosprawnych ruchowo,
- kontrastowe drzwi w stosunku do ścian i odpowiednie oświetlenie korytarzy,
- pętle indukcyjne dla osób słabo słyszących,
- możliwość skorzystania z tłumacza języka migowego,
- przeszkolony personel instytucji użytku publicznego z obsługi petentów ze szczególnymi potrzebami,
- zainstalowanie planów tyflograficznych oraz systemów nawigacyjnych ułatwiających poruszanie się w przestrzeni publicznej,
- możliwość wejścia do urzędu z psem przewodnikiem lub psem asystującym,
- podpisy w brajlu nad klamką drzwi,
- tabliczki z nazwami pokoi: duża czcionka oraz kontrastowe litery,
- tablica informacyjna widoczna dla osób o słabym widzeniu.

Bezpieczna przestrzeń publiczna jest ważna dla osób z niepełnosprawnościami oraz seniorów. W tym celu niezbędne jest wdrożenie pomocnych rozwiązań, takich jak:

- dźwiękowa sygnalizacja świetlna na przejściach dla pieszych,
- pola uwagi doprowadzające nas do pasów,
- pola uwagi na przystankach autobusowych i tramwajowych,
- podjazdy, windy oraz pochylnie umożliwiające samodzielne poruszanie się osób niepełnosprawnych ruchowo,
- niskie krawężniki i równe chodniki,
- oznaczenie pierwszego i ostatniego stopnia kontrastem,
- instalacja systemów nawigacyjnych w budynkach użyteczności publicznej,
- głosowe komunikaty w komunikacji miejskiej,
- urządzenia służące do samodzielnego orientowania się o linii nadjeżdżającego pojazdu w postaci pilotów, głośników na przystankach lub aplikacji dostępnych w smartfonie.

14 czerwca br. testowałam gdański tramwaj, który wyprodukowany został w roku 2007, pod kątem dostępności. W wydarzeniu brali udział przedstawiciele Gdańskiej Społecznej Rady

ds. Osób Niepełnosprawnych, koordynator do spraw dostępności z gdańskiego Urzędu Miasta, pracownicy Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, przedstawiciele Okręgu Pomorskiego PZN, osoby niewidome i słabowidzące z województwa pomorskiego.

Zebraliśmy się przed zajezdnią tramwajową. Każdy z nas oglądał pojazd pod kątem dostosowania dla osób ze szczególnymi potrzebami podczas postoju, a potem przejażdżki po Gdańsku.

Według mnie tramwaj nie był przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Przyciski ze znakiem Stop zostały przymocowane za wysoko i źle oznakowane pismem punktowym. Poręcze i uchwyty nie były zaznaczone właściwym kontrastem. Zainstalowane przy drzwiach pojazdu światło przy przyciskach było słabe i umieszczone zbyt wysoko. Tego rodzaju uwagi zgłaszały osoby słabowidzące. Komunikaty głosowe były zbyt ciche – siedzący z tyłu pojazdu ich nie słyszeli. Utrudnieniem okazał się wysoki stopień wejścia i wyjścia z pojazdu. Jedyną zaletą było jasne światło włączone na chwilę przez motorniczego.

Uwagi dotyczące dostępności tramwaju mogliśmy zgłosić w przygotowanej ankiecie. Ja wypełniłam swoją przy pomocy pracownika Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Przekazałam w niej swoje uwagi odnośnie pojazdu oraz propozycje dotyczące zmian w transporcie publicznym. Spotkanie okazało się niezwykle owocne. Mogliśmy się integrować oraz wymieniać wrażenia po odbytej przejażdżce.

Reasumując, osoby z niepełnosprawnościami powinny mieć wpływ na poprawę dostępności architektonicznej oraz transportu publicznego. Nasz głos podczas różnorodnych konsultacji społecznych musi być słyszalny dla władz naszych miast i przyczyniać się do projektowania przestrzeni publicznej, tak aby była ona dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych oraz seniorów.



Niedowidzący Polak szósty w paralimpijskim triathlonie

Radostaw Nowicki

Łukasz Wieteki wraz z przewodnikiem, Jackiem Krawczykiem przecierał polskie szlaki w paratriathlonie na igrzyskach paralimpijskich. Polacy w Paryżu uzyskali czas 1:02.29, co dało im szóste miejsce w klasie PTVI. Mistrzem paralimpijskim został reprezentant Wielkiej Brytanii, Dave Ellis, który z przewodnikiem, Like Pollardem osiągnął czas 58.41. Podium uzupełnili reprezentanci gospodarzy: Thibaut Rigaudeau z przewodnikiem, Cyrilem Viennotem oraz Antoine Perel z przewodnikiem Yohanem Le Berrem. Białoczerwonym do podium zabrakło zaledwie 64 sekund.

Łukasz Wieteki to polski paraolimpijczyk z dysfunkcją wzroku, który wcześniej uprawiał lekką atletykę. Specjalizował się

w biegach średniodystansowych, np. na 800 czy 1500 metrów. Był uczestnikiem igrzysk paralimpijskich w Londynie w 2012 roku oraz w Rio de Janeiro w 2016 roku. Po raz trzeci w igrzyskach wystartował w 2024 roku w Paryżu, ale tym razem już w paratriathlonie. Specjalnie dla czytelników Helpa opowiada o zmaganiach w Paryżu, o swoich mocnych i słabszych stronach, o roli przewodnika w paratriathlonie oraz o celach na przyszłość.

Radostaw Nowicki: To były pana kolejne igrzyska, ale pierwsze, w których wystartował pan w triathlonie. Jakie są pana wrażenia z paryskiej paralimpiady?

Łukasz Wieteki: Moje wrażenia są pozytywne. Igrzyska zostały bardzo fajnie zorganizowane.

“ **Łukasz Wieteki wraz z przewodnikiem, Jackiem Krawczykiem przecierał polskie szlaki w paratriathlonie na igrzyskach paralimpijskich.**

Jestem bardzo zadowolony, że mogłem w nich wziąć udział. Ludzie byli bardzo rozmowni, życzliwie nastawieni. Z wieloma sportowcami nie widziałem się przez wiele lat. Miło było zobaczyć ich w Paryżu.

RN: Czy przytłaczająca była ranga i wielkość tych zawodów?

ŁW: Trochę tak. To jednak są igrzyska, czyli zawody, które odbywają się raz na cztery lata. Ich ranga jest dużo większa niż innych zmagania. Było to nieco przytłaczające i stresujące.

RN: Dużo zamieszania było z jakością wody w Sekwanie i zbyt dużą ilością bakterii E.coli. Przesuwanie startu zmagania było dużym utrudnieniem?

ŁW: Starłem się spokojnie podchodzić do tej sytuacji, ale zamęt się pojawił, bo trzeba było zmieniać treningi. Gdy przyjechaliśmy do wioski paralimpijskiej otrzymaliśmy informację, że nasz start zostanie przesunięty z poniedziałku na niedzielę, przez co zmienił się plan treningów. W dniu startu dowiedzieliśmy się, że nie dojdzie on do skutku. Wprowadziło to trochę chaosu i niepokoju. Nie mieliśmy jednak na to wpływu. Ostatecznie zawody odbyły się w poniedziałek, czyli w dniu, w którym pierwotnie miały się odbyć.

RN: Skończyło się na szóstym miejscu. Jak pan ocenia ten wynik?

ŁW: Jestem zadowolony, choć mogło być trochę lepiej. Piąte miejsce było w naszym zasięgu. Myślę, że mogłem trochę szybciej pobiec i szybciej popłynąć. Prawdopodobnie wywalczylibyśmy piąte miejsce, gdybym nie dostał

10 sekund kary za nieodłożenie kasku do pojemnika. Odczuwam więc pewien niedosyt, chociaż szóste miejsce też jest dobrym wynikiem. Cieszę się, że ukończyliśmy ten triathlon, bo nie było to takie oczywiste. Mieliśmy już kilka takich startów, w których nie dojechaliśmy do mety. Trasa na rowerze nie była łatwa. Dużo mogło się wydarzyć. Kilku zawodników nie ukończyło zmagania, więc generalnie jestem zadowolony z tego szóstego miejsca.

RN: Kara była efektem pana nerwów czy wynikała z czegoś innego?

ŁW: Myślę, że dały o sobie znać nerwy. Wszystko chciałem zrobić jak najszybciej, żeby błyskawicznie opuścić strefę zmian. Pojawiły się emocje, stres i nerwy, co miało znaczenie. Wcześniej nie zdarzało mi się, abym nie odłożył kasku do pojemnika, więc przypuszczam, że ranga zawodów zrobiła swoje i na tak na mnie oddziaływała, że dostałem karę.

RN: Czyli takie niuanse techniczne też mają duży wpływ na rezultat w triathlonie?

ŁW: Niuanse taktyczne mają bardzo duży wpływ. Bardzo ważne są strefy zmian. Mój przewodnik mówi, że są one dodatkową konkurencją. Nie dość, że pływamy, biegamy i jeździmy na rowerze, to jeszcze musimy odpowiednio dokonać zmian. Niektórzy traktują je jako dodatkowy element triathlonu. Jedni radzą sobie w nich lepiej, inni gorzej. Można sporo zyskać lub stracić, więc mają one duże znaczenie.

RN: Przed igrzyskami mówił pan, że liczy na medal. Tak realnie – był on możliwy do zdobycia?

ŁW: Uważam, że medal był do osiągnięcia. Gdyby nie ta 10-sekundowa kara, to do trzeciego miejsca mielibyśmy stratę 54 sekund, a to nie jest wcale dużo. Tak naprawdę mógłbym kilka sekund urwać z każdej z dyscyplin oraz ze strefy zmian, a jakby do tego doszła lepsza dyspozycja w danym dniu i wszystko ułożyłoby się perfekcyjnie, to byłaby szansa na medal. Na szczęście sezon się jeszcze nie skończył. Czekają nas mistrzostwa świata. Możemy pokazać, że stać nas na jeszcze lepszy wynik.

RN: Jak mocna pana zdaniem jest obecnie triathlonowa czołówka?

ŁW: Jest bardzo mocna. Zdecydowanie mocniejsza niż na igrzyskach paralimpijskich w Tokio. W Japonii z moim obecnym przewodnikiem mógłbym powalczyć o medal. Niektórzy zawodnicy rezygnują z uprawiania triathlonu, ale w czołówce pojawiają się nowi. W Paryżu rywalizowało dwóch Francuzów, którzy specjalnie szykowali się na te igrzyska. Na pewno mieli dodatkową motywację, aby zdobyć na nich medal przed własną publicznością. I to im się udało. Należy pamiętać, że niektórzy przewodnicy zawodników niedowidzących są bardzo dobrze znani wśród triathlonistów pełnosprawnych. Rywalizują w zawodach i odnoszą sukcesy, a to ma duże znaczenie, szczególnie w jeździe na rowerze. Mocny przewodnik potrafi tak poprowadzić tandem, aby wynik w tej części zmagania był bardzo dobry.

RN: Jak dużą rolę odgrywa przewodnik przy pływaniu lub bieganiu?

ŁW: Mniejszą. Na rowerze może pociągnąć zawodnika, a w bieganiu i pływaniu przewodnik musi dostosować się do tempa zawodnika. Obowiązują przepisy, zgodnie z którymi próba

ciągnięcia zawodnika przez przewodnika jest karana. Nie może więc nic zrobić poza motywacją słowną.

RN: Czy w związku z tym, że przez lata skupiał się pan na biegach średniodystansowych, pana najmocniejszą stroną jest bieg?

ŁW: Tak, ale mój przewodnik również bardzo dobrze jeździ na rowerze. To są nasze dwie najmocniejsze strony. Pływanie mam trochę słabsze. Muszę się na nim bardziej skupić, bo mam w nim największe rezerwy. Chociaż bieganie też mógłbym poprawić, bo kiedyś biegałem lepiej. Stać mnie na lepsze wyniki. Wiem, jak biegałem kiedyś i zdaję sobie sprawę, że moja forma biegowa nie jest tak dobra, jak mogłaby być. Mam jeszcze trochę do poprawy.

RN: Był pan w grupie osób, która przecierała polskie szlaki triathlonowe na igrzyskach. W jakim miejscu jest obecnie triathlon osób z niepełnosprawnościami w Polsce?

ŁW: Nie wiem jak teraz będzie, ale do tych igrzysk był to sport niszowy w naszym kraju. Tak naprawdę w kadrze mamy 4 zawodników. Nie ma więcej chętnych do uprawiania tego sportu, a nawet jak się pojawiają, to ich poziom sportowy jest trochę za niski. Szczególnie brakuje młodych zawodników, którzy chcieliby uprawiać triathlon. Jest to wymagający sport. Może teraz się to zmienić, bo nie każdy słyszał, że jest taki sport jak paratriathlon. Mam nadzieję, że dzięki igrzyskom ten sport zostanie dostrzeżony. Może właśnie zmagania w Paryżu zmotywują niektórych i zachęcą do zainteresowania się tym sportem, poszukania jakiegoś klubu, skontaktowania się ze związkiem, aby zacząć działać w kierunku rozwijania się w paratriathlonie, by w przyszłości wystartować w międzynarodowych zawodach.

RN: W jakich okolicznościach zainteresował się pan tym sportem?

ŁW: O paratriathlonie usłyszałem w 2012 roku. Dowiedziałem się, że ma pojawić się na igrzyskach paralimpijskich w Rio de Janeiro. Postanowiłem, że spróbuję swoich sił w tym sporcie. Po raz pierwszy wystartowałem w 2013 roku



“ Cieszę się, że ukończyliśmy ten triathlon, bo nie było to takie oczywiste. Mieliliśmy już kilka takich startów, w których nie dojechalismy do mety. Trasa na rowerze nie była łatwa. Dużo mogło się wydarzyć. Kilku zawodników nie ukończyło zmagania, więc generalnie jestem zadowolony z tego szóstego miejsca.

w Poznaniu, chociaż wówczas nie miałem jeszcze przewodnika. Wtedy jeszcze biegałem. Brałem udział w mistrzostwach świata, a tydzień później były już zawody paratriathlonowe. Wystartowałem bez przygotowania pływackiego i rowerowego. Było ciężko, ale spodobał mi się ten sport, więc zacząłem go trenować, chociaż przez pewien czas łączyłem go również z bieganiem. Później zrezygnowałem z lekkiej atletyki. Następnie rzuciłem triathlon i wróciłem do biegania, by w końcu ostatecznie zrezygnować z lekkiej atletyki i skupić się głównie na triathlonie. Jednak w dalszym ciągu lubię biegać. Od czasu do czasu jeżdżę na zawody lekkoatletyczne i biorę udział w biegach ulicznych. W tym roku startowałem w mistrzostwach Polski w paralekkoatletyce.

RN: Jak dużą ma pan wadę wzroku i jak bardzo utrudnia ona treningi?

ŁW: Mam zanik nerwu wzrokowego. Na co dzień poruszam się bez białej laski. Jestem samodzielny, chociaż moja wada wzroku na pewno utrudnia mi życie. W porównaniu do osób pełnosprawnych, mój wzrok jest słaby. U okulisty jestem w stanie przeczytać największą cyfrę lub literkę. Na bieżni biegam sam. Startuję w grupie T13, czyli wśród osób słabowidzących,

które biegają bez przewodnika. Gdy startuję na stadionie, to nie mam problemu, ale jak trasa wyznaczona jest po ulicach, to wolę biegać z kimś, bo zdarza się, że są zakręty, a ja nie wiem czy powinienem skręcić w lewo czy w prawo.

RN: W Paryżu startował pan z Jackiem Krawczykiem. Razem startujecie od kilku miesięcy. Zdążyliście się odpowiednio zgrać?

ŁW: Ten czas na pewno nie został wykorzystany optymalnie, ale uważam, że był wystarczający, aby się zgrać, tym bardziej, że obaj mieszkamy w Poznaniu. Wspólnych treningów mogłoby być więcej, ale myślę, że jesteśmy już dobrze zgrani. Jacek jest dobrym przewodnikiem. Jestem z niego bardzo zadowolony.

RN: Dlaczego na niespełna rok przed igrzyskami zdecydował się pan na zmianę przewodnika i zrezygnował ze startów z Marcinem Ławickim?

ŁW: Z Marcinem nam nie szło. Wyniki sportowe były słabsze. Na pewno Jacek lepiej jeździ na rowerze. Głównie ze względu na to zdecydowałem się na zmianę przewodnika właśnie na Jacka.

RN: Czy trudno jest znaleźć takiego przewodnika osobie z niepełnosprawnością, która chciałaby zawodowo uprawiać sport?

ŁW: Jest to bardzo trudne, bo wymaga poświęceń. Jeśli ktoś pracuje, to często trzeba brać urlop lub zrezygnować z pewnych startów. Jeśli zawodnik nie jest na wysokim poziomie, to przewodnik nie będzie chciał się aż tak poświęcać, bo nie będzie widział w tym sensu. Nie jest łatwo znaleźć przewodnika, ale również zawodnika, który chciałby się mocno zaangażować w triathlon. W Polsce ten sport jest bardziej popularny na poziomie amatorskim niż zawodowym.

RN: Jakie jest największe sportowe marzenie Łukasza Wieteckiego?

ŁW: Zdobyć medalu na igrzyskach paralimpijskich. Spoglądam już w kierunku Los Angeles. Jestem coraz starszy, a z wiekiem coraz trudniej jest osiągać dobre wyniki. Mam jednak nadzieję, że jeszcze na tyle się zmotywuję i zmobilizuję, żeby w Los Angeles zdobyć medal.



Damian

Krystian Cholewa

Damian, uczeń zespołu szkół mechanicznych, w czasie wakacji postanowił pomóc finansowo swoim rodzicom. W jego rodzinnym domu nigdy się nie przelewało. Tata, od wielu lat niepełnosprawny, całkowicie niezdolny do podjęcia jakiegokolwiek pracy zarobkowej, z uwagi na posiadane schorzenie wymaga 24-godzinnej opieki, którą zapewnia mu mama.

Po kilku tygodniach poszukiwań Damian rozpoczął pracę w miejscowym zakładzie ślusarskim. Do jego głównych zadań należało wiercenie, szlifowanie i obróbka metalu. Damian nie miał w tym zakresie żadnego doświadczenia zawodowego, a pracodawca nie był zainteresowany jego przeszkoleniem, w tym realizacją wymaganego instruktażu stanowiskowego. Po kilku tygodniach, podczas szlifowania doszło do wypadku – opiłki metalu poraniły oczy Damiana. Pomimo natychmiastowej reakcji współpracowników – udzielenia pierwszej pomocy oraz błyskawicznego przetransportowania do specjalistycznego szpitala okulistycznego – lekarzom nie udało się w pełni przywrócić mu wzroku. Damian wprawdzie widzi, ale bardzo mało i niewyraźnie. Można powiedzieć, że los

jest okrutny i niesprawiedliwy, bowiem bohater artykułu chciał pomóc rodzinie, a przez wypadek stał się osobą z niepełnosprawnością.

Po wypisaniu ze szpitala Damian stwierdził, że jego życie nie ma sensu, jednak wiedział, że nie może się załamać i targnąć na swoje życie – m.in. dlatego, że jest jedynym dzieckiem swoich rodziców.

Pomocną dłoń wyciągnął do niego pracodawca. Poruszony zaistniałą sytuacją pomógł mu załatwić odszkodowanie i rentę wypadkową. Pracownicy zespołu szkół zawodowych, którego był uczniem przed wypadkiem, założyli dla niego dedykowaną zbiórkę w Internecie, zorganizowali kiermasz oraz zapewnili pomoc psychologiczną, ale pod warunkiem, że wróci do szkoły. Damian, nie mając innego wyjścia, musiał dotrzymać słowa. Pojechał na kilkudniowe szkolenie dla osób, które w wyniku wypadku straciły wzrok. Uczył się samodzielnego funkcjonowania w przestrzeni publicznej, zdając sobie sprawę, że musi być samodzielny i odpowiedzialny. Przed wypadkiem Damian zawsze do szkoły dojeżdżał rowerem. Teraz porusza się przy pomocy białej laski oraz nawigacji. Korzysta z komunikacji publicznej.

Od wypadku Damian jest człowiekiem honorowym, walecznym i nigdy się niepoddającym, a także samodzielnym – stara się nie prosić innych o pomoc, nie chce mieć taryfy ulgowej. Nauczyciele sprawdzają jego wiedzę w formie ustnej. Warto podkreślić, że Damian na co dzień korzysta ze specjalnego komputera, wyposażonego w dedykowane oprogramowanie ułatwiające funkcjonowanie i wykonywanie wielu czynności online.

Pomimo posiadanej dysfunkcji wspiera rodziców w czynnościach domowych, chcąc odciążyć mamę. Damian musi bardzo uważać, by nie pogorszyć swojego stanu zdrowia.

– Przy schorowanym ojcu jest dużo pracy – mówi bohater artykułu. – Wypadek zmienił mnie, moją osobowość. Przedtem nie rozumiałem mojego

ojca, czasem wręcz nie chciałem mu pomagać. Nie rozumiałem co to znaczy być osobą z niepełnosprawnością. Wolałem pograć na komputerze lub wyjść ze znajomymi na przysłowiowe piwo. Dzisiaj, kiedy od wypadku minęło już trochę czasu, całkiem inaczej patrzę na ludzi dotkniętych chorobą bądź niepełnosprawnością. Mam teraz w sobie o wiele więcej empatii i życzliwości względem drugiego człowieka niż kiedykolwiek wcześniej.

Przez nieszczęście, które go dotknęło, poznał lepiej samego siebie i ludzi, którzy go otaczają.

– Życie ma się tylko jedno, trzeba je przeżyć jak najlepiej – dodaje Damian.

Proces akceptacji niepełnosprawności wcale nie jest prosty, niemniej jednak bardzo pomocne stają się dla niego rozwijające zainteresowania, takie jak psychologia, gra na keyboardzie, a także spotkania i rozmowy ze szkolnym psychologiem i pedagogiem.

– Moje marzenia i plany na przyszłość koncentrują się przede wszystkim na ukończeniu szkoły średniej, zdaniu egzaminu maturalnego i dostaniu się na studia na kierunek związany z projektowaniem – nasz bohater posiada bardzo dobry zmysł techniczny. Chciałby w przyszłości zająć się tym zawodowo, aby pomóc osobom z różnego rodzaju niepełnosprawnościami, by żyło się im lepiej, aby obiekty instytucji publicznych były dostosowane do ich potrzeb.

– Mam bardzo dobry kontakt z rodzicami. Wspieramy się nawzajem, gdyż każdy z nas boryka się z pewną niepełnosprawnością. Dzięki środkom finansowym pozyskanym ze zbiórek internetowych mogę aktualnie opłacić asystenta, który jest wsparciem nie tylko dla mnie, ale dla całej naszej rodziny.

Damian sądzi, że nie ma prawa uważać się nad sobą i narzekać, ponieważ są ludzie, którzy borykają się z jeszcze gorszymi przeciwnościami losu, a pomimo tego potrafią funkcjonować bardzo dobrze w codziennym życiu.

Marność

SONCE

Koh 1, 2-4

*Marność nad marnościami, powiada Kohelet,
marność nad marnościami – wszystko marność.*

*Cóż przyjdzie człowiekowi z całego trudu,
jaki zadaje sobie pod słońcem?*

*Pokolenie przychodzi i pokolenie odchodzi,
a ziemia trwa po wszystkie czasy.*

Koh 1, 8-11

*Nie nasyci się oko patrzeniem,
ani ucho napelni słuchaniem.*

*To, co było, jest tym, co będzie,
a to, co się stało, jest tym, co znowu się stanie:
więc nic zgoła nowego nie ma pod słońcem.*

*Jeśli jest coś, o czym by się rzekło:
«Patrz, to coś nowego» –
to już to było w czasach,
które były przed nami.*

*Nie ma pamięci o tych, co dawniej żyli,
ani też o tych, co będą kiedyś żyli,
nie będzie wspomnienia u tych, co będą potem.*

Vanitas vanitatum et omnia vanitas (*Marność nad marnościami i wszystko marność*) – to łacińskie przypomnienie autorstwa Koheleta traktujące de facto o tym, że śmierć jest nieuniknionym kresem życia człowieka – mocno wybrzmiewa na kartach Pisma Świętego. Dość kategoryczne stwierdzenia autora wyrażają ideę przemijania, wedle której wszystkie ludzkie sprawy są ulotne, nietrwałe, a ich naturą jest marność. Przemijalność pokoleń, brak możliwości zaspokojenia na ziemi wszystkich prawdziwych pragnień człowieka, ulotna pamięć ludzka o przodkach, stała gonitwa za tym, co nie daje prawdziwego szczęścia – to tylko wybrane kręgi tematyczne, na które zwraca uwagę Kohelet w swojej Księdze. Czyż te nazwane przez niego, chwilami



dosadnie i ostro, zawilości ludzkiego istnienia nie są uniwersalne, niezmiennie od czasów najdawniejszych, aż po czasy nam współczesne?

Listopad niezmiennie wprowadza nas w tę atmosferę zadumy i refleksji nad przemijaniem – w szczególności swoim początkiem, świętem Wszystkich Świętych, następującym po nim Dniu Zadusznym, jak również zwyczajnie okolicznościami przyrody – więdnącej, jesiennej, niejako przygotowującej się do „zimowego snu”. Nawiasem mówiąc, porównanie życia do pór roku to jedna z najpopularniejszych metafor ludzkiego istnienia, która najlepiej, moim zdaniem, obrazuje aspekt przemijania. Wiosna wraz ze swoją budzącą się do życia przyrodą symbolizuje przecież naszą młodość, czas, w którym rozwijamy się, poznajemy świat, wzrastamy, zdobywamy pierwsze doświadczenia, które następnie pozwalają nam właściwie (choć w konfrontacji z rzeczywistością nie zawsze) decydować w późniejszym życiu dojrzałym. Dojrzałość naszego życia to symboliczne lato – czas pełni naszych sił, realizacji planów, zamierzeń, osiągnięcia sukcesów (czasem ponoszenia porażek), a więc początek „zbierania plonów” tego, co zasialiśmy w młodości – a więc wiosną naszego życia. Jesień życia – faktyczne żniwa, powolne zmierzanie ku podsumowaniom, refleksji nad tym, co było, a nie powróci, stopniowa utrata energii i vitalności widoczna także symbolicznie

w więdnącej jesieni przyrodzie. Wreszcie zima – symbol starości i nieuchronnego końca istnienia. Cykliczność pór roku nie znajdzie jednak swojego odniesienia w życiu ludzkim – po zimie nie nadejdzie wprawdzie kolejna wiosna (młodość), niemniej właśnie to obrazowe porównanie przemawia do mnie najpełniej pokazując, że każdy etap w życiu jest inny, jednak istotny, niepowtarzalny. Ilekroć myślę o tej metaforze na myśl przychodzi mi „Chłopi” Reymonta, w których noblista, fenomenalnie zresztą, zestawił cykl życia ludzi i wioski z kalendarzem naturalnym, ale także liturgicznym.

Temat przemijania – choć ważny i naturalnie nam towarzyszący – jest w mojej ocenie obecnie marginalizowany, zastępowany tematami wygodnymi i pozytywnymi. Czy bowiem w świecie, w którym panuje dzisiaj kult zdrowia, tężyzny fizycznej, urody i wiecznej młodości jest miejsce na tematy tak trudne jak starość, ułomność, odejście? Ani to przyjemne, ani wpisujące się w trendy, ani dochodowe itp. Trochę jak w prześmiewczym powiedzeniu: „dawno temu i nieprawda”. Tyle tylko, że w starzejącym się społeczeństwie, w jakim żyjemy, dosłownie za chwilę ten temat i tak nieuchronnie wiodącym się stanie.

Wielu ludzi żyje dziś właśnie tak, jakby temat ten zupełnie ich nie dotyczył. Kliniki medycyny estetycznej wypełnione są po brzegi klientkami i klientami, którzy są w stanie zapłacić ile tylko się da, aby zatrzymać upływający czas i w dalszym ciągu pozostawać młodym, pięknym i nieskazitelnym. Upływ czasu widoczny na naszej twarzy, w naszym zmieniającym się ciele, zdaje się być dzisiaj oznaką słabości, którą za wszelką cenę należy ukryć. Gryzący nas ząb czasu stał się dla wielu głównym wrogiem, przeciw któremu należy wytoczyć najcięższe działa. Nie ma oczywiście nic złego w tym, że coraz świadomiej dbamy o siebie i korzystamy z dobrodziejstw współczesnej medycyny, w tym estetycznej. Czerwona lampka zapala się jednak, jeśli ten aspekt życia staje się wiodącym, przybierając na sile z każdą pojawiającą się zmarszczką i kolejnym siwym włosem powodującym niemalże

rozpacz. Dla jasności więc – mam tu na myśli pewne skrajności, paniczny lęk przed starzeniem się, gorączkowe próby zatrzymania czasu na osi naszego życia.

Nieustanna gonitwa, wyścig szczurów, gromadzenie, posiadanie, zwiększanie własnego dobrobytu, konsumpcjonizm – czyż i to nie cytowana wyżej „marność nad marnościami”? W świetle optyki chrześcijańskiej – do której odnoszę się mając świadomość, że to jedynie moje własne, tj. w pełni subiektywne podejście – wyraźnie wybrzmiewa polecenie Jezusa: „*Nie gromadźcie sobie skarbów na ziemi, gdzie mól i rdza niszczą i gdzie złodzieje włamują się i kradną. Gromadźcie sobie skarby w niebie, gdzie ani mól, ani rdza nie niszczą i gdzie złodzieje nie włamują się i nie kradną. Bo gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje*”. (Mt 6, 19-21). Albo w innym miejscu, w przypowieści o zamożnym człowieku, któremu dobrze obrodziło pole, zakończonej ostrym stwierdzeniem: „*Głupcze, jeszcze tej nocy zażądają twojej duszy od ciebie; komu więc przypadnie to, coś przygotował?*” (Łk 12,20). Tu i na wielu innych kartach Pisma Świętego znajduje się przestroga przed wszelką chciwością, ale i po prostu gonitwą za tym co materialne. I o ile znów wracamy wprawdzie do pewnych skrajności, o tyle jednak patrząc na współczesny świat, podawane nam może nie wprost, jednak między wierszami wyznaczniki, wzorce i przykłady „światłości, życiowego powodzenia” – mam nadzieję, że taki właśnie konsumpcyjny styl życia uznawany jest dziś za słuszny. A wszystkie dobra zgromadzone – choć niewątpliwie przydatne, ułatwiające wiele w życiu – ostatecznie pozostaną sobie same, gdy nas już zabraknie.

I wydawać by się mogło, że jednym dość silnym argumentem można byłoby obalić postawioną przeze mnie tezę o marginalizowaniu tematu przemijania. Wszak tuż przed świętem Wszystkich Świętych coraz więcej ludzi w naszym kraju „świętuje” tzw. Halloween, tj. uczestniczy w imprezach, podczas których temat przemijania staje się przecież najważniejszym. Przebrania za duchy, upiory, kościotrupy, rozkładające się zwłoki są nieodłącznym elementem

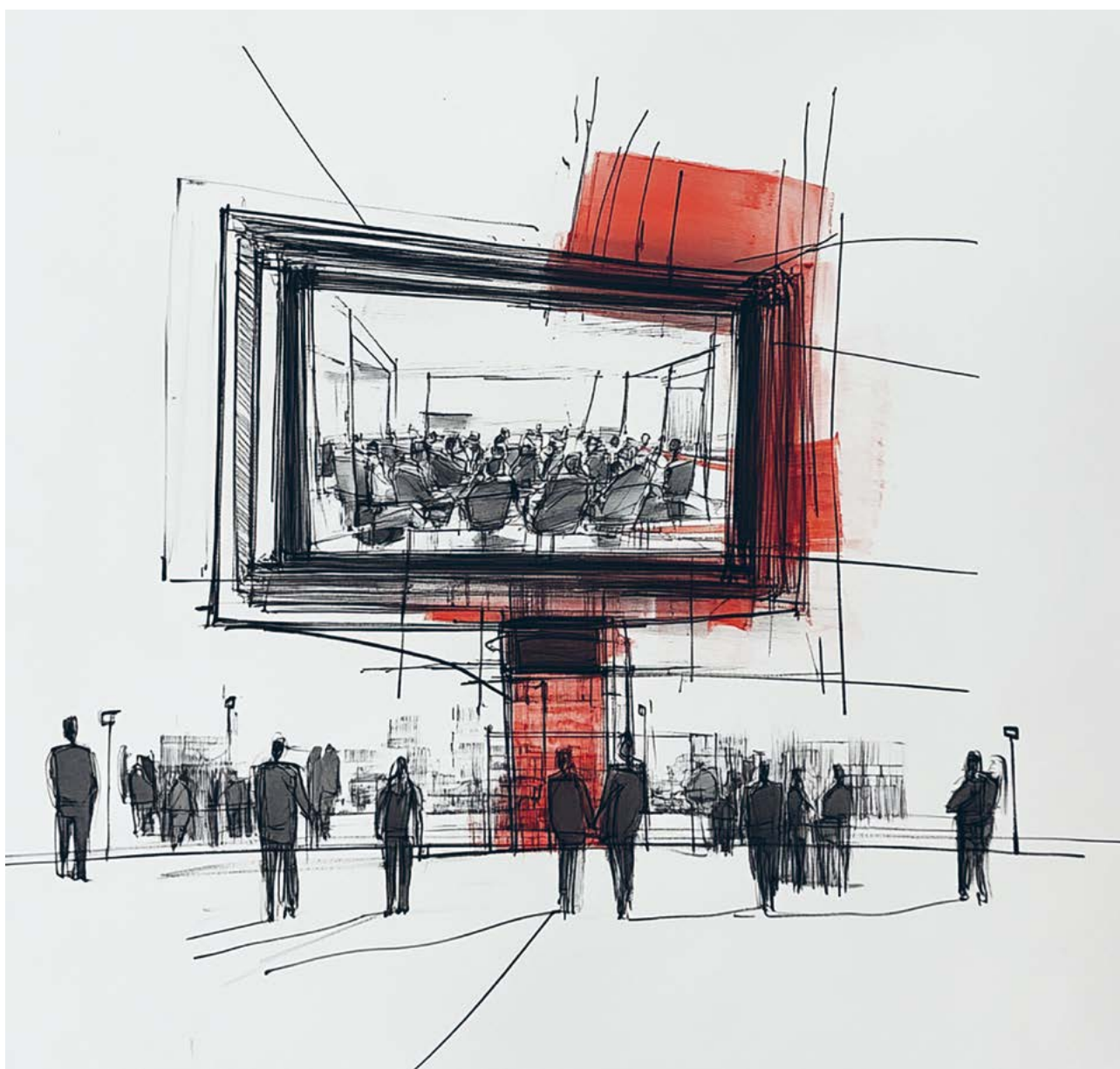
„celebrowania” przez wielu Polaków dnia 31 października. Czy nie jest to jednak temat zastępczy dla istoty tematyki, której dotyczy? Czy nie jest tak, że to z pozoru radosne święto ma za zadanie deprecjonować, poniekąd ośmieszać temat przemijania, a tym samym zagłuszyć w nas poważną refleksję i zadumę nad jego istotą? Na marginesie dodam, iż przyznaję, że jako osoba wierząca zupełnie nie rozumiem fenomenu tego „święta”, w ramach którego zachwyca się upiorami, demonami – złem, po prostu. Ocenę słuszności organizowania takich imprez, temat zagrożeń duchowych, jakie ze sobą niesie, pozostawiam każdemu do indywidualnej oceny. Rokrocznie z końcem października w mediach, w Internecie itp., przelewa się cała dyskusja i zagorzały spór przeciwników i zwolenników jednej i drugiej opcji, stąd też każdy musi i może wyrobić sobie na ten temat własne zdanie.

Rokrocznie, odkąd pamiętam, cmentarze w dniu Wszystkich Świętych, w szczególności w momencie nabożeństw, które się tam odbywały, jednak generalnie przez cały dzień pierwszego i drugiego listopada, odwiedzane były tłumnie przez ludzi przybywających na groby bliskich i znajomych. Ta tendencja w ostatnich latach nie jest już moim zdaniem aż tak widoczna. Obserwuję to wprawdzie na moim małym, wiejskim, parafialnym cmentarzu, jednak nieraz słyszę, że inni także obserwują takie zmiany w swoich okolicach. Wytlumaczeniem takiego zjawiska być może jest popularyzowana coraz częściej przez celebrytów i różnych samozwańczych, głównie internetowych „mentorów” opinia o tym, jak to nasz polski zwyczaj odwiedzania w tym okresie grobów bliskich powoduje melancholię i zupełnie niepotrzebnie zakłóca codzienne, normalne funkcjonowanie. Są i tacy, którzy próbują „przeskoczyć”, „ominąć” święto, podobnie jak w pewnym amerykańskim filmie – przy czym tam próbowano „ominąć” Boże Narodzenie. Tym sposobem w okresie Wszystkich Świętych i Dnia Zadusznego po prostu wsiada się w samolot i wylatuje w ciepłe kraje, aby nie myśleć, nie widzieć, nie uczestniczyć, a czasem również po to, aby uniknąć konfrontacji z trudnymi tematami, nie spotkać się przypadkiem

“ Nie ma oczywiście nic złego w tym, że coraz świadomiej dbamy o siebie i korzystamy z dobrodziejstw współczesnej medycyny, w tym estetycznej. Czerwona lampka zapala się jednak, jeśli ten aspekt życia staje się wiodącym, przybierając na sile z każdą pojawiającą się zmarszczką i kolejnym siwym włosem powodującym niemalże rozpacz.

nad grobem z rodziną itd. Coraz częściej słyszę także, że groby bliskich można przecież odwiedzać przez cały rok, po cóż zatem cała ta otoczka listopadowego święta. Niby prawda – inną rzeczą jest to, że przynajmniej w części Ci, którzy tak silnie to akcentują, zazwyczaj i tak tego później nie czynią. Nadto według tradycji Kościoła nasza zbiorowa, wspólna modlitwa w tym czasie w sposób szczególny ma znaczenie i niesie pomoc dla dusz czyśćcowych oraz wszystkich potrzebujących dusz, o których nie pamiętają inni. Oczywiście ten ostatni argument nie przemówi do wszystkich, a jedynie do osób, dla których wartość modlitwy ma faktyczne znaczenie.

Jakkolwiek by się nie rozpisywać, jakichkolwiek argumentów by nie używać, jedno jest pewne i niezaprzeczalne – nie ominiemy tematu przemijania, nie „przeskoczmy” go, nawet gdybyśmy usilnie to sobie wmawiali i próbowali jakkolwiek „odczarować” rzeczywistość. Dla mnie wszelkie usilne „wygibasy” zmierzające do zawoalowania tematu, z którym i tak finalnie trzeba się będzie zmierzyć, nie prowadzą wcale do polepszenia nastroju, a jedynie pogłębiają w nas niepokój, który kiedyś i tak znajdzie swoje ujście. I to również jest marność.



Felieton skrajnie subiektywny

Kategorie zła

Elżbieta Gutowska-Skowron

Poruszyła mnie historia kogoś bliskiego. Wiek senioralny, niska emerytura, profesjonalista w swojej dziedzinie, dorabianie w instytucji. Z dnia na dzień dowiedział się, że traci pracę. Zdarzyło się to kiedy właśnie przez kilka miesięcy borykał się z poważnymi kłopotami

zdrowotnymi. Mimo tego wywiązywał się z obowiązków, lubił swoją pracę i wkładał w nią wiele energii.

Ktoś powie błahostka, o ilu takich historiach można ostatnio usłyszeć, ba, o ilu grupowych zwolnieniach się dowiadujemy. Jeśli tak na to spojrzeć, istotnie jest to drobny, nic nie znaczący epizod. Dla mnie jednak poruszający, bo, po pierwsze – w wieku senioralnym bardzo trudno jest znaleźć pracę, po drugie – nikt nie uprzedził, nie dał szansy na znalezienie innej pracy, po trzecie – te niewielkie pieniądze, które dla szefostwa instytucji żegnającej się z emerytem są tyle warte, ile pstryknięcie palcami, dla tegoż

stanowią istotną kwotę. Po czwarte szefostwo zapewne w ogóle nie zdaje sobie sprawy, jak czuje się ów emeryt. A on, choć ma świadomość, że szefostwo ma pełne prawo do cięcia kosztów i przyspieszania tempa pracy, nagle poczuł się zbędny. I tu wprowadzam kategorię krzywdy niezamierzonej, niezamierzonego zła, bo takie właśnie dotknęło tę osobę.

Od blisko roku żyjemy w czasach niepomierzonego chaosu, wywracania wszelkich zasad do góry nogami, w czasach bezprawia i bezkarności „wielkich” i krzywdy maluczkich. Nie śmiem porównywać utraty pracy przez emeryta do zła dziejącego się w naszym państwie. Ten chaos wokół powoduje, że ludzie mający poczucie elementarnej sprawiedliwości jeszcze bardziej uwrażliwiają się na wszechobecną nieprawość i niesprawiedliwość. I tu wprowadzam drugą kategorię. Kategorię zła zamierzonego.

Zło zamierzone i planowe wprowadzają obecnie rządzący, metodycznie i z nienawiścią niszcząc wszystko, czego dokonała dzisiejsza opozycja. Nie sposób w krótkim felietonie wymienić choćby kilku przejawów tego zła. Dziś zajmę się tylko jednym z nich. Jestem właśnie bezpośrednio po obejrzeniu wstrząsających relacji dwóch kobiet, byłych urzędniczek ministerstwa sprawiedliwości, wypuszczonych wreszcie wraz z księdzem na wolność, po siedmiu miesiącach aresztów śledczych, w których cała trójka, co do której jedynym zarzutem – jeśli w ogóle – powinno być przestępstwo urzędnicze, a wobec których prokuratura zastosowała procedurę, jaką stosuje się wobec najbardziej niebezpiecznych więźniów. Przetrzymywani bez aktu oskarżenia, z wciąż dodawanymi, absurdalnymi zarzutami. Historie zatrzymania, psychicznego znęcania się na zlecenie uzurpatorskiego prokuratora krajowego, izolowanie od innych więźniów, kajdanki zakładane na ręce nawet w areszcie, w przypadku kobiet kąpiele i załatwianie potrzeb fizjologicznych pod okiem funkcjonariuszy, mężczyzn, czego zabraniają przepisy, brak dostępu do adwokatów, do dokumentacji dotyczącej aresztowania i zarzutów, nieudostępnianie sądowi przez policję i ABW monitoringu, który zaprzeczyłby lub

“ Ten chaos wokół powoduje, że ludzie mający poczucie elementarnej sprawiedliwości jeszcze bardziej uwrażliwiają się na wszechobecną nieprawość i niesprawiedliwość. I tu wprowadzam drugą kategorię. Kategorię zła zamierzonego.

potwierdził torturowanie zatrzymanych. W kontrze do tego piękne i czyste świadectwo wiary obu kobiet, które mówią, że relacja z Bogiem i z Matką Bożą, a także obecność osób modlących się pod aresztem pozwoliła im przetrwać i zyskać nadzieję, że będą mogły odzyskać wolność, co właśnie się stało. Na zarzuty cała trójka będzie mogła odpowiadać z tzw. wolnej stopy.

W jednej z prawicowych, prywatnych telewizji, po relacjach kobiet wypowiadali się m.in. politycy rządzącej obecnie koalicji. Wypowiedzi były porażające, a ich wymowa jednoznaczna – każdy oskarżony, by się bronić kłamię, nikt nie potwierdził znęcania się i nękania aresztowanych, czyli księdza i urzędniczek. I nie to chyba było najgorsze. W jednej z wypowiedzi senatora lewicy padło, że najprawdopodobniej obie kobiety szykują sobie grunt do startu w wyborach parlamentarnych z list Prawa i Sprawiedliwości, dlatego, wedle senatora, opowiedziały to wszystko. Wpis jednego z posłów PO na platformie X, w kontekście tego, co powiedziały panie, brzmiał mniej więcej tak, iż obrzydliwe jest zasłanianie swoich przestępstw (sic!) wiarą, różańcem, modlitwą i Bogiem.

Zło zamierzone jest dziś wszechobecne. Nie można dopuścić, by nas zdominowało, w myśl jednej z moich ulubionych sentencji autorstwa Edmunda Burke, irlandzkiego filozofa i polityka – By zło zatriumfowało, wystarczy, by dobry człowiek niczego nie robił.

Terapia kulinarna

Agnieszka Gatka-Walkiewicz

Pani Jolanta, opiekunka osób niepełnosprawnych z województwa świętokrzyskiego, zorganizowała swoim podopiecznym zajęcia kulinarne. Wcześniej jednak wybrała się z nimi na wycieczkę do Huty Szklanej u podnóża Świętej Katarzyny, aby tam zapoznać ich z historią przyrządzania pierogów.

Uczestnicy wycieczki dowiedzieli się, że ulubioną potrawą w trzynastym wieku były jarskie pierogi. Potrawa ta przywędrowała do Europy z Chin. Stamtąd najpierw zawitała do Kijowa, gdzie był zaproszony z posługą ewangelizacyjną polski biskup Jacek Odrowąż. Tak rozsmakował się w tym daniu, że zabrał przepis do Polski. Gdy nastał czas głodu, Jacek Odrowąż osobiście lepił pierogi dla najuboższych rodaków, faszerując je tym, co uzbierał w lesie. Tak powstały pierogi z grzybami, jagodami i poziomkami.

W trzynastym wieku nie dodawano soli do ciasta na pierogi. Gotowano je w różnych ziołach, dla podniesienia walorów smakowych. Dzięki Odrowążowi pierogi znalazły się na polskich stołach, ale Warszawa nie chciała ich nigdy zaakceptować, uważając je za danie typowe dla biednych i chorych.

Grupa niepełnosprawnych wycieczkowiczów sama postanowiła spróbować lepienia pierogów. Zajęcia kulinarne to jedna z ulubionych form terapii zajęciowej podopiecznych pani Joli. To właśnie ona przez szereg pogadarek wprowadza osoby, którymi się opiekuje, w temat jak ważne jest osobiste wykonanie pokarmów,

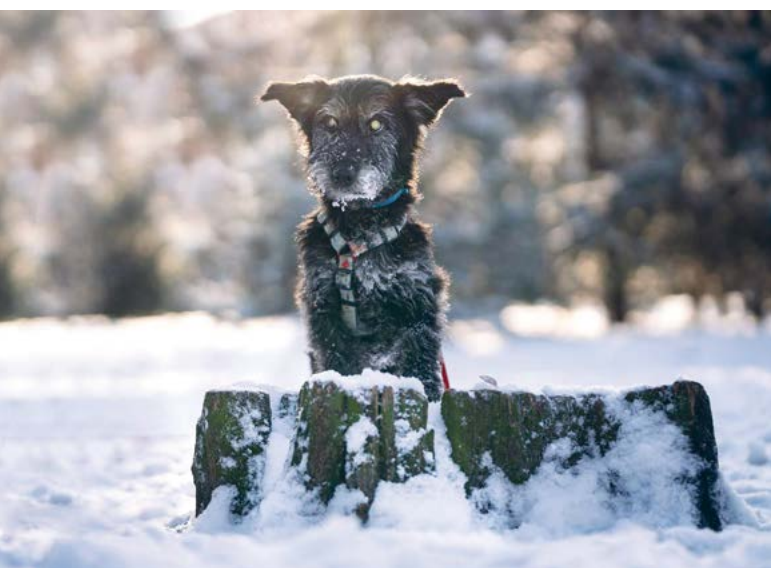


które w ten sposób są najzdrowszym elementem żywieniowym. Pani Jolanta uczyła je sposobu na udane i smaczne pierogi. Osoby z problemami ze wzrokiem mogły smakiem i węchem rozpoznać produkty kulinarne, które stanowiły podstawę wyrobu pierogów. Jak się okazało, wspólnie przeprowadzona terapia kulinarna stała się pewnego rodzaju rozrywką dla osób z ograniczeniami żywieniowymi.

Samodzielne przygotowanie smacznego posiłku niewątpliwie wzmocniło w nich poczucie własnej wartości i wiary we własne możliwości. Dbłość o czystość i estetykę przyrządzania pokarmów to również fundament terapii.

Niewidomym pieskiem być – historia Krecika

Kamila Chrzanowska



Miłość do ludzi oraz zwierząt stała się początkiem wielu projektów, które zapisały się na koncie Fundacji Delovery. Działanie jej członków, a także wszystkich zainteresowanych, zaowocowało między innymi zbudowaniem nowego placu zabaw przy szkole prowadzonej przez Shines Childre«s Foundation w Ugandzie, cyklicznym wsparciem polskich domów dziecka w ramach samochodowych rajdów charytatywnych Złom-bol czy rozpoczęciem budowy tymczasowego domu dla bezdomnych psów w Grzybowie pod Mławą, o którym właśnie dzisiaj opowie nam Członek Zarządu Fundacji, Sonia Mirpuri.

KC: Jakie trzy słowa według Ciebie najlepiej opisują działalność Fundacji Delovery?

SM: Bezinteresowny, bezpieczny dom. Jesteśmy przede wszystkim DOMEM, w każdym tego słowa znaczeniu, i nie chodzi tu o budynek,

a o poczucie bezpieczeństwa, miłość i bezinteresowne zaangażowanie w opiekę nad każdym, kto się tu zatrzyma.

KC: Pod Waszym dachem mieszka wiele psów. Pośród nich są i takie, które na co dzień zmagają się z niepełnosprawnością. Opowiedz historię Krecika. Jak to się stało, że trafił do Grzybowa?

SM: Krecik jest niewidomy prawdopodobnie od urodzenia, ma genetyczny, całkowity zanik siatkówki oraz początki zaćmy. Zabraliśmy go ze schroniska w najsrozsą zimę. Całe szczęście nie był tam długo, chociaż po części domyślał się i po części wiemy, że wcześniejsze jego życie również nie było łatwe. Psiak, zanim trafił do schroniska, błąkał się gdzieś przy szosie z wrośniętym w szyję i mocno zmechaconym sznurkiem, z którego wisiał duży karabińczyk i kawałek łańcucha. Wyglądał na staruszka, a po pełnej diagnostyce okazało się, że ma ok. 6 lat i jest w świetnej formie. Zarówno morfologia, jak i USG wskazują, że piesek będzie żył jeszcze długo, więc postanowiliśmy znaleźć mu dom.

KC: Czy inne psy traktują Krecika w sposób szczególny ze względu na jego niepełnosprawność?

SM: Psy na początku ignorowały Krecika. Później niektóre uciekały przed nim, tak jakby wiedziały, że ich nie widzi. Inne denerwowały się, że na nie wchodzi, myśląc że jest to celowe z jego strony. Aktualnie pieski z grupy już rozumieją, że Krecik nie robi tego intencjonalnie i zwyczajnie nauczyły się z nim żyć. Niektóre nawet się z nim zaprzyjaźniły. Szczególnie bliski stał się kot, chociaż jest to niestety miłość jednostronna. Początki ich przyjaźni nie były łatwe i kot podchodził do niego z dystansem. Aktualnie Obsi przekonała się do naszego ślepaczka, ale Krecik jest zawsze bardzo ostrożny, żeby mu się nie dostało przypadkiem w nos.

KC: Jakie są różnice w opiece nad zdrowym i niewidzącym psem?

SM: Opieka nad nim tak naprawdę niczym się nie różni. Krecik ma fantastyczny węch, dzięki czemu potrafi poruszać się bez problemu. Wskazuje

na kanapy, sam chodzi po schodach, znajduje miskę z wodą i zazwyczaj zatrzymuje się przed przeszkodą. Chociaż tutaj trzeba czasem po prostu powiedzieć „stop” lub „uwaga”, a on już wie, że należy się zatrzymać i zachować szczególną ostrożność.

KC: Warto wspomnieć, że Krecik czeka na swój wymarzony dom. Być może ktoś właśnie poczuł szybsze bicie serca i po cichu zastanawia się czy go przypadkiem nie adoptować? :) Na co powinien być gotowy przyszły właściciel? Jakie wymagania będzie musiał spełnić?

SM: Krecik jest u nas od grudnia 2023 roku i od tego czasu szukamy mu domu stałego. Ludzie boją się adoptować niewidome psy. Gdyby Krecik widział, na pewno już dawno znalazłby opiekuna. Jest śliczny, dogaduje się z psami i kotami, kocha przytulanie. Grzecznie znosi zabiegi weterynaryjne i czesanie. Można z nim podróżować, zostawić w domu, wiedząc że nie będzie płakał i niszczył. To jest psi ideał i ma naprawdę mnóstwo fanów jak tylko ktoś go pozna, ale niestety domu dalej brak...

KC: Myślę, że ważnym aspektem dla naszych Czytelników będzie również wytłumaczenie samego procesu adopcji. Wyjaśnijmy więc od czego najlepiej zacząć, chcąc zaprosić do swojego życia nowego, psiego przyjaciela?

SM: Zainteresowany musi najpierw nas odwiedzić i go poznać. Z psami jest jak z ludźmi

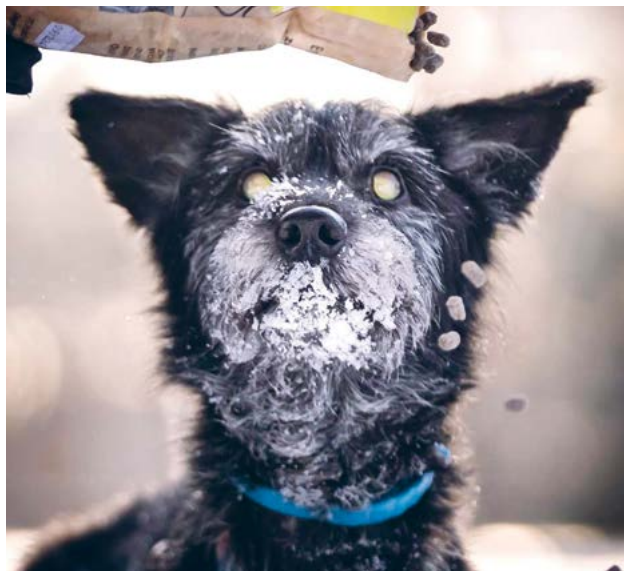
– z niektórymi łapiemy dobry kontakt od razu. Nawet gdy pies jest „lękowy”, to po prostu czuje się tę chemię. Z innymi przyjaźń pracujemy dłużej, żeby się zaprzyjaźnić, a zdarza się, że nigdy nie wejdziemy na wysoki poziom relacji i to działa w dwie strony, więc przede wszystkim najpierw się poznajemy. Jeśli chcemy procedować dalej, to odwiedzamy potencjalny przyszły dom z psem – wpraszamy się na kawę. Chodzi o to, żeby pies mógł poznać miejsce, w którym miałby zamieszkać. Możemy podpowiedzieć jak przygotować dom, żeby pies był bezpieczny i przekazujemy informacje jak się nim zajmować, pielęgnować, jakie ma potrzeby. Jeśli wszystko jest „na tak” to na trzecim spotkaniu podpisujemy umowę i piesek jedzie z nowymi opiekunami do domu.

KC: Jak, oprócz adopcji, można wesprzeć Wasze psiaki?

SM: Jeśli ktoś nie ma czasu zaangażować się fizycznie, żeby wyprowadzać psiaki, pomóc w codziennym sprzątaniu lub przy remontach nowych pomieszczeń w fundacji, może np. promować psy na Facebooku. Dzięki temu więcej osób o nas usłyszy i – może zakocha się w którymś podopiecznym? Oczywiście pomoc finansowa jest bardzo ważna, bo dzięki niej możemy leczyć, karmić i dbać o psiaki. Jesteśmy otwarci na różne formy współpracy, pomocy i zaangażowania – naprawdę każda pomoc się liczy. Dzięki ludziom to miejsce może być domem i cały czas się rozwijać.

Więcej informacji o działaniach Fundacji oraz inne historie psów można znaleźć na stronie delovery.pl klikając zakładkę adopcja, a następnie zwierzęta do adopcji, a także na Facebooku, wpisując po prostu nazwę Delovery.

Można nakarmić psa wysyłając darowiznę w dowolnej wysokości na numer konta: 24 1140 2004 0000 3302 8447 7892 lub przekazując 1,5% swojego podatku, wpisując przy rozliczeniu numer KRS 0001077069 oraz numer 85300 w rubryce *cel szczegółowy*. Za wszelkie datki w imieniu członków Fundacji oraz jej czworonożnych mieszkańców bardzo dziękujemy!



Sztuczny = lepszy?

SONCE

Z obserwacji własnych. Im głębiej wchodzimy w XXI wiek, tym coraz bardziej dostrzegalna staje się otaczająca nas zewsząd „plaga sztuczności”. Sztuczne relacje, sztuczna komunikacja (przez Internet, poprzez media społecznościowe), sztuczny wygląd (spod skalpela chirurga plastycznego), sztuczna inteligencja i zapewne wiele, wiele innych. I pomyśleć, że dawniej moje pierwsze skojarzenie ze słowem „sztuczny”, dotyczyło wyłącznie sztucznej choinki – bo zazwyczaj taką właśnie mieliśmy w domu w święta. Wszechobecna sztuczność staje się – jakkolwiek to zabrzmie – na tyle naturalna, że młode pokolenie, bodajże zwane pokoleniem „Z”, tj. ludzie urodzeni w pełni scyfryzowanym świecie, nie dostrzegają już w owej sztuczności niczego dziwnego. Czy sztuczne jest zatem synonimem lepszego? Wątpię.

Spotykam wielu ludzi – nazwijmy ich roboczo „ludźmi starej daty” – którzy tak jak i ja nie potrafią odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości. I choć w rozmowach, w trakcie spotkań itp., docelowo nie koncentrujemy się przecież nad roztrząsaniem niuansów dzisiejszego cyfrowego – jak i pod każdym innym względem – „sztucznego” świata, to jednakże, gdy rozmowa schodzi już na takie tory, przyznajemy, że rzeczywistość, w jakiej przychodzi nam żyć, m.in. z tych, jak i wyżej wspomnianych względów, przybiera raczej wygląd ponury. Bilans zysków i strat, plusów i minusów szeregu współczesnych rozwiązań zdaje się bowiem przechylać szalę w stronę negatywną.

Ot, przykładowo szumnie okrzyknięta dobrodziejstwem XXI wieku sztuczna inteligencja. Pomimo wielu korzyści i nadziei jakie ze sobą niesie (automatyzacja procesów, szybsza realizacja zadań, szczegółowa i błyskawiczna analiza



danych, innowacje medyczne, precyzja itp.) nie sposób pominąć równocześnie szeregu ryzyk, czy też tak naprawdę trudnych dzisiaj do przewidzenia skutków wdrażania takiego rozwiązania na szeroką skalę (kwestie bezpieczeństwa, prywatności, ryzyko utraty miejsc pracy itp.). Być może dla wielu z nas naiwne na pierwszy rzut oka pytanie – Czy roboty mogą zastąpić człowieka? – nie wydaje się wcale być aż tak pozbawionym sensu. Są takie dziedziny i obszary działalności człowieka, w jakich AI z powodzeniem może go zastąpić. Przykładowo, rozwinięta dzisiaj sieć usług copywriterskich. Czy pisanie tekstów do Internetu można byłoby zautomatyzować?

Przeprowadziłam mały eksperyment. Na moje polecenie: Napisz mi wstęp do artykułu pt. „Sztuczny XXI wiek”, Chat GPT w sekundę przygotował mi gotowy ciąg znaków, który prezentował się następująco (cytuję, o zgrozo, za sztuczną inteligencją):

„W XXI wieku sztuczna inteligencja i technologie cyfrowe przenikają niemal każdą dziedzinę naszego życia, zmieniając sposób, w jaki komunikujemy się, pracujemy i postrzegamy świat. Od inteligentnych asystentów w naszych smartfonach, po zaawansowane algorytmy w medycynie, innowacje te nie tylko ułatwiają codzienność, ale także stawiają przed nami nowe wyzwania

etyczne i społeczne. W miarę jak sztuczna inteligencja staje się coraz bardziej złożona, zaczynamy zadawać sobie pytania o jej wpływ na nasze życie, wartości i przyszłość. Ten artykuł przybliży kluczowe aspekty rozwoju sztucznej inteligencji w XXI wieku, jej zastosowania oraz konsekwencje, jakie niesie dla naszej cywilizacji”.

Brzmi całkiem nieźle, nieprawdaż? Ba, mądrze i poważnie, zgodnie ze stanem faktycznym – czego chcieć więcej? Czy gdyby nie zaznaczono wyżej, że tekst ten przygotował Chat GPT, można byłoby się tego domyślić? Raczej nie. Tak więc robot (tak umownie nazwijmy tutaj autora ww. fragmentu) w pewnych obszarach będzie radził sobie nie gorzej niż żywy człowiek. Jednak czy o to chodzi?

Obserwuję w Internecie wzmożoną (a czasem nachalną wręcz) promocję wszelakich kursów, ebooków na rozmaite tematy itp. Jeszcze jakiś czas temu treści tych było znacznie mniej. Dziś ebooki bombardują mnie z każdej możliwej strony – poradnik jak żyć, jak gotować, jak wychowywać dzieci, jak oszczędzać, jak założyć firmę, jak sprzątać, jak urządzać ogród, jak skutecznie zapamiętywać, jak szybciej się uczyć, jak zostać wspaniałym mówcą itp., itd. O ile takie materiały przygotowują osoby będące znawcą danego tematu, specjalistą w danym obszarze – o tyle jest to w pełni uzasadnione i godne uwagi. Niemniej mam wrażenie, że dziś wydaniem ebooka mógłby z powodzeniem zająć się każdy – niezależnie od tego, czy faktycznie ma do przekazania wartościowe treści, czy też nie. Dlaczego tak uważam? Kiedy zagłębiłam się w tajniki tworzenia treści cyfrowych w celu sprzedażowym zauważyłam, że do tworzenia treści ebooka w dużej mierze wykorzystać można właśnie sztuczną inteligencję i to nie tylko w celu załączenia do ebooka grafiki czy stworzenia odpowiedniej okładki, co jeszcze byłoby według mnie do przyjęcia. Jednak AI może stać się de facto „autorem” tego, co w ebooku odnajdziemy. W Internecie dosłownie roi się od – oczywiście płatnych – kursów typu „Jak stworzyć ebooka z pomocą AI w jeden wieczór?”. Jeśli zatem mam dokonywać zakupu kursu albo



Bilans zysków i strat, plusów i minusów szeregu współczesnych rozwiązań zdaje się bowiem przechylać szalę w stronę negatywną.

książki elektronicznej, którą wytworzyła sztuczna inteligencja – bo przecież nie dysponuję jakimś mierzalnym narzędziem, które pozwoliłoby mi w 100 procentach zweryfikować „naturalne” pochodzenie zakupionej przez siebie treści – to zwyczajnie mam mieszane uczucia czy warto w coś takiego się w ogóle angażować. Informacje w sieci, w tym treści cyfrowe, mnożą się tak szybko, że nie sposób dziś rozróżnić, na które warto poświęcić swój czas, a które są stworzone tylko po to, by ktoś na nich zarobił. Mało tego – stworzone w mniej lub bardziej uczciwy czy moralny sposób.

Trudno dziś wyrokować do czego doprowadzi nas współczesny trend, w tym sztuczne, wirtualne rozwiązania, o których jedynie częściowo wspomniałam wyżej. Niewątpliwie sporo proroczych słów na temat m.in. sztucznej inteligencji wypowiedział polski pisarz i futurolog Stanisław Lem, który przestrzegał, że zaawansowane maszyny mogą osiągnąć stopień inteligencji, który przekracza ludzkie zrozumienie. Co zatem przed nami? Dowiemy się jedynie poprzez doświadczenie...

Na koniec może jeszcze tylko krótkie wyjaśnienie. W niniejszym artykule, kilkanaście linijek wyżej, cudzysłowem opatrzyłam fragment tekstu wygenerowany – jak to zaznaczono wyżej dla celów poglądowych – przez sztuczną inteligencję, Chat GPT. Pragnę natomiast zapewnić Państwa jako odbiorców, że ilekroć w czasopiśmie Help napotykanie/napotkaliście dotąd lub napotkanie w przyszłości artykuł autorstwa SONCE, to był on, jest i każdorazowo będzie napisany wyłącznie przez człowieka. Solennie przyrzekam, a nawet daję sobie głowę uciąć!

Śpiewanie bez barier

Krystian Cholewa



W dniach 12-15 września 2024 odbył się w Opolu jubileuszowy, X Festiwal Piosenki Osób Niepełnosprawnych „mocART”, zorganizowany przez stowarzyszenie Power Of Soul. Głównym celem festiwalu jest poszerzanie samoświadomości uczestników, pobudzanie ich do działania i rozwoju, uwrażliwienie na sztukę, okazja do spotkania z profesjonalistami, a także integracja i aktywizacja osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, przełamywanie barier i pokazanie, że muzyka jest dla wszystkich, nie tylko dla wybranych.

W pierwszym dniu imprezy w Ośrodku Wypoczynkowym Jowisz w Turawie odbyły się warsztaty wokalne-psychologiczne, które prowadziła pani Katarzyna Puma Piasecka – pianistka, kompozytorka, aranżerka, dyrygentka, wokalistka, autorka tekstów, producentka i pedagog. Obecnie jest wykładowcą Uniwersytetu Opolskiego

na kierunku muzykologia. Prowadzi też zajęcia w zakresie muzyki rozrywkowej, w tym gospel, w DIMK Opole i innych miejscach w Polsce.

– Uczestnicy z różnymi rodzajami niepełnosprawności, w tym z dysfunkcją wzroku, śpiewali piosenki polskie i zagraniczne. Duża część z nich sama pisze teksty piosenek – podkreśla organizatorka wydarzenia. Repertuar muzyczny był bardzo bogaty, dlatego podczas warsztatów wokalnych było w czym wybierać.

Każdy ceniony festiwal musi mieć swój hymn. Pani Katarzyna Puma Piasecka napisała go przed dziesięcioma laty. Ma tytuł: „Moc jest w nas”.

– Bardzo dobrze pracuje się z osobami niepełnosprawnymi, ponieważ pomimo trudności i przeszkód bardzo angażują się w wokale – dodaje pani Katarzyna. Śpiewanie jest trudne, jest to łączenie kilku elementów. Jednak nie oznacza to, że niepełnosprawni artyści nie potrafią śpiewać – wręcz przeciwnie, są o wiele lepsi niż pełnosprawni wokaliści, dlatego że wkładają o wiele więcej pracy w daną piosenkę.

W drugim dniu festiwalu, pomimo trudnych warunków atmosferycznych odbyły się przesłuchania uczestników. W niedzielę, 15 września, w Narodowym Centrum Polskiej Piosenki w Opolu odbyła się gala finałowa. Laureatką nagrody Grand Prix została Natalia Smogulecka. Serdecznie gratulujemy.

„mocART” to wielkie wydarzenie, wielkie emocje, niesamowite przeżycia i spotkanie z utalentowanymi osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Dzięki festiwalowi możemy patrzeć na ich talent poprzez pryzmat ich umiejętności, a nie dysfunkcji.

Uczestnicy prezentowali wysoki poziom. Dla nas wszyscy zajęli pierwsze miejsce. Warsztaty pokazują jak bardzo jest potrzebne i ważne, żebyśmy razem działali i się rozwijali. Organizatorzy już przygotowują się do przyszłorocznego Festiwalu „mocART”.

Projekty roku jubileuszowego

NIL



Czas płynie naprawdę szybko. I chyba nikogo nie trzeba do tego przekonywać. W bieżącym roku Tyflopunkt w Opolu Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem obchodzi wyjątkowy jubileusz – 20-lecie działalności. Tych dwadzieścia intensywnych lat pracy na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnością wzroku, jak również ich opiekunów, rodzin, znajomych, zaowocowało między innymi realizacją szeregu projektów, które swoją tematyką i rodzajem podejmowanych przedsięwzięć stopniowo i systematycznie wkraczały w coraz rozleglejsze obszary życia i działalności niewidomych i słabowidzących. Posługując się obrazowym porównaniem, można byłoby wszystkie działania Fundacji i Tyflopunktu przedstawić graficznie jako – początkowo mały okrąg, albo raczej spiralę, która z czasem zatacza coraz większe i większe kręgi. Jeśli w 2013 roku zaczynaliśmy

od aktywizowania niewidomych w obszarach turystyki, rekreacji itp., to sukcesywnie pojawiały się nowe tematy, którymi – w tym między innymi w ramach realizacji stosownych i dotowanych ze środków publicznych projektów – jako Fundacja zajmowaliśmy się w miarę możliwości kompleksowo (dostosowanie przestrzeni publicznej, wsparcie psychologiczne, integracja środowiska itd., itp.).

W tym miejscu należy ogromnie podziękować wszystkim naszym Beneficjentom, którzy od początku naszej aktywności towarzyszyli nam w realizacji poszczególnych działań. Pamiętajcie, że wszystko to, co robimy, robimy dla Was! Wymieniona wyżej i nazwana umownie „spiralą” wciąż pracuje. Przed nami kolejne lata wyzwań, których się nie obawiamy, oraz pomysłów i projektów, które czekają na swoją realizację. Bądźcie z nami także w kolejnych dekadach!

W wyjątkowym roku jubileuszowym Tyflopunkt w Opolu realizuje między innymi trzy projekty, których istotę i esencję chcielibyśmy pokrótce objaśnić.

Rozpocznijmy zatem od stricte jubileuszowego projektu realizowanego pod nazwą: **„Jesteśmy razem wczoraj i dziś – 20 lat promocji aktywności osób z niepełnosprawnościami na Opolszczyźnie”**. Ten niezwykle interesujący projekt finansowany jest przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON. Oś jego realizacji stanowi wydanie przez Fundację stu tyflograficznych (z wypukłymi rycinami) kalendarzy, w których poszczególne zdjęcia, bądź grafika, nawiązywać będzie wprost do projektów dotowanych w latach ubiegłych przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON. Zorganizowany zostanie konkurs czytelniczy, a co najmniej czterdzieści książek w czarnodruku oraz pięćdziesiąt książek

brajlowskich (przewodniki, poradniki itp.) trafi do szkół, bibliotek etc. na terenie całej Opolszczyzny. Z początkiem grudnia 2024 odbędzie się konferencja podsumowująca, podczas której m.in. ogłosimy wyniki konkursu czytelniczego, wręczymy nagrody i wyróżnienia, zorganizowane zostanie spotkanie autorskie z niewidomym pisarzem. Dla uatrakcyjnienia wydarzenia zapewnimy również dla naszych Beneficjentów oprawę muzyczną. Istotnym elementem konferencji będą krótkie odczyty najciekawszych publikacji, które zaprezentują znane i zasłużone osoby, goście specjaliści z województwa opolskiego. Wybrane fragmenty przeczytają również nasi aktywni niewidomi czytelnicy czytając publikacje w brajlu. Mamy nadzieję, że realizacja projektu przyczyni się do promowania aktywności społeczno-zawodowej niewidomych i niedowidzących, innych niepełnosprawnych oraz szeroko zakrojonej promocji wszelkiej aktywności tych osób w środowisku lokalnym Opolszczyzny.

Przejdźmy teraz do drugiego projektu, o akcentującej koloryt lokalny Opolszczyzny nazwie „**I się gymba cieszy! – zajęcia aktywizujące w Opolu**”. Przedmiotowy projekt dofinansowany ze środków Urzędu Miasta Opola w ramach jednego z realizowanych modułów przewiduje szczególny, choć nietypowy spacer po Opolu, a mianowicie „Spacer ze śpiewkoma”. Wycieczka, w ramach której poznamy główne atrakcje Opola, trwać będzie kilka godzin. Weźmie w niej udział dwadzieścia osób w różnym wieku, w tym osoby z niepełnosprawnościami. Wyjaśnijmy, że „Spacer ze śpiewkoma” to nowatorska propozycja zwiedzania Opola w towarzystwie tradycyjnych śląskich pieśni ludowych wykonywanych na żywo. Oprócz znanych miejsc uczestnicy udadzą się w miejsca nieoczywiste, związane z praktyczną stroną życia dawnego Opola. W opowieściach znajdą się fakty znane z historii oraz przekazy rodzinne przewodniczki. Wykwalifikowana przewodniczka, autochtonka, pani Felicja Krawczyk, preferuje niesztaampowe sposoby przedstawiania turystom Opola i życia jego mieszkańców. Swoją narrację wzbogaca elementami „goudki śląskiej”. Umieszcza w niej zagadki, porzekadła, przysłowia, aby wejść

“ Tych dwadzieścia intensywnych lat pracy na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnością wzroku, jak również ich opiekunów, rodzin, znajomych, zaowocowało między innymi realizacją szeregu projektów, które swoją tematyką i rodzajem podejmowanych przedsięwzięć stopniowo i systematycznie wkraczały w coraz rozleglejsze obszary życia i działalności niewidomych i słabowidzących.

DOTKNIJ ŚWIATA ROZRYWKI - OPOLE UCZY, GRA I BAWI

W RAMACH PROJEKTU:

- ♥ Zakupimy co najmniej 40 gier dostosowanych do osób ze specjalnymi potrzebami
- ♥ Zakupione gry wykorzystamy podczas spotkania integracyjno-promocyjnego oraz w kolejnych projektach i inicjatywach



ocwip.pl
Opolskie Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych

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

Zakup/wydatek sfinansowany ze środków pochodzących z dotacji Opolskiego Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych w ramach konkursu „Silne NGO Dostępność PLUS” umowa nr 7/SNDP/2024 finansowanego ze środków Urzędu Miasta Opola na podstawie umowy CDO-RDP 526.18.12024 z dnia 18.06.2024.

w interakcję ze zwiedzającymi. Wraz z opowieściami zabrzmią pieśni korespondujące z odwiedzanymi miejscami: rynkiem, sądem, karczmą... Pieśni wykona Iwona Wylęgała, śpiewaczka oraz etnomuzykolożka, badaczka folkloru muzycznego Śląska Opolskiego. Po tym wyjątkowym spacerze zaprosimy uczestników na zdrowy poczęstunek. To jednak nie wszystko. W kolejnym module projektu przewidziano cztery spotkania aktywizujące – wyprawę na wyspę Bolko i okolice opolskiego zoo oraz do okolicznych parków zdrowia, terenów zielonych, by aktywnie wykorzystać uzyskaną wiedzę i wdrożyć ją w praktyce. Wykorzystany zostanie do tego wypożyczony sprzęt typu kijki nordic walking, piłki z udźwiękowieniem itp. Dla mniej aktywnych – np. z powodu stanu zdrowia – zapewnione zostaną np. specjalistyczne gry planszowe w pełni dostosowane dla wszystkich beneficjentów – pełnosprawnych i tych z niepełnosprawnością, młodszych i starszych. Zajęcia z wykorzystaniem sprzętu i gier odbędą się, przy sprzyjającej aurze, w plenerze. W każdym wydaniu wezmą udział mieszkańcy Opola, w tym osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności – stopień znaczny lub umiarkowany.

Trzeci projekt pod nazwą **„Dotknij świata rozrywki – Opole uczy, gra i bawi”**, sfinansowano ze środków pochodzących z dotacji Opolskiego Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych w ramach realizacji zadania „Silne NGO Dostępność PLUS”, finansowanego ze środków Urzędu Miasta Opola. W ramach projektu Fundacja zakupi czterdzieści gier planszowych i kart do gry w pełni dostosowanych dla osób niewidomych oraz dla osób ze specjalnymi potrzebami, a następnie zorganizuje spotkanie, na którym będziemy prezentować gry nie tylko naszym Beneficjentom, ale również wolontariuszom, studentom, pracownikom innych NGO, terapeutom i tym samym będziemy rozwijać promowanie tej formy integracji. W spotkaniu integracyjno-promocyjnym weźmie udział minimum dwudziestu uczestników, jednakże podkreślić trzeba, że zakupione gry docelowo będą służyły setkom Beneficjentów, którzy co roku biorą aktywny udział w naszych fundacyjnych

działaniach. Nasze inicjatywy, spotkania przy dostosowanych grach planszowych, będziemy mogli zaproponować także innym organizacjom i szkołom, co spowoduje zacieśnienie relacji między opolskimi NGO-sami. Działając przez tyle już lat na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnością doskonale zdajemy sobie sprawę, że takie z pozoru mało znaczące aktywności istotnie wpływają na poczucie własnej wartości, samodzielność, a także poprawiają jakość życia niepełnosprawnych. Ten projekt został ku temu ukierunkowany.

Te trzy propozycje – trzy projekty, to jednocześnie duży nakład środków finansowych, pracy i energii, ale i ogromna satysfakcja całego zespołu po zrealizowaniu każdego takiego przedsięwzięcia. Jeśli na wstępie dziękowaliśmy naszym Beneficjentom za ochoczy, każdorazowo niezawodny udział w realizowanych przez nas działaniach, o tyle niewątpliwie słowa uznania i podziękowanie należy się także instytucjom, bez których przedmiotowe inicjatywy nie mogłyby się odbyć. W bieżącym roku, jak wspomniano wyżej – były to m.in. Samorząd Województwa Opolskiego, Urząd Miasta Opola, PFRON, Opolskie Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych, a w latach ubiegłych także inne – to właśnie dzięki przyznanym dotacjom i środkom dedykowanym ze środków publicznych na realizację naszych projektów możemy wciąż i na nowo poszerzać naszą „spiralę” pomocy, rozwoju, aktywizacji. Serdecznie dziękujemy za te wszystkie lata, w których darzyliście nas zaufaniem i liczymy na dalszą efektywną współpracę na rzecz opolskich niewidomych i słabowidzących.





Życie pełne kolorów

Paulina Kawczyńska

Życie to niezwykła mozaika doświadczeń, które kształtują naszą percepcję. Choć osoby niewidome i słabowidzące doświadczają rzeczywistości w inny sposób, to ich życie może być równie

pełne radości, odkryć i głębokich emocji. Kluczem tkwi w zmysłach – każdy z nich oferuje unikalne możliwości eksploracji i doświadczenia. W tym artykule podzielimy się pomysłami, jak wzbogacić codzienne życie, odkrywając świat poprzez smak, dźwięk, dotyk, ruch i sztukę.

Odkrywanie smaków

Kulinarne eksperymenty to doskonały sposób na rozwijanie zmysłu smaku. Oto kilka kreatywnych pomysłów, które można wprowadzić w życie:

- **Kuchnia świata:** Przygotowywanie potraw z różnych kultur to fantastyczna podróż bez

“ Życie to niezwykła mozaika doświadczeń, które kształtują naszą percepcję. Choć osoby niewidome i słabowidzące doświadczają rzeczywistości w inny sposób, to ich życie może być równie pełne radości, odkryć i głębokich emocji. Klucz tkwi w zmysłach – każdy z nich oferuje unikalne możliwości eksploracji i doświadczenia.

wychodzenia z domu. Zrób wieczór kuchni włoskiej, indyjskiej czy meksykańskiej. Poznaj różnorodne przyprawy i składniki, które wprowadzą nowe smaki do Twojej kuchni. Możesz korzystać z książek kucharskich w formie brajlowskiej lub aplikacji, które oferują dźwiękowe instrukcje.

- **Degustacje tematyczne:** Organizuj wieczory degustacyjne, podczas których każdy z uczestników przynosi jedno danie lub napój. To świetny sposób na odkrywanie nowych smaków i dzielenie się przepisami. Podczas takich spotkań można omawiać różne techniki kulinarne oraz osobiste historie związane z danymi potrawami.
- **Oznaczenia w kuchni:** Ułatw sobie gotowanie, używając dotykowych oznaczeń na słoikach i pojemnikach. Możesz zastosować różne tekstury lub kolory, aby szybko identyfikować składniki. Przykładowo, użyj gładkich naklejek dla przypraw, a chropowatych dla suchych zbóż.

Muzyka jako narzędzie ekspresji

Muzyka ma moc łączenia ludzi i wyrażania emocji. Oto, jak można włączyć muzykę do swojego życia:

- **Twórz playlisty:** Sporządź różnorodne playlisty odpowiadające Twoim nastrojom. Muzyka relaksacyjna na wieczór, energetyczne utwory na poranne wyzwania – każda chwila może mieć swoją ścieżkę dźwiękową. Możesz korzystać z platform streamingowych, które umożliwiają tworzenie spersonalizowanych list utworów.
- **Warsztaty muzyczne:** Zapisz się na zajęcia muzyczne lub do lokalnej grupy, która gra na instrumentach. Możesz uczyć się grać na instrumencie, takim jak gitara, pianino czy perkusja. Muzyka to doskonały sposób na wyrażanie siebie oraz budowanie relacji z innymi.
- **Koncerty i wydarzenia muzyczne:** Uczestniczenie w koncertach, festiwalach i lokalnych występach to wspaniała okazja, aby poczuć energię muzyki na żywo. Wiele miejsc oferuje audiodeskrypcję dla osób z niepełnosprawnościami, co sprawia, że doświadczenie jest bardziej dostępne.

Kontakt z naturą

Natura to źródło inspiracji i ukojenia. Oto kilka pomysłów na eksplorację otaczającej nas przyrody:

- **Spacer w parku:** Wybierz się na regularne spacery po lokalnych parkach lub ogrodach. Skup się na dźwiękach przyrody – szumie drzew, śpiewie ptaków czy szmerze strumieni. Możesz prowadzić dziennik dźwięków, notując co usłyszałeś podczas każdego spaceru.
- **Ogród sensoryczny:** Jeśli masz dostęp do ogrodu, stwórz przestrzeń, która angażuje wszystkie zmysły. Sadź rośliny o różnych teksturach, zapachach i kolorach. Możesz dodać elementy dźwiękowe, takie jak dzwonki wiatrowe, które będą wzbogacać doznania.
- **Spotkania z naturą:** Organizuj wycieczki w góry, nad morze lub do lasów. Ciesz się wrażeniami, jakie niesie ze sobą zmiana otoczenia. Zabierz ze sobą znajomych lub rodzinę.

Ruch i aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest kluczowa dla dobrego samopoczucia, a jej różnorodność może być dostosowana do indywidualnych potrzeb:

- **Zajęcia grupowe:** Dołącz do lokalnych grup sportowych dla osób niewidomych i słabowidzących. Joga, pilates czy taniec to doskonałe formy aktywności, które poprawiają kondycję fizyczną i psychiczne samopoczucie.
- **Bieganie z przewodnikiem:** Wiele organizacji oferuje programy biegowe, w których osoby widzące biegają z niewidomymi. To nie tylko zdrowa forma aktywności, ale także świetna okazja do nawiązywania relacji.
- **Domowe treningi:** Korzystaj z aplikacji mobilnych z treningami dostosowanymi do osób z niepełnosprawnościami. Wiele z nich oferuje dźwiękowe instrukcje, co sprawia, że ćwiczenie w domu staje się bardziej dostępne i wygodne.

Sztuka jako forma wyrazu

Sztuka to niezwykle inspirujący sposób na wyrażanie emocji i odkrywanie siebie. Oto kilka sugestii:

- **Rękodzieło:** Twórz biżuterię, ceramikę, szydełkuj lub maluj. Używaj różnych materiałów, aby pobudzać swoje zmysły. Możesz również uczyć się technik rzemieślniczych online lub w lokalnych warsztatach.
- **Teatr i dramat:** Uczestnictwo w warsztatach teatralnych to doskonały sposób na wyrażanie siebie. To nie tylko forma sztuki, ale także narzędzie do budowania pewności siebie i umiejętności komunikacyjnych.
- **Audiodeskrypcja w sztuce:** Wiele muzeów oferuje audiodeskrypcję dla osób z niepełnosprawnościami. Warto korzystać z takich możliwości, aby odkrywać sztukę w nowy sposób. Weź udział w wycieczkach do muzeów z przewodnikami, którzy będą dostosowywać opisy do Twoich potrzeb.



Budowanie relacji i społeczności

Życie pełne kolorów to także życie wśród ludzi. Ważne jest, aby otaczać się osobami, które nas wspierają i inspirują:

- **Grupy wsparcia:** Dołącz do lokalnych lub internetowych grup wsparcia dla osób niewidomych i słabowidzących. Wspólne dzielenie się doświadczeniami może przynieść poczucie przynależności i zrozumienia.
- **Wydarzenia integracyjne:** Uczestniczenie w wydarzeniach, takich jak festiwale czy spotkania tematyczne, sprzyja nawiązywaniu nowych znajomości i przyjaźni. To również doskonała okazja do nauki od innych.
- **Wolontariat:** Angażowanie się w wolontariat to sposób na nawiązywanie relacji oraz wsparcie innych. Możesz pomagać w lokalnych organizacjach, które wspierają osoby z niepełnosprawnościami, dzieląc się swoimi umiejętnościami i czasem.

Życie osób niewidomych i słabowidzących jest pełne możliwości, które można odkrywać zmysłami. Odkrywanie smaków, czerpanie radości z muzyki, kontakt z naturą, ruch oraz sztuka to wspaniałe sposoby na wzbogacenie codziennych doświadczeń. Pamiętajmy, że każdy z nas ma unikalną historię do opowiedzenia i wartości do podzielenia się z innymi. Życie pełne kolorów zaczyna się od naszej gotowości do odkrywania świata w nowy sposób – z otwartym sercem i umysłem.

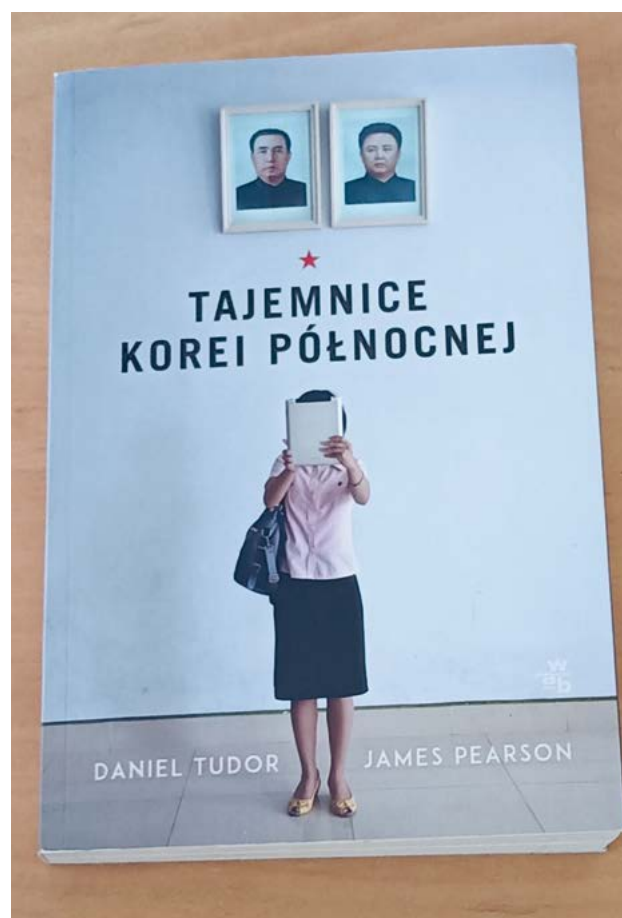
Siła pieniądza; nowe oblicze Korei Północnej

Anna Różga

Wiele już opowiedziano o Korei Północnej. Najczęściej obraz tego kraju jest przerażający i przynębiający. Jak powszechnie się uważa, obywatele Koreańskiej Republiki Ludowo-Demokratycznej (KRLD) wydają się być zupełnie poddani propagandzie i bezmyślnie w nią wierzyć. Żyjąc w strasznych warunkach nie widzą szans na poprawę swojego losu i nie robią nic, aby to zmienić. Te dwie teorie chcą obalić dziennikarze: Daniel Tudor i James Pearson w książce „Tajemnice Korei Północnej”. Starają się oni ukazać jak najbardziej prawdziwy i aktualny obraz północnokoreańskiego społeczeństwa. I właśnie o tej książce chciałabym Wam dzisiaj opowiedzieć.

Siła odwagi i przedsiębiorczości

Na początku trzeba zaznaczyć, że ta pozycja nie powstałaby, gdyby nie rzesza zaangażowanych ludzi, między innymi dyplomatów, biznesmenów oraz uciekinierów z KRLD. Części z nich nie można wymienić, ze względu na ich bezpieczeństwo. Z ich relacji wyłania się obraz społeczeństwa zapobiegliwego i przedsiębiorczego, które próbuje sobie radzić pomimo grożących za to wysokich kar. Widocznie ludzie uznali, że nic gorszego niż głód z lat 90. już spotkać ich nie może, i postanowili zaryzykować wszystko, aby móc żyć odrobinę godniej. Jest im o tyle łatwiej, że państwo boryka się z wielkimi problemami finansowymi i zdaje sobie sprawę ze swej niewydolności. W takiej sytuacji przyryka oko na to, że w oficjalnie komunistycznej Korei Północnej kwitnie dziki kapitalizm. Członkowie władz nie są już tacy ideowi jak kiedyś, więc najważniejsze są dla nich pieniądze. Zatem w KRLD korupcja kwitnie na potęgę. Obu stronom,



i ludziom, i państwu się to opłaca, chociaż dalej władza dzierży stery silną i brutalną ręką. Drobni handlarze, albo poważniejsi przemysłowcy nie mają nieskrępowanego zielonego światła na swoją działalność. Muszą wchodzić w zawile korupcyjne relacje z władzami, a i tak nie wiedzą czy nie padną ofiarą rozgrywek politycznych w utajonych organach partii. Zatem można z powodzeniem wpaść za noszenie nie takiej fryzury, zagranicznych ubrań, oglądanie południowokoreańskich seriali czy słuchanie radia, ale nieco łatwiej wybrnąć z tarapatów za pomocą łapówek, oczywiście jeżeli ma się pieniądze. Zresztą tylu ludzi wokół dokonuje tylu błahych, z naszego punktu widzenia, „przestępstw”, że surowe komunistyczne zasady trochę się poluźniły. Wiadomo, gdy wielu robi „coś złego”, jest nieco mniejsza chęć, by kogoś wydać, bo wszyscy jesteśmy „wspólnikami zbrodni”.

Po przeczytaniu tej książki sądzę, że Korea Północna gospodarczo jest obecnie na etapie połowy lat 80. i wczesnych 90. w Polsce. Pokątny

handel wszystkim co popadnie: zakazanymi filmami, przedmiotami z przemytu itp. przypomina nasze handlowanie w czasach schyłku komuny czy potem u początków kapitalizmu na stoiskach z łóżek polowych i samochodów. Różnica polega na tym, że u nas drobny prywatniak czułby się chyba bezpieczniej niż gdyby przyszło mu działać w obecnej Korei Północnej.

Jestem pełna podziwu dla Koreańczyków, którzy tak ryzykują by przetrwać, ale jak mówiła moja prababcia po doświadczeniach wojennych: „Głód przesądza o wszystkim”. Zatem nawet realna groźba obozów pracy nie zniechęca tych ludzi do prowadzenia swojej działalności.

Siła obrazu

Nie tylko treść tej książki zasługuje na uwagę, ale także zawarte w niej zdjęcia. Jeszcze jakiś czas temu nie przyszłoby nam do głowy, że można przemycić zdjęcia z Korei Północnej. Gdyby przyłapano fotografa na uwiecznianiu „czegoś nieodpowiedniego”, skasowano by mu zdjęcia, a jego aresztowano. I, co najważniejsze, nie są to fotografie robione z ukrycia. Ludzie pojawiający się na nich nie wydają się być przestraszeni, niektórzy nawet otwarcie patrzą w aparat i uśmiechają się. Na uwagę zasługują fotografie autorstwa Wang Hsieh. Przedstawiają one żołnierzy podczas defilady państwowej. Wykazują oni entuzjazm, co może nie jest takie dziwne, bo to defilada. Ale sam fakt, że pozwalają się fotografować w swobodnej, radosnej pozie, tak nieprzystającej do surowości i sztywności, z jaką kojarzymy północnokoreańskiego żołnierza, jest naprawdę zadziwiający. Fotografie Romana Haraka przedstawiające chwilowo pustą tablicę lotów (remont lotniska) czy podniszczony autobus używany w wojsku czy transporcie towarowym, raczej nie świadczą o Korei Północnej jako o państwie prężnym i nowoczesnym. Aż dziw, że zdjęcia mocno zniszczonego wiejskiego domu, jakich wiele w KRLD, albo prymitywnego wózka na towary sprzedawane na bazarze – oba autorstwa Pana Haraka – dotarły aż do nas.

Najbardziej zdziwiło mnie zdjęcie Josepha A. Ferrisa III. Przedstawia ono grupę dzieciaków

“ Członkowie władz nie są już tacy ideowi jak kiedyś, więc najważniejsze są dla nich pieniądze. Zatem w KRLD korupcja kwitnie na potęgę. Obu stronom, i ludziom, i państwu się to opłaca.

spontanicznie pozujących do fotografii. Jeden z chłopców uniósł rękę w górę w geście przypominającym V – znak zwycięstwa. Od razu skojarzył mi się z gestem Tadeusza Mazowieckiego, jaki wykonał, gdy okazało się, że został pierwszym niekomunistycznym premierem po wyborach kontraktowych w 1989 roku. Wprawdzie, jak informują nas autorzy książki, gest wykonywany przez chłopca to popularny w Azji „zajaczek”. Nie zostało wyjaśnione, co miałby on oznaczać. Źródła internetowe wyjaśniają, że dla młodych ludzi z krajów Dalekiego Wschodu V-ka również oznacza zwycięstwo, albo pokój i inne pozytywne wartości, takie jak chociażby szczęście i radość. Chętnie są one manifestowane przez młodych ludzi podczas robienia sobie zdjęć, ale raczej bez głębszego społecznego czy politycznego zabarwienia. Jak mogę przypuszczać, takimi „politykami” jesteśmy wszyscy, bo każdy z nas chce, „żeby było OK”, ale czy to naprawdę czyni z nas ludzi, którzy serio chcą coś zmienić i mają na coś wpływ? Aż dziw, żeby władze Korei Północnej nie wiedziały od jakiego państwa zaczął się upadek komunizmu w Europie Środkowo-wschodniej i co znak V oznacza europejskim kręgu kulturowym.

Myślę, że udało mi się Was zachęcić do zapoznania się z tą książką. Jest ona zaskakująca, bardzo ciekawa i dostarcza dużo wiedzy o otaczającym nas świecie. Książka jest dostępna w formie elektronicznej w Internecie w niewielkiej cenie.

Foto: Anna Rózga

O znaku V w kulturze Dalekiego Wschodu

<https://kielban.pl/2022/04/znak-v/>



VIEWPLUS®

Delivering Sense Ability

ViewPlus Technologies

W 1988 roku dr John Gardner, profesor fizyki na Oregon State University, stracił wzrok w wyniku operacji oka. Niezrażony jednak tym faktem, w 1996 roku wraz ze swoim zespołem opracował rewolucyjną technologię TIGER, która pozwala na wytłaczanie grafiki dotykowej o zróżnicowanej wysokości punktów brajlowskich. Gdy działający wówczas na rynku producenci drukarek pisma punkтового nie wykazali zainteresowania opatentowaniem tej technologii, John i jego żona Carolyn założyli firmę ViewPlus Technologies. Od ponad 25 lat ViewPlus jest pionierem w tworzeniu innowacyjnych rozwiązań sprzętowych i programowych w zakresie brajla i grafiki dotykowej.

W 2015 roku Dan i Susannah Gardner dołączyli do ViewPlus, poszerzając zakres działalności firmy ponad niszę grafiki wypukłej. Stanęli oni na czele rynku drukarek brajlowskich Power-Dot i drukarek grafiki dotykowej nowej generacji, wprowadzając ViewPlus do głównego nurtu rynku brajlowskich narzędzi do drukowania. Zmiana ta była spowodowana zyskującą coraz większe uznanie tezą, że grafika dotykowa i alfabet Braille'a są niezbędne

dla niewidomych i niedowidzących studentów nauk ścisłych, technologii, inżynierii, sztuki i matematyki.

Kontynuując tradycję innowacyjności, ViewPlus niedawno wprowadził na rynek rewolucyjną drukarkę Rogue i Color InkConnect. Rozwój ten podkreśla zaangażowanie naszej firmy w dostarczanie najnowocześniejszych technologii, które zwiększają możliwości edukacji oraz pracy dla osób niewidomych i słabowidzących.



VIEWPLUS®

**COLOR
INKCONNECT**





Warsaw Vision

Miasto przyjazne dla niewidomych

Dostępność | Mobilność | Innowacje



Warsaw Vision to innowacyjna platforma stworzona w ramach projektu „Warszawa przyjazna dla niewidomych”, która gromadzi zaangażowaną społeczność osób z niepełnosprawnością wzroku oraz wszystkich zainteresowanych poprawą dostępności i mobilności w Warszawie i okolicznych gminach.

Promujemy miejsca, rozwiązania technologiczne oraz inicjatywy, które wspierają samodzielność i codzienne funkcjonowanie osób niewidomych i słabowidzących. Organizujemy seminaria, spacer edukacyjny oraz międzynarodową konferencję na temat dostępności, mobilności i innowacji.

Razem tworzymy miasto przyjazne dla wszystkich!

SZUKAJ NAS NA:





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 samodzielny 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





Vispero®

Nazwa Vispero łączy w sobie dwa łacińskie słowa: visio i spero. Visio oznacza „wizję”, a spero – „nadzieję”. Dlatego w naszej firmie kierujemy się misją zapewnienia nadziei, determinacji i niezależności poprzez naszą, komplementarną rodzinę marek.

Vispero jest największym na świecie dostawcą technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Choć oficjalnie nasza firma powstała w roku 2016, to marki, które ją tworzą: Freedom Scientific, Enhanced Vision, Optelec i TPG Interactive, mają długą i bogatą historię jako liderzy branży, sięgającą 1975 roku.

Opracowujemy i dostarczamy innowacyjne rozwiązania, które umożliwiają osobom niewidomym i słabowidzącym osiągnięcie pełnego potencjału – zdobycie wykształcenia, uzyskanie zatrudnienia, odniesienie sukcesu zawodowego i niezależne życie.

Jesteśmy dumni z tego, że działamy w 90 krajach na całym świecie, a nasze produkty są dostępne w ponad 24 językach.

W miarę wzrostu zachorowalności na choroby oczu związane z wiekiem, takie jak zwyrodnienie plamki żółtej, technologia wspomagająca odgrywa coraz ważniejszą rolę, co skutkuje rosnącym popytem na urządzenia i usługi dla osób słabowidzących. Vispero świetnie odpowiada na te potrzeby i stawia czoła wszelkim wyzwaniom, dostarczając swoim klientom najwyższej jakości narzędzia. Mamy niezwykle bogatą sieć dystrybucji, dzięki której nasze rozwiązania docierają do szerokiej grupy odbiorców.

Nasza rodzina marek dostarcza najwyższej jakości lupy optyczne i elektroniczne, powiększalniki, urządzenia do skanowania i czytania oraz łatwe w użyciu oprogramowanie. Współpracujemy z kluczowymi organizacjami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku, co utrzymuje nas w czołówce firm wytwarzających produkty dla tej grupy obywateli.