

Niewidomi
testują Nawigo

Wyprawy górskie dla osób
niewidomych i słabowidzących

Olsztyńskie spotkania
z kulturą i sztuką

help

jesteśmy razem

nr III grudzień 2024 ISSN 2083-2788

I tak oto mija dobry rok 2024.
Marek Kalbarczyk

**DZIAŁALNOŚĆ NASZEJ FUNDACJI
W ŚWIĄTECZNEJ ATMOSFERZE**

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



[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 świąteczną, pastelową kompozycję z papierowych ozdób choinkowych oraz ceramicznych domków.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 6

Zwiedzamy z Szansą – Polska oczami seniorów _____ 8

Z Szansą do Samodzielności _____ 10

Listopadowe warsztaty strategiczne
w Warszawie _____ 12

Olsztyn testuje innowacyjne nadajniki
YourWay Beacon _____ 13

Szkolimy Razem z Szansą _____ 14

Szansa dla Turystyki Bez Barier _____ 17

Podsumowanie projektów Fundacji
Szansa – Jesteśmy Razem _____ 18

Brajlowskie opowieści o segregacji i ochronie
środowiska _____ 24

■ CO WIECIE O ŚWIECIE? _____ 25

Świąteczny Rzeszów _____ 25

Międzynarodowe Spotkanie Osób
Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich _____ 27

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Frytkownica na gorące powietrze
dla niewidomych _____ 29

Eleven Reader _____ 33

Jak sztuczna inteligencja może pomóc osobom
niewidomym i słabowidzącym _____ 37

■ WIDZĄC NIEZWYKLE _____ 40

Oczy – jak o nie dbać? _____ 40

■ NA HELPOWE OKO _____ 42

Polskie grudnie _____ 42

Wesołych świąt! _____ 43

Prezenty mikołajkowe _____ 44

Kiedyś to było _____ 45

Artystyczna dusza rzeszowskich seniorów _____ 47

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI _____ 50

Rzeszowski przewodnik dla osób
z niepełnosprawnościami _____ 50

Jestem IDOLEM ŚRODOWISKA! _____ 51

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH _____ 53

Wyprawy górskie dla osób niewidomych
i słabowidzących _____ 53

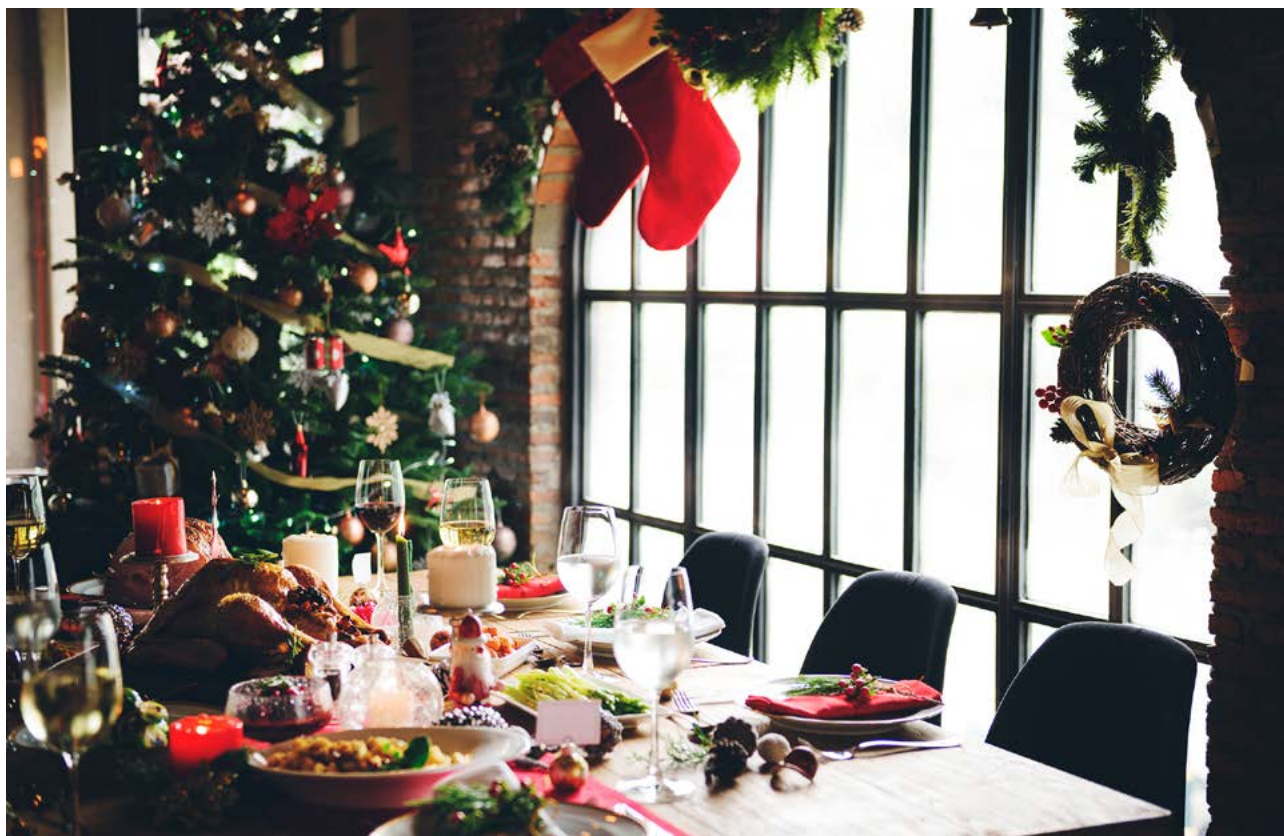
Święta po staropolsku _____ 59

Złota jesień humorem się niesie _____ 61

Niezwykła podróż z Wincentym Wodzinowskim _____ 63

Olsztyńskie spotkania z kulturą i sztuką _____ 66

Na Nowy Rok _____ 67



Helpowe refleksje

Działalność naszej Fundacji w świątecznej atmosferze

Marek Kalbarczyk

Grudzień – tak już jest, że czas biegnie szybciej i szybciej. Ledwo zaczął się rok 2024, a właśnie się kończy. Dla naszej świadomości fakt, że mija 12. miesiąc tego roku jest całkowicie zaskakujący, a nawet niezrozumiały. Szkoda, że właśnie tak jest, ale jest i nie możemy nic z tym zrobić. Jak byłoby miło pozostać w styczniu, lutym albo w marcu! A może lepiej w lipcu i sierpniu? Dlaczego tak łatwo ucieka nam poprzednia zima? A wiosna i lato? Niepostrzeżenie mijają,

a konsekwencją tego faktu jest, że już nami rządzi następna zima! Owszem, jeśli chodzi o zimę w tych dniach, nie wygląda zimowo. Nie mieliśmy jeszcze śniegu, a nawet mrozu. Sam przymrozek czy temperatura o albo plus 1, 2, to nie to samo co siarczasty mróz, śnieg po kostki albo po kolana, cudowne zaspy i przemiłe „chrum, chrum, chrum” pod stopami, kiedy brniemy po śniegu na spacerze, idąc do pracy albo do sklepu. Nic to, mamy zimę niezimną i czy chcemy, czy nie, kolejny rok nam ucieka.

Na marginesie – którego roku bardziej żałujemy – pełnego sukcesów, czy przeciwnie – marnego i snującego się jak nudny film? Tego dobrego, ale wtedy napotykamy męczącą nas sprzeczność – martwimy się, że dobry rok się kończy, jednocześnie mamy świadomość, że gdyby się nie skończył, mógłby się pogorszyć. O tej ocenie decyduje przecież suma wydarzeń i efektów, średnia ocena ich wszystkich. Tak się składa, że w naszej Fundacji dzieje się dobrze. Nie jest tak, że nie było w tym roku kłopotów, jednak nie dorównują sukcesom. Co się nam udało, że ośmielałam się tak dobrze ocenić rok 2024?

Niniejszy numer Helpa właśnie o tym opowiada. Autorzy poszczególnych artykułów przedstawiają działalność Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Znajdą tu Państwo wiadomości o wielu różnych działaniach i projektach. Dzięki pomysłowości naszych współpracowników i systemowi wspierającemu zarówno organizacje NGO, jak i samych Beneficjentów, mamy możliwość ubiegania się o dofinansowanie działań dających radość i rehabilitacyjny pożytek naszym podopiecznym. Dla mnie różnorodność tych działań jest fascynująca. I tak we wszystkich województwach toczy się praca nad usamodzielnianiem osób, które nie radzą sobie tak dobrze, jak inni. Wielu z nich nie widzi, względnie źle widzi od niedawna. Jak ma sobie radzić człowiek, który przed wypadkiem albo chorobą mógł wszystko wykonać sam, a teraz nie? Nasi tyflospecjaliści, pracujący w biurach regionalnych zwanych tyflopunktami, starają się wychwycić komu mogłaby się przydać szkoleniowa pomoc i jeśli takich znajdą, instruktorzy zabierają się do pracy. Nie bez powodu wprowadziłem do obiegu publicznego określenie „nowoczesna rehabilitacja”. Niby nic, a jednak ma ono istotne znaczenie. W ramach naszych „nowocześnie” realizowanych starań pragniemy pokazać podopiecznym, jaki właściwie jest świat. Narzekając na tysiące utrudnień musimy przyznać, że nawet bez naszej pomocy wdrażane są rozwiązania systemowe o znaczeniu nie do przecenienia! Nowoczesna rehabilitacja ma za zadanie być mądrą. Tutaj nie ma miejsca na bylejakość. Należy wiedzieć o tym, co powstaje w pracowniach projektantów i halach produkcyjnych, co pojawia się na półkach w sklepach. Chodzi o sprawę ważną – jak człowiek o niepełnej sprawności ma być sprawny! Dla przykładu – jak niewidomy ma widzieć, względnie słabowidzący widzieć więcej? Jak to zrobić, by poprzez rozwiązania niwelujące skutki niepełnosprawności żyć jak by się widziało? Nasi instruktorzy zgłębiają tę wiedzę i starają się doradzić – można wnioskować o dofinansowanie zakupu urządzenia i szkolenia, skorzystać z dobrodziejstw systemu wsparcia, wdrożyć to i – żyć lepiej! Lepiej? Jak to? Właśnie tak, lepiej i lepiej, ponieważ technologia umożliwia zastąpienie wzorku

słuchem lub do tykiem, względnie zniweluje słabość widzenia. Coś niebywałego, jak pięknie rozwija się ten nasz świat i trudno się dziwić, że tak wychwalamy ten rok! Ba, wychwalaliśmy również poprzednie lata. Wynałazki, o których mówię, przychodzą nam z pomocą, trafiają do rąk instruktorów, a następnie Beneficjentów. Ci stają się bardziej aktywni i lepiej się uczą, studiują, pracują. Zakładają rodziny, stają się odpowiedzialnymi i aktywnymi obywatelami, wpłacają podatki i już nie są ciężarem dla innych. Rewelacja!!!

To nasz główny, wieloletni projekt o zmieniającej się nazwie – w wersji z roku 2024: „Ku samodzielności i dostępności”. Realizujemy kilkadziesiąt innych działań – wydawniczych, szkoleniowych, turystycznych, krajoznawczych, kulturalnych. Nasi podopieczni uczą się, studiują, pracują, czytają, oglądają, zwiedzają, doradzają kolejnym osobom. Możecie sięgnąć po nasze książki – są świetne: brajlowskie, czarnodrukowe, transparentne, w których na tle grafiki są wytłoczone brajlowskie znaki i wypukłe ryciny, albo w wersji audio. Jako autor namawiam do lektury moich książek, m.in. „Ich trzeciego oka”, w której opowiadam o niewidomych, którym udało się obronić przed porażką, depresją i niemożnością realizacji samych siebie. A może zechcą Państwo zapoznać się z historią naszej Fundacji? Jeśli tak, to jest ona opisana w przystępnej formie w książce „Źródło nadziei”. Gdybyście chcieli wejść w świat najpierw dziecka, a potem młodego chłopaka i mężczyzny, który nie dość, że słabo widzi, a potem traci wzrok, ma wielki kłopot z głośniejszymi dźwiękami, których nie może znieść. Stwierdzono u niego Zespół Aspergera, który jest powodem o wiele większego nieszczęścia niż brak wzroku. Na szczęście mój bohater w książce „Głosy zamknięte w płatkach śniegu” znajduje coś, co go ratuje od życiowej klęski.

I tak oto mija dobry rok 2024. Oby kolejny był taki sam, albo jeszcze lepszy! Kolejne książki, szkolenia, zajęcia usprawniające, sportowe, kulturalne... Zapraszam do lektury!



Paraolimpijczycy Sportowcami Roku

Tenisista stołowy Patryk Chojnowski wygrał 6. plebiscyt Polskiego Komitetu Paralimpijskiego na Sportowca Roku. Drugie miejsce zajął pływak Kamil Otowski. Podczas Gali Guttmanny przyznano nagrody w pięciu kategoriach – donosi portal sport.tvp.pl.

To internauci głosujący w listopadzie na Sportowca Roku zdecydowali o przydziale statuetek imienia sir Ludwiga Guttmanna. Przyznawane w pięciu kategoriach statuetki mają na celu popularyzację sportu osób z niepełnosprawnościami i propagowanie idei parolimpizmu. W tym miejscu warto przypomnieć, że Ludwig Guttmann to urodzony w 1899 niemiecki lekarz neurolog pochodzenia żydowskiego. W 1939 wraz z żoną i dwójką dzieci wyemigrował z Niemiec i uzyskał zgodę na pobyt w Wielkiej Brytanii. W 1944, w Stoke Mandeville Hospital w Buckinghamshire, powierzono mu zadanie stworzenia oddziału dla paraplegików – inwalidów wojennych, ofiar II wojny światowej, dla których opracował nowatorskie metody rehabilitacji. Guttmann uważał sport za sposób leczenia i rehabilitacji. W lipcu 1948 roku zorganizował w Stoke Mandeville zawody dla weteranów wojennych w strzelaniu z łuku. Jako że tego samego dnia otwierano letnie igrzyska olimpijskie w Londynie, Guttmann

połączył oba zdarzenia, inicjując tym samym ideę igrzysk paraolimpijskich. W 1960 roku w Rzymie odbyły się pierwsze tego typu igrzyska. W roku 1966, w uznaniu jego zasług, królowa Elżbieta II nadała Guttmannowi tytuł szlachecki.

Tegoroczni laureaci Guttmannów nie kryli radości z nagród: – Jestem zaskoczony zwycięstwem. To nie tylko mój sukces. Ta statuetka jest dla mnie ogromnym wyróżnieniem. Nie był to łatwy czas, ale wytrwałem i stałem się dzięki temu silniejszy – powiedział laureat 1. miejsca w plebiscycie, tenisista stołowy Patryk Chojnowski, od 2012 roku zdobywający medale na wszystkich igrzyskach paralimpijskich. Kamil Otowski, mistrz olimpijski w pływaniu stylem grzbietowym na 50 i 100 metrów, laureat 2. miejsca w plebiscycie, powiedział: – Dziękuję wszystkim, którzy wspierali mnie w tym sukcesie. Trzecie miejsce przypadło Rafałowi Czuperowi, tenisistce stołowemu.

Zwycięską organizacją sportową w 2024 roku został wybrany Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”. Mecenasek sportu paraolimpijskiego zostało Ministerstwo Sportu i Turystyki, zaś drużyną roku okazała się reprezentacja Polski w AMP futbolu. W pełni zasłużenie, bowiem zespół po raz trzeci z rzędu zdobył brązowy medal mistrzostw Europy. W kategorii trener roku ex aequo nagrodę zdobyli Andrzej Ochal, trener tenisistów stołowych i Zbigniew Sajkiewicz, trener pływaków.

Jako wydarzenie sportowe roku nagrodzono 52. paralekkoatletyczne mistrzostwa Polski.

Amber Terra – innowacyjny papier, który posłuży także osobom niewidomym

W Kostrzynie nad Odrą powstał Amber Terra – nowatorski papier, będący efektem współpracy firmy Arctic Paper Kostrzyn S.A. i naukowców z Wydziału Technologii i Inżynierii Chemicznej Zachodniopomorskiego Uniwersytetu

Technologicznego w Szczecinie. Produkt ten łączy w sobie zaawansowaną technologię z dbałością o środowisko i społeczne potrzeby – czytamy na portalu *mir.org.pl*.

Amber Terra jest papierem niezwykle wszechstronnym, a więc nadaje się do wielu zastosowań. Wyróżnia się zwiększoną sztywnością i nieprzezroczystością. W procesie jego produkcji zastosowano polimerowy crosslinker, umożliwiający ograniczenie zawartości włókien drewna w papierze, co czyni go bardziej ekologicznym, a także wytrzymałym. Zwiększona sztywność, nieprzezroczystość i wytrzymałość to cechy, które sprawiają, że papier ten świetnie się nadaje m.in. do druku brajlowskiego.

A wracając do polimerowego crosslinkera. Jest on substancją służącą do procesu sieciowania polimerów, który polega na modyfikacji struktury polietylenu (metodami chemicznymi lub metodą fizyczną przez napromieniowanie) prowadzącej do powstania pomiędzy atomami węgla dodatkowych wiązań, łączących sąsiednie łańcuchy polimeru. A te skomplikowane brzmiące procesy sprawiają, że papier Amber Terra charakteryzuje się wymienionymi wyżej cechami.

Nowe kwoty dofinansowań do pensji osób z niepełnosprawnościami

Wspieranie aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami to nie tylko obowiązek państwa, ale też korzyść dla wszystkich – zarówno samych pracowników, jak i pracodawców. Sejm przyjął ustawę zwiększającą dofinansowania do wynagrodzeń pracowników z niepełnosprawnościami – informuje portal *gov.pl*.

Ustawa, której projekt powstał w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, zakłada zwiększenie miesięcznego dofinansowania do wynagrodzeń pracowników w następujących wysokościach:

“Wspieranie aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami to nie tylko obowiązek państwa, ale też korzyść dla wszystkich – zarówno samych pracowników, jak i pracodawców. Sejm przyjął ustawę zwiększającą dofinansowania do wynagrodzeń pracowników z niepełnosprawnościami – informuje portal *gov.pl*.

- znaczny stopień niepełnosprawności – 2760 zł (wcześniej 2400 zł),
- stopień umiarkowany – 1550 zł (wcześniej 1350 zł),
- stopień lekki – 575 zł (wcześniej 500 zł).

Ponadto podwyższone zostaną dodatkowe dofinansowania do wynagrodzeń osób z niepełnosprawnościami, które mają tzw. schorzenia szczególne. Dotyczy to m.in. osób niewidomych, osób z niepełnosprawnością intelektualną, z całościowymi zaburzeniami rozwojowymi czy z epilepsją. Świadczenia ulegną następującym zmianom:

- znaczny stopień – 1380 zł (wcześniej 1200 zł),
- stopień umiarkowany – 1035 zł (wcześniej 900 zł),
- stopień lekki – 690 zł (wcześniej 600 zł).

Ostatni wzrost dofinansowań do pensji pracowników z niepełnosprawnościami miał miejsce w 2022 roku. Według danych GUS w czerwcu 2023 liczba etatów, na które pracodawcy wnioskowali o dofinansowanie, wynosiła około 206 tys.

Zwiedzamy z Szansą – Polska oczami seniorów

Aleksandra Dudek

Ostatnie miesiące 2024 roku przyniosły wiele wyjątkowych chwil, które na długo zapadły w pamięci uczestników projektu „Zwiedzamy z Szansą”, organizowanego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem. Dzięki tej inicjatywie seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami z całej Polski mogli wspólnie odkrywać piękno naszego kraju. To nie były zwykłe wycieczki – to pełne emocji spotkania, wspomnienia i dowód na to, że turystyka może być dostępna dla każdego.

Wyjątkowa podróż przez Polskę

Projekt obejmował 32 jednodniowe wycieczki, po dwie w każdym z 16 województw. Wzięło w nich udział 640 seniorów, którzy odwiedzili miejsca pełne historii, kultury i przyrody: zamki, muzea, parki, skanseny i wiele innych atrakcji.

Każdy wyjazd był starannie zaplanowany, uwzględniając potrzeby osób starszych oraz z niepełnosprawnościami. Dzięki profesjonalnej organizacji, wsparciu przewodników i opiekunów, każda wyprawa była nie tylko podróżą w głąb historii czy natury, ale także okazją do rozmów, wspólnej radości i budowania relacji.

Tradycje i smaki w Iwkowej

Jednym z najciekawszych przystanków projektu była malownicza Iwkowa – wieś położona w województwie małopolskim. Seniorzy odwiedzili Zagrodę na Pacanach, gdzie uczestniczyli w warsztatach rzemieślniczych – tłoczyli oleje, dekorowali pierniki i tworzyli mieszanki herbat z suszonych ziół. Kolejnym punktem programu była wizyta w Winnicy Nowizny, gdzie podziwiali hodowlę danieli, poznali tajniki produkcji wina i degustowali lokalne specjały. Na zakończenie



dnia seniorzy spróbowali kultowej białej oranżady w Oranżadziarni, która dodała wyprawie wyjątkowego smaku.

Historia i smaki w Wadowicach

Wadowice przyciągnęły uczestników wyjątkową atmosferą. Seniorzy zwiedzili Muzeum Dom Rodzinny Jana Pawła II, a spacerując po mieście odwiedzili Bazylikę Ofiarowania Najświętszej Maryi Panny oraz klasztor Karmelitów Bosych. Zwieńczeniem dnia była degustacja słynnych kremówek, które zachwyciły smakiem i stały się symbolicznym elementem tej wyprawy.

Magia Dalekiego Wschodu w Toruniu

W Toruniu seniorzy mieli okazję przenieść się w świat kultury Chin i Japonii podczas wizyty w Muzeum Sztuki Dalekiego Wschodu w Kamienicy pod Gwiazdą. Bogate wnętrza i niezwykła



Projekt obejmował 32 jednodniowe wycieczki, po dwie w każdym z 16 województw. Wzięło w nich udział 640 seniorów, którzy odwiedzili miejsca pełne historii, kultury i przyrody: zamki, muzea, parki, skanseny i wiele innych atrakcji.

kolekcja porcelany zrobiły ogromne wrażenie. Po spacerze po świątecznie oświetlonej starówce uczestnicy odwiedzili Jarmark Bożonarodzeniowy i skosztowali tradycyjnych toruńskich pierników.

Śladami historii w Poznaniu

Poznań stał się miejscem refleksji i zadumy. Seniorzy odwiedzili Muzeum Martyrologiczne w Żabikowie, poznając historie więźniów z czasów II wojny światowej, a także Muzeum Powstańców Wielkopolskich w Lusowie, gdzie wysłuchali prelekcji o bohaterach walk niepodległościowych.

Tajemnice Lubelszczyzny

W województwie lubelskim seniorzy odkrywali wyjątkowe miejsca. Zwiedzili Chełmskie Podziemia Kredowe, poznając ich niezwykłą historię i tajemnice, a także Muzeum Ziemi Chełmskiej, gdzie odkrywali bogactwo fauny i flory regionu. To była podróż pełna odkryć i niezapomnianych chwil.

Wspólne chwile i wyjątkowe przeżycia

Każda wycieczka była okazją nie tylko do zwiedzania, ale przede wszystkim do integracji i rozmów. W przerwach między atrakcjami uczestnicy odpoczywali przy wspólnych obiadach w klimatycznych miejscach, dzielili się wrażeniami i nawiązywali nowe znajomości.



„Nie sądziłam, że po tylu latach w domu mogę znów przeżyć coś tak wyjątkowego. Poznałam nowych ludzi, odwiedziłam miejsca, o których wcześniej mogłam tylko marzyć” – mówi pani Hania z województwa śląskiego.

Pan Jan z Krakowa dodał: „To, co przeżyliśmy, to coś więcej niż podróż. To poczucie, że w każdym wieku można czerpać radość z życia i poznawać świat”.

Podsumowanie projektu

Projekt „Zwiedzamy z Szansą” udowodnił, że turystyka może być dostępna dla każdego – wystarczy trochę dobrej woli, zaangażowania i wsparcia. Dla wielu uczestników był to pierwszy krok w stronę przezwyciężania własnych barier, zarówno fizycznych, jak i społecznych.

Dzięki dofinansowaniu ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, którego dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki, projekt okazał się wielkim sukcesem, pozostawiając nie tylko wspomnienia, ale także konkretne zmiany – zarówno w życiu uczestników, jak i w miejscach, które odwiedzili.

Choć „Zwiedzamy z Szansą” dobiegł końca, Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem nie zwalnia tempa i już planuje kolejne inicjatywy, które pozwolą seniorom i osobom z niepełnosprawnościami poznawać piękno Polski. Do zobaczenia na kolejnych trasach!

Z Szansą do Samodzielności

Dominika Łakomik

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem dzięki dofinansowaniu z Samorządu Województwa Śląskiego zrealizowała projekt „Z Szansą do Samodzielności”, którego celem było rozwinięcie oraz podtrzymanie umiejętności i aktywności społecznych 30 osób z niepełnosprawnościami.

Uczestnicy projektu uczestniczyli w zajęciach technologicznych, dietetycznych, społeczno – ekonomicznych oraz rekreacyjno – sportowych. Celem tych zajęć było nie tylko rozwijanie umiejętności związanych z podstawowymi czynnościami dnia codziennego, ale także dostarczenie wiedzy na temat prozdrowotnych aspektów życia oraz przybliżenie zagadnień związanych z cyberbezpieczeństwem. Uczestnicy aktywnie korzystali z dostępnych urządzeń technicznych, które znacząco wspierały ich naukę oraz podejmowanie zadań na zajęciach dietetycznych i społeczno-ekonomicznych.

Zajęcia dietetyczne umożliwiły uczestnikom uporządkowanie wiedzy na temat zdrowego żywienia i stworzyły przestrzeń do zadawania pytań oraz konsultacji z prowadzącym. Beneficjenci zdobyli wiedzę na temat komponowania pełnowartościowych posiłków z prostych produktów. Dzięki nowoczesnym urządzeniom, takim jak płynomierz czy waga mówiąca, każdy mógł nauczyć się samodzielnie przygotowywać smaczne dania, takie jak tortilla z łososiem oraz sałatka z burakiem, serem kozim i pistacjami. Była to doskonała okazja do tego, aby odkryć radość z gotowania oraz cieszyć się zdrowym odżywianiem.

Pani Anna: „Nigdy nie sądziłam, że tak smaczne i zdrowe danie może być tak proste w przygotowaniu. Cieszę się, że mogłam dowiedzieć



się od Pani dietetyk jak zdrowo łączyć produkty i spędzić miło czas przy wspólnym przygotowaniu posiłku.”

Zajęcia z zakresu edukacji społeczno-ekonomicznej, podczas których uczestnicy mieli okazję zdobyć cenną wiedzę na temat bezpieczeństwa w codziennym życiu, zarówno w sferze wirtualnej, jak i rzeczywistej, pozwoliły uczestnikom poczuć się pewniej i bezpieczniej. Nauczyli się jak unikać oszustw, identyfikować fałszywe wiadomości SMS oraz rozpoznawać niebezpieczne telefony, w tym te rzekomo pochodzące od banków. Otrzymali wskazówki gdzie kierować swoje podejrzenia i jak reagować na próby oszustwa. Uczestnicy za pomocą powiększalników, czytników oraz mówiących telefonów mogli samodzielnie zapoznać się z ostrzeżeniami dotyczącymi bezpiecznego korzystania z sieci oraz telefonu komórkowego.

Pani Henryka: „Dzięki wiedzy, którą dziś mi przekazano, ale również dyskusji, która zrodziła się podczas spotkania, widzę że nie jestem osamotniona w sytuacji zagrożenia, ponieważ może to dotyczyć każdego z nas. Teraz czuję się pewniej, ponieważ wiem gdzie zgłaszać podejrzenie oszustwa.”



Podczas zajęć sportowo-rekreacyjnych uczestnicy zdobyli cenną wiedzę na temat technik oddechowych oraz poznali prozdrowotne korzyści regularnych spacerów i zmiany pozycji ciała w ciągu dnia. Mimo chłodnych jesiennych dni, grupa z dużym zapałem oraz uśmiechem przemierzała ścieżki wytyczone przez prowadzącego.

Uczestnicy projektu wzięli też udział w zajęciach technologicznych, podczas których przedstawiono im możliwości urządzeń technicznych

wspierających codzienne funkcjonowanie. Każdy otrzymał indywidualnie dopasowany zestaw rehabilitacyjny, który będzie im skutecznie asystował w czynnościach dnia codziennego. Dzięki nim uczestnicy będą mogli cieszyć się większą samodzielnością oraz poczuciem sprawczości.

Po spotkaniach w małych grupach, beneficjenci uczestniczyli w dwóch wydarzeniach integracyjnych. Warsztaty w Górnośląskim Parku Etnograficznym stworzyły wyjątkową okazję do przeżywania niezwykłych doświadczeń zmysłowych, które obejmowały ćwiczenia związane z węchem, smakiem oraz dotykiem. Każdy mógł przygotować ozdoby choinkowe z gliny samoutwardzalnej oraz napar z suszu.

Po angażujących warsztatach i zajęciach przyszedł czas na relaks podczas spektaklu w zwiariowanej komedii „Wiem, że Wiem”!

Dzięki zajęciom oraz wyjściom integracyjnym nasi uczestnicy rozwinęli praktyczne umiejętności życia codziennego, które zwiększają ich poczucie samodzielności i pewności siebie w podejmowaniu aktywności społecznych. Oprócz wartościowych treści merytorycznych i prozdrowotnych, mieli również okazję nawiązać ze sobą relacje oraz pielęgnować więzi międzyludzkie. A jak wiadomo, te interpersonalne połączenia stanowią kluczowy element procesu rehabilitacji.

WAŻNE! – Reaguj

Jeżeli otrzymałeś podejrzaną wiadomość e-mail lub SMS – zgłoś je do CERT Polska (CSIRT NASK):

- na stronie: incydent.cert.pl
- e-mailem: cert@cert.pl
- SMS-em: 8080 (należy przekazać całą wiadomość w oryginalnej formie – nie wycinaj linku czy fragmentów)

Projekt został zrealizowany dzięki zadaniu pn. „Śląskie dla niepełnosprawnych V”, finansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych za pośrednictwem Samorządu Województwa Śląskiego.



Listopadowe warsztaty strategiczne w Warszawie

Łukasz Bejma

27 i 28 listopada 2024 r. dyrekcja, kadra kierownicza i pracownicy Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem uczestniczyli (w siedzibie Fundacji w Warszawie) w warsztatach przeprowadzonych przez pracowników Fundacji Biuro Inicjatyw Społecznych. Jest to kolejny etap prac w ramach tworzonej właśnie strategii rozwoju Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem na lata 2025-2029. W ramach dwudniowych aktywności całym zespołem i w podgrupach pracowaliśmy nad wartościami i misją Fundacji, analizowaliśmy kluczowych beneficjentów, zastanawialiśmy się nad określeniem priorytetów w wymiarze krótkoterminowym i długoterminowym, a także staraliśmy się przeanalizować bieżącą sytuację Fundacji w ramach analizy SWOT. Warsztaty

przeprowadzone przez zespół ekspertów były dla nas niezwykle cennym doświadczeniem i były doskonałą okazją do wymiany doświadczeń przez pracowników Fundacji z różnych części Polski. Wnioski i rezultaty osiągnięte podczas warsztatów służą wypracowaniu danych niezbędnych w realizacji prac nad „Opracowaniem strategii rozwojowej i przygotowaniem dokumentu” przeprowadzanych w celu realizacji zadania „Profesjonalne NGO na rzecz niewidomych obywateli i otwartego społeczeństwa”, dofinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO.

Olsztyn testuje innowacyjne nadajniki YourWay Beacon

Dorota Bakula



We wtorek, 26 listopada 2024 roku, Olsztyn stał się areną premierowego testowania nadajników YourWay Beacon – nowatorskiego rozwiązania wspierającego osoby ze szczególnymi potrzebami w poruszaniu się po mieście, w ramach projektu pn. „Warmia i Mazury dostępne dla wszystkich”. Jest on skierowany głównie do osób niewidomych i niedowidzących, aby ułatwiać im orientację w przestrzeni.

Celem projektu jest wspieranie obiektów turystycznych w województwie warmińsko-mazurskim w zwiększeniu ich dostępności dla osób z niepełnosprawnościami, w szczególności dla osób słabowidzących i niewidomych, a także niwelowanie barier architektonicznych i informacyjnych.

Głównym zadaniem projektu było unowocześnienie i ulepszenie szlaku dostępnego dla osób z niepełnosprawnościami – słabowidzących i niewidomych. Nadajniki YourWay Beacon zostały mieszczące w wybranych obiektach Szlaku Kopernikowskiego.

YourWay Beacon to niewielki nadajnik, sygnalizujący swoją obecność urządzeniom mobilnym z zainstalowaną aplikacją YourWay. Nadajniki

zostały zamontowane w kluczowych punktach Olsztyna, takich jak Wysoka Brama i Katedra Św. Jakuba, a także w Muzeum Warmii i Mazur, na ławeczce Kopernika oraz w Kalwarii Warmińskiej w Głotowie.

Mimo deszczowej pogody, która towarzyszyła wydarzeniu, beneficjenci przetestowali nadajniki. Testy wypadły pomyślnie.

Uczestnicy sprawdzili funkcjonalność nadajników, które za pomocą technologii Bluetooth dostarczają precyzyjne informacje na smartfony użytkowników. Rozwiązanie to umożliwia łatwiejsze odnalezienie drogi do wybranych punktów oraz poznanie ciekawostek o otaczających miejscach. Zarówno osoby testujące, jak i pracownicy Fundacji podkreślali efektywność i przydatność YourWay Beacon.

Po zakończeniu testów odbyła się krótka konferencja poświęcona tematyce dostępności. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli instytucji oraz lokalnej społeczności zainteresowanych nowoczesnymi rozwiązaniami wspierającymi osoby z niepełnosprawnościami. Wśród prelegentów znaleźli się Jerzy Waldemar Swat, koordynator ds. dostępności w Urzędzie Marszałkowskim, oraz Urszula Kalinowska, koordynator ds. dostępności w Urzędzie Wojewódzkim.

Organizatorzy podziękowali wszystkim uczestnikom i wyrazili nadzieję, że technologia YourWay stanie się istotnym wsparciem w codziennym funkcjonowaniu osób z różnymi ograniczeniami. Kolejne testy i instalacje nadajników w regionie mają na celu dalsze zwiększanie dostępności przestrzeni publicznej.

To wydarzenie było ważnym krokiem w budowaniu inkluzywnego miasta, w którym każdy, niezależnie od swoich możliwości, może swobodnie korzystać z miejskiej przestrzeni. Dziękujemy, że byliście z nami.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych od Samorządu Województwa Warmińsko – Mazurskiego.



Szkolimy Razem z Szansą

Anna Kisła

W ramach projektu Szkolimy Razem z Szansą, realizowanego przez rzeszowskie biuro Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, odbył się cykl trzech szkoleń skierowanych do pracowników instytucji publicznych. Miały one na celu podniesienie świadomości i kompetencji dotyczących pracy

z osobami niepełnosprawnymi oraz zapewnienie im pełnej dostępności w różnych obszarach życia społecznego.

Warsztaty wyposażyły uczestników w kompleksową wiedzę na temat zasad savoir-vivre'u wobec osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności oraz przybliżyły im kluczowe zagadnienia z zakresu prawa i technologii, które wpływają na codzienne życie osób z ograniczeniami funkcjonalnymi.

Szkolenia miały na celu nie tylko przekazanie teoretycznych podstaw, ale także umożliwiły zdobycie praktycznych umiejętności w zakresie wsparcia osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, zarówno w codziennym życiu, jak i w kontekście współczesnych norm prawnych oraz rozwiązań technologicznych.

Zakres tematyczny szkoleń obejmował następujące zagadnienia:

Savoir – vivre wobec osób z niepełnosprawnościami – uczestnicy poznali zasady komunikacji z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności, w tym osobami niewidomymi, niesłyszącymi, poruszającymi się na wózkach inwalidzkich oraz osobami z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Podkreślono znaczenie szacunku, empatii i dostosowania sposobu komunikacji do indywidualnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Przepisy prawne i regulacje dotyczące osób z niepełnosprawnościami – szkoleniowiec szczegółowo omówił zapisy ustawy o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, w tym obowiązki instytucji publicznych oraz pracodawców w zakresie dostępności architektonicznej, informacyjnej i komunikacyjnej. Omówiono także Konwencję ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami oraz krajowe regulacje prawne, które zapewniają osobom

z niepełnosprawnościami równe traktowanie, prawo do edukacji, pracy, rehabilitacji i uczestnictwa w życiu społecznym.

Projektowanie uniwersalne i dostępność – uczestnicy zostali zapoznani z koncepcją projektowania uniwersalnego, które zakłada tworzenie przestrzeni, produktów i usług dostępnych dla osób o różnych potrzebach i zdolnościach. Omówiono również kwestie dostępności architektonicznej (np. odpowiednie szerokości drzwi, windy, podjazdy), cyfrowej (dostosowanie stron internetowych, aplikacji mobilnych) oraz informacyjno-komunikacyjnej (używanie alternatywnych formatów tekstu, tłumaczenie na język migowy).

Technologie wspomagające osoby z niepełnosprawnościami – szczególna uwaga skupiona była na innowacyjnych rozwiązaniach technologicznych, które pozwalają osobom z niepełnosprawnościami na lepsze funkcjonowanie w społeczeństwie. Uczestnicy zapoznali się z nowoczesnymi narzędziami i aplikacjami wspierającymi mobilność, komunikację i dostęp do informacji (aplikacje do rozpoznawania tekstu, urządzenia do czytania Braille'a, technologie wspomagające orientację przestrzenną).



“ Warsztaty wyposażyły uczestników w kompleksową wiedzę na temat zasad savoir-vivre'u wobec osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności oraz przybliżyły im kluczowe zagadnienia z zakresu prawa i technologii, które wpływają na codzienne życie osób z ograniczeniami funkcjonalnymi.



Zajęcia praktyczne i prezentacja pakietu tyflograficznego – część praktyczna szkoleń była szczególnie cenna, ponieważ umożliwiła uczestnikom doświadczenie w interakcji z osobami niewidomymi i słabowidzącymi. Każdy uczestnik otrzymał specjalny pakiet tyflograficzny, który zawierał wypukłe, dotykowe ryciny oraz alfabet Braille'a, umożliwiające lepsze zrozumienie jak osoby niewidome odbierają otaczający świat. Uczestnicy mieli również możliwość zapoznania się z codziennymi wyzwaniami, przed którymi stoją osoby niewidome, poprzez symulacje dotykowe i dźwiękowe, które umożliwiły im doświadczenie rzeczywistości osób z uszkodzeniem wzroku.

Dostępność cyfrowa i informacyjna – podczas szkolenia omówiono także kwestie dotyczące dostosowywania treści cyfrowych i komunikacyjnych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Zaprezentowano przykłady stron internetowych i aplikacji mobilnych, które są zgodne z zasadami dostępności cyfrowej.

“ Uczestnicy zostali zapoznani z koncepcją projektowania uniwersalnego, które zakłada tworzenie przestrzeni, produktów i usług dostępnych dla osób o różnych potrzebach i zdolnościach. Omówiono również kwestie dostępności architektonicznej, cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej.

Uczestnicy nauczyli się jak tworzyć treści w sposób umożliwiający ich dostępność dla osób niewidomych, słabowidzących oraz osób z innymi niepełnosprawnościami.

Szkolenia pozwoliły uczestnikom zdobyć nie tylko teoretyczną wiedzę, ale także praktyczne umiejętności niezbędne do tworzenia bardziej dostępnych usług publicznych. Kursanci zyskali większą świadomość na temat barier, przed którymi stoją osoby z niepełnosprawnościami, oraz sposobów ich niwelowania w różnych sferach życia. Zdobyta wiedza spowodowała wzrost kompetencji w zakresie projektowania przestrzeni, usług, a także działań informacyjnych skierowanych do osób z niepełnosprawnościami, co przyczyni się do podniesienia jakości życia tej grupy społecznej.

Projekt Szkolimy Razem z Szansą to ważny krok w kierunku tworzenia bardziej inkluzyjnego społeczeństwa, w którym osoby z niepełnosprawnościami będą mogły w pełni korzystać ze swoich praw i uczestniczyć w życiu społecznym na równych zasadach z innymi obywatelami.

Zadanie Szkolimy Razem z Szansą jest zrealizowane dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON, których dysponentem jest Prezydent Miasta Rzeszowa.

Szansa dla Turystyki Bez Barrier

Szkolenie kadry turystycznej zakończone sukcesem

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem z powodzeniem zrealizowała projekt „Szansa dla turystyki bez barier”, który został stworzony z myślą o osobach ze szczególnymi potrzebami. Celem projektu była edukacja kadry turystycznej oraz zwiększenie dostępności polskiej turystyki dla wszystkich, niezależnie od ich sprawności.

Realizacja projektu

Projekt przeszedł wszystkie zaplanowane etapy – wszystkie miejsca na szkolenia zostały obsadzone, a działania zrealizowano zgodnie z harmonogramem. Dwudniowe spotkania odbyły się we wszystkich województwach, gromadząc pracowników instytucji kultury takich jak muzea, teatry, pałace i zamki.

Podczas szkoleń uczestnicy zdobyli zarówno teoretyczną wiedzę, jak i praktyczne umiejętności w zakresie obsługi gości o szczególnych potrzebach.

Program szkoleń obejmował m.in.:

Zasady savoir-vivre'u w kontakcie z osobami z niepełnosprawnościami.

Obsługę osób niewidomych i słabowidzących, w tym korzystanie z nowoczesnych technologii wspierających, takich jak monitory brajlowskie czy lupy elektroniczne.

Praktyczne ćwiczenia, które pozwoliły uczestnikom zdobyć pewność w pomaganiu osobom

poruszającym się na wózku inwalidzkim oraz zadbanie o komfort gości z różnymi dysfunkcjami w codziennych sytuacjach.

Znaczenie projektu

Projekt „Szansa dla turystyki bez barier” odpowiedział na realne potrzeby zarówno gości, jak i pracowników branży turystycznej. W Polsce rośnie liczba osób z niepełnosprawnościami oraz seniorów chcących korzystać z turystyki, lecz często napotykających na różnego rodzaju bariery – od architektonicznych po komunikacyjne.

Szkolenia zorganizowane w ramach projektu nie tylko wyposażyły uczestników w techniki obsługi, ale przede wszystkim uwrażliwiły ich na potrzeby innych.

Efekty realizacji projektu

W trakcie realizacji projektu udało się osiągnąć następujące rezultaty:

- **Podniesienie kwalifikacji zawodowych uczestników**, co zwiększyło ich pewność w pracy z osobami o szczególnych potrzebach.
- **Promocję turystyki dostępnej**, co sprawiło, że instytucje biorące udział w projekcie stały się bardziej otwarte i przyjazne dla każdego gościa.
- **Inspirację do wprowadzania zmian w ofercie turystycznej**, co będzie skutkowało większym zainteresowaniem turystów z różnymi potrzebami.

Podsumowanie

Projekt przyniósł wymierne korzyści zarówno dla uczestników szkoleń, jak i dla polskiej turystyki. Pracownicy instytucji kultury, którzy przeszli szkolenia, podkreślali ich wartość w aspekcie zawodowym i osobistym. Takie inicjatywy są niezwykle potrzebne, by turystyka w Polsce stała się bardziej otwarta i dostępna dla wszystkich.

Projekt został dofinansowany ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, których dysponentem był Minister Sportu i Turystyki.

Podsumowanie projektów Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem

Poznaj dotykiem Kopernika

„Poznaj dotykiem Kopernika” to inicjatywa Fundacji, której głównym celem było wydanie wyjątkowego, dotykowego albumu poświęconego postaci Mikołaja Kopernika.

Projekt spełnił założenia o zwiększeniu dostępności literatury dla osób z niepełnosprawnością wzroku, promowaniu wiedzy o wybitnym polskim astronomie i jego wkładzie w rozwój nauki, a także tworzeniu materiałów edukacyjnych, które umożliwią osobom niewidomym i słabowidzącym lepsze poznanie historii oraz dziedzictwa kulturowego Torunia oraz dadzą możliwość obcowania z kulturą poprzez dotyk. Inicjatywa połączyła cele edukacyjne, kulturalne i integracyjne. Realizacja tego projektu pozwoliła na popularyzację dziedzictwa kulturowego Polski i Torunia, a jednocześnie przyczyniła się do budowania społeczeństwa otwartego i empatycznego wobec osób z niepełnosprawnościami, dla których dotykowe wydawnictwa mogą być jedynym sposobem na poznanie wizerunku historycznych miejsc i symboli związanych z Kopernikiem. Album został wydany we współpracy z Wydawnictwem Trzecie Oko.

Zadanie publiczne pn. „Poznaj dotykiem Kopernika – transparentny album poświęcony życiu i działaniom Mikołaja Kopernika” jest współfinansowane ze środków Gminy Miasta Toruń.

Folklor Warmii i Mazur

„Z szacunkiem dla przeszłości. Folklor Warmii i Mazur” to wyjątkowy projekt, który łączy tradycję, historię i nowoczesność. Efektem tych działań jest unikalna publikacja poświęcona wierzeniom, legendom i podaniom tego malowniczego regionu, mająca na celu przybliżenie lokalnego dziedzictwa kulturowego każdemu, niezależnie od ograniczeń.

W książce znajdziemy najpiękniejsze warmińskie i mazurskie baśnie oraz legendy, opowiedziane z zachowaniem ducha lokalnej tradycji. Są także przedstawione sylwetki wybitnych folklorystów, takich jak Maria Zientara-Malewska czy Karol Małek, którzy odegrali kluczową rolę w utrwaleniu tych opowieści. Publikację wzbogacają wyjątkowe fotografie regionalnych krajobrazów i zabytków, wykonane przez profesjonalnego fotografa.

Publikacja jest dostępna w trzech formatach – w postaci książki czarnodrukowej, brajlowskiej oraz jako e-book. Dzięki temu każdy, w tym osoby niewidome i słabowidzące, będą mogły zanurzyć się w niezwykły świat warmińsko-mazurskich wierzeń.

Z szacunkiem dla przeszłości

Folklor Warmii i Mazur



Projekt to nie tylko wyraz troski o dziedzictwo kulturowe, ale także krok ku integracji i aktywizacji osób z niepełnosprawnościami. Dostosowanie publikacji do różnych potrzeb promuje włączenie wszystkich mieszkańców w życie kulturalne regionu, jednocześnie zwracając uwagę na potrzeby osób z niepełnosprawnościami wzroku. Dzięki tej inicjatywie mamy szansę wspólnie pielęgnować i promować to, co w Warmii i Mazurach najpiękniejsze – ich unikalną kulturę i historię. Razem możemy chronić dziedzictwo regionu i dzielić się nim z kolejnymi pokoleniami.

Zadanie publiczne pn. „Z szacunkiem dla przeszłości. Folklor Warmii i Mazur” sfinansowano ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

„Skarby przyrody – dotykowy atlas” – województwo podlaskie

„Skarby przyrody – dotykowy atlas przyrodniczy” to nasza projektowa publikacja, która łączy świat natury i dotyku. Podlasie, region pełen przyrodniczych pereł, zyskuje nowy wymiar w tej wyjątkowej publikacji, stworzonej z myślą o osobach niewidomych i słabowidzących. Ten unikalny atlas oferuje multisensoryczne doświadczenie, dzięki czemu każdy może odkrywać piękno fauny i flory regionu w zupełnie nowy sposób.

Atlas łączy nowoczesne technologie z inkluzyjnym podejściem, oferując transparentny druk (powiększony czarnodruk z zapisami brailowymi), wypukłe mapy i ryciny z graficznym poddrukiem, kontrastowe kolory i powiększoną czcionkę dla łatwiejszej percepcji. Dzięki tym rozwiązaniom osoby z różnymi ograniczeniami wzroku mogą poznawać bogactwo przyrody Podlasia za pomocą dotyku i wzroku.

Ta publikacja to coś więcej niż kompendium przyrody. To także narzędzie edukacyjne, które uwrażliwia społeczeństwo na potrzeby osób niewidomych, słabowidzących oraz seniorów. Jest to krok ku budowaniu bardziej otwartego i dostępnego świata, w którym każdy może czerpać radość z odkrywania piękna natury. Atlas

„Skarby Przyrody” to zaproszenie do podróży po Podlasiu – regionie, który zyskuje nowy wymiar w dotyku. Poznajmy i chrońmy skarby naszej przyrody – razem, bez barier.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych od Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Cuda natury – województwo kujawsko-pomorskie

„Cuda Natury – dotykowy atlas przyrodniczy” w innowacyjny sposób przybliża bogactwo przyrody województwa kujawsko-pomorskiego osobom niewidomym i słabowidzącym.

Atlas wykorzystuje zaawansowane rozwiązania, takie jak transparentny druk łączący powiększony czarnodruk z brajlem, wypukłe mapy i ilustracje fauny oraz flory, a także powiększoną czcionkę i kontrastowe barwy. Wszystko to tworzy unikalne multisensoryczne doświadczenie, które pozwala każdemu odkrywać uroki przyrody poprzez dotyk. Dzięki zastosowanym przez nas rozwiązaniom każdy może poznać bogactwo tego regionu, bez względu na ograniczenia wzroku. Wydanie to powstało we współpracy z Wydawnictwem Trzecie Oko.

„Cuda Natury” to nie tylko narzędzie dla osób niewidomych czy słabowidzących. Projekt ma na celu uwrażliwienie społeczeństwa na potrzeby różnych grup, w tym seniorów, oraz inspirowanie innych organizacji do działań na rzecz dostępności i inkluzyjności.

Zadanie pn. „Cuda natury – dotykowy atlas przyrodniczy” jest współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych będących w dyspozycji Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Łódzkie legendy dla dzieci

„Łódzkie legendy dla dzieci” to książka, która łączy pokolenia i łamie bariery. Tradycja, nowoczesność i inkluzyjność spotykają się w niezwykłej publikacji skierowanej do najmłodszych. Projekt „Łódzkie legendy dla dzieci”

to multisensoryczna książka, która umożliwia wspólne odkrywanie regionalnych opowieści dzieciom z dysfunkcją wzroku oraz ich pełnosprawnym rówieśnikom i opiekunom.

Książka wyróżnia się zastosowaniem transparentnego druku, łączącego powiększony tekst z zapisem brajlowskim, oraz autorskimi wypukłymi ilustracjami, które nawiązują do treści legend. Dzięki temu mali czytelnicy mogą poznawać historie nie tylko wzrokiem, ale również dotykiem. Publikacja przybliżyła najciekawsze opowieści regionu łódzkiego, w tym historię Panny Piotrkowskiej, tajemniczego Ducha Izraela Poznańskiego czy Nawiedzonego lasu Ruda Popioły. Każda legenda została opowiedziana w sposób przystępny i fascynujący, zachęcając do wspólnego czytania i rozmowy.

Dzięki tej publikacji dzieci z różnymi potrzebami mogą razem odkrywać świat legend, ucząc się wzajemnego szacunku i zrozumienia. To wyjątkowa okazja, by jednocześnie pielęgnować lokalne dziedzictwo i wspierać ideę równości w dostępie do kultury. „Łódzkie legendy dla dzieci” to więcej niż książka – to pomost między tradycją a współczesnością, między dziećmi z różnymi doświadczeniami, które wspólnie odkrywają magię łódzkich opowieści.

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków PFRON, będących w dyspozycji Województwa Łódzkiego.

Przełamując bariery

Projekt „Przełamując Bariery – wspieranie aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami” okazał się niezwykle inicjatywą, która otworzyła przed osobami z dysfunkcjami wzroku nowe możliwości edukacyjne, zawodowe i społeczne. W ramach programu uczestnicy wzięli udział w różnorodnych działaniach, które miały na celu nie tylko rozwój ich umiejętności, ale także zwiększenie pewności siebie i przygotowanie do wyzwań codziennego życia.

Podczas 10-godzinnych kursów technologicznych beneficjenci zdobyli praktyczną wiedzę

o systemach nawigacyjnych, aplikacjach mobilnych oraz innowacyjnych rozwiązaniach IT i AI przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnościami wzroku. Uczestnicy poznali m.in. programy udźwiękowiające i powiększające, które mogą znacznie ułatwić funkcjonowanie w życiu codziennym i zawodowym.

Projekt obejmował również 5-godzinne sesje indywidualne z doradcami zawodowymi, psychologami, trenerem umiejętności społecznych i coachem. Dzięki tym spotkaniom uczestnicy zyskali wskazówki dotyczące wyznaczania celów zawodowych, budowania relacji, komunikacji czy radzenia sobie z emocjami. To osobiste podejście pozwoliło wielu beneficjentom odkryć swój potencjał i zyskać nową motywację do działania.

Jednym z najbardziej wyjątkowych wydarzeń projektu były trzydniowe warsztaty wyjazdowe w Towarzystwie Opieki Nad Ociemniałymi w Laskach. Uczestnicy mieli okazję poszerzyć swoją wiedzę na temat tyflogologii, brajla i hipoterapii, a także zgłębić rolę edukacji w wyrównywaniu życiowych szans. Warsztaty rękodzieła oraz wizyta w Muzeum bł. Matki Elżbiety Czackiej stanowiły dodatkową atrakcję, łącząc naukę z doświadczeniami artystycznymi i duchowymi. Nie zabrakło również czasu na integrację, wymianę doświadczeń i rozmowy ze specjalistami. Dzięki tym spotkaniom powstały relacje, które będą procentować w dalszym życiu zawodowym i osobistym uczestników.

Projekt „Przełamując Bariery” nie tylko dostarczył uczestnikom nowych narzędzi i wiedzy, ale przede wszystkim przyczynił się do zwiększenia ich samodzielności i wiary w siebie. To inicjatywa, która realnie zmienia życie, pokazując, że nie ma barier, których nie można pokonać.

Zadanie publiczne „Przełamując Bariery – wspieranie aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami” sfinansowano ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych otrzymanych za pośrednictwem Województwa Mazowieckiego.

Wielkopolskie spotkania z literaturą

Książki są bramą do świata wyobraźni, wiedzy i emocji – Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem od lat udowadnia, że ta brama powinna być otwarta dla każdego, bez względu na ograniczenia wzroku. Właśnie z taką misją zrealizowano projekt „Wielkopolskie spotkania z literaturą”, który promuje czytelnictwo wśród osób niewidomych i niedowidzących.

Jednym z filarów projektu była kampania edukacyjna, która przybliżyła szerokiemu gronu odbiorców możliwości, jakie oferuje współczesna technologia czytelnictwa bez barier. Dzięki informacjom w mediach społecznościowych można było poznać tajniki brajla, druku transparentnego oraz rozwiązań wspierających osoby z dysfunkcją wzroku w ich literackich podróżach.

Kolejnym efektem projektu jest wydanie wyjątkowego audiobooka książki „Głosy zamknięte w płatkach śniegu” autorstwa Marka Kalbarczyka. To wzruszająca i niezwykle oryginalna opowieść o niewidomym mężczyźnie z zespołem Aspergera, który odkrywa świat za pomocą dźwięków – natury, muzyki i wspomnień zapisanych w odgłosach codzienności. Powieść, pełna wrażliwości i głębi, jest doskonałym przykładem literatury, która inspirowa i otwiera umysły.

Dostępność książek to nie tylko kwestia rozrywki, ale przede wszystkim droga do edukacji, samorozwoju i budowania integracji społecznej. Projekt „Wielkopolskie spotkania z literaturą” przypomina, że każdy ma prawo do korzystania z bogactwa literatury, a audiobooki czy literatura brajlowska są narzędziami, które mogą niwelować bariery. Dzięki takim inicjatywom książki stają się dostępne dla wszystkich. Razem wspieramy czytelnictwo bez barier i tworzymy świat, w którym każdy może sięgnąć po swoją ulubioną historię.

Wielkopolskie legendy dla dzieci

Kultura dostępna dla wszystkich staje się faktem – a jednym z najnowszych dowodów na to jest niezwykła publikacja „Wielkopolskie legendy dla dzieci”. To multisensoryczna książka, która



przenosi najmłodszych w świat regionalnych opowieści, otwierając go także dla dzieci z dysfunkcjami wzroku.

Książka wyróżnia się transparentnym drukiem łączącym tradycyjny tekst z zapisem brajlowskim, a także wyjątkowymi wypukłymi ilustracjami (tyflografikami), które można poznawać dotykiem. Wersja audio, wzbogacona o specjalnie skomponowaną muzykę, dodatkowo wciąga w magiczną atmosferę legend, takich jak historia poznańskich koziołków, Białej Damy, Św. Marcina czy cystersów.

Premiera publikacji była wyjątkowym wydarzeniem, które zgromadziło miłośników lokalnych tradycji. Goście mieli okazję wysłuchać rozmowy z etnospecjalistką, która opowiadała o znaczeniu legend w budowaniu tożsamości regionalnej i roli dostępności kultury dla rozwoju społeczeństwa. Spotkaniu towarzyszył poczęstunek, który sprzyjał integracji uczestników i wymianie wrażeń.

Projekt, realizowany z myślą o przeciwdziałaniu wykluczeniu, przypomina, jak istotne jest pielęgnowanie regionalnych tradycji w sposób otwarty na różnorodne potrzeby. Multisensoryczna publikacja pozwala dzieciom wspólnie poznawać Wielkopolskę – niezależnie od ograniczeń, jakie napotykają w codziennym życiu. „Wielkopolskie legendy dla dzieci” to nie tylko piękna książka, ale także dowód na to, że tradycje mogą łączyć pokolenia i przełamywać bariery. Dzięki takim inicjatywom magia legend staje się dostępna dla każdego.

Zadanie pn. „Wielkopolskie legendy dla dzieci” jest współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

MKiDN

Dzięki wsparciu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, udało się wzbogacić rynek literatury dostępnej o kolejne wyjątkowe tytuły w wersji brajlowskiej. Publikacje te to ukłon w stronę miłośników literatury z dysfunkcjami

wzroku, którym oferujemy dostęp do wybitnych dzieł literackich i historycznych. Wśród wydanych książek znalazły się:

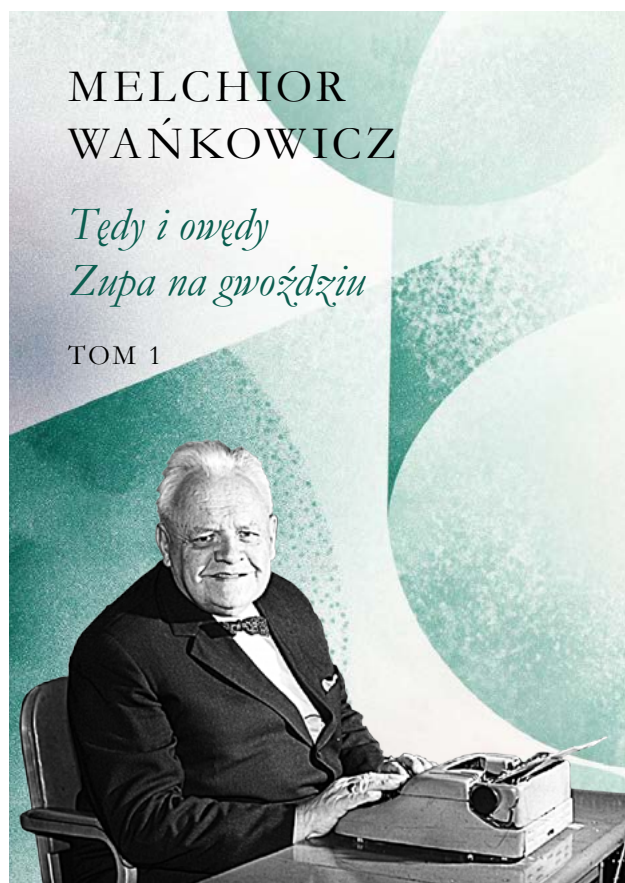
- „Władysław Zamoyski. O sprawę polską w Europie (1848–1868)” Joanny Nowak – fascynująca biografia polskiego dyplomaty, który z pasją i determinacją walczył o sprawy ojczyzny na arenie międzynarodowej w trudnych realiach XIX wieku.
- „Chłopki” Joanny Kuciel-Frydryszak – niezwykle ważna publikacja, która przywraca pamięć o kobietach polskiej wsi, będących filarem codziennego życia. Poruszająca, pełna autentycznych historii, odkrywa na nowo rolę tych zapomnianych bohaterek.
- „Tędy i owędy. Zupa na gwoździu” Melchiora Wańkowicza – klasyka polskiego reportażu, pełna barwnych anegdot i literackich smaczków. Ta wyjątkowa książka zachwycą swoim stylem i humorem, pozwalając czytelnikom odbyć podróż w czasie i przestrzeni.

Te publikacje to nie tylko literatura, ale również krok w stronę dostępności kultury dla wszystkich. Dzięki wersjom brajlowskim osoby niewidome mogą korzystać z wartościowych pozycji literackich, poznawać historię, kulturę i czerpać inspirację. Dofinansowanie od MKiDN umożliwiło nam realizację tego ważnego projektu, który otwiera drzwi do literackiego świata dla jeszcze większej grupy odbiorców. Wierzmy, że dostępność książek to krok ku równym szansom w dostępie do kultury i edukacji.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego.

Moje Mazowsze

Wieloletnia współpraca z Województwem Mazowieckim co roku obfituje w liczne projekty, realizowane przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem dla Mazowszan.



“ Dzięki wsparciu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, udało się wzbogacić rynek literatury dostępnej o kolejne wyjątkowe tytuły w wersji brajlowskiej. Publikacje te to ukłon w stronę miłośników literatury z dysfunkcjami wzroku, którym oferujemy dostęp do wybitnych dzieł literackich i historycznych.

W ramach projektu „Moje Mazowsze” zrealizowanego dzięki współpracy i dofinansowaniu udzielonemu nam przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej (Wydział Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej) zorganizowaliśmy dwudniową imprezę rekreacyjno-kulturalną w Pałacu Kultury i Nauki, którą uświetnił m.in. występ Sławka Uniatowskiego oraz wyjazd beneficjentów wraz z opiekunami do Przysuchy, podczas którego mieliśmy możliwość zwiedzania Muzeum Wsi Radomskiej a także Muzeum Jacka Malczewskiego w Radomiu. Zaprosiliśmy beneficjentów również do udziału w licznych konkursach i zajęciach sportowo-rekreacyjnych. W ramach ww. projektu zorganizowaliśmy także cykl mazowieckich spotkań kulturalnych z udziałem wybitnych gości i prelegentów związanych z Mazowszem. Spotkania odbyły się w formule hybrydowej – stacjonarnie z transmisją internetową na FB oraz YT i cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Na to wielowymiarowe zadanie złożyło się łącznie 8 wydarzeń kulturalnych, sportowo-rekreacyjnych i turystycznych dla 225 beneficjentów z Mazowsza, tj. osób z niepełnosprawnościami, w szczególności z dysfunkcją wzroku oraz liczne grono ich opiekunów i rodzin.

Moje Mazowsze – aktywni razem sfinansowano ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych otrzymanych za pośrednictwem Województwa Mazowieckiego.

„Śląskie tradycje dostępne dla wszystkich”

Jak co roku, dzięki wspaniałej współpracy z Samorządem Województwa Śląskiego, w szczególności Departamentem Kultury, wydajemy unikatowe publikacje. W roku 2024 jest to książka poświęcona wielokulturowości województwa śląskiego pt. „Śląskie tradycje dostępne dla wszystkich”. Publikacja zawiera opisy i grafiki dotyczące najbardziej fascynujących miejsc, takich jak: muzea i skanseny, obiekty sakralne, zabytki techniki (obiekty związane z tradycją górniczą, hutniczą, energetyką, kolejnictwem, łącznością, produkcją wody oraz przemysłem spożywczym) oraz unikalne walory przyrodnicze. Dzięki wpływowi wielu tradycji, kultur, religii i języków województwo śląskie stało się wyjątkowym obszarem, który zasługuje na promowanie wśród wszystkich grup społecznych. Pragnęliśmy przybliżyć szerokiemu gronu odbiorców nietuzinkowe walory województwa i zerwać ze stereotypem dotyczącym tego obszaru, że Śląskie to tylko kopalnie. Na publikację składają się opisy kultury, tradycji, ciekawostki dotyczące regionu oraz 8 wypukłych rycin przedstawiających dotykowo wizerunki omawianych elementów, dzięki którym osoby z dysfunkcją wzroku mogą wyobrazić sobie kształt, np. stroju ludowego czy budynku. Zastosowaliśmy metodę druku transparentnego (litery w brajlu są wytłoczone na tle liter czarnodrukowych). Czcionka do wydruku klasycznego jest powiększona, co ułatwia odczytanie tekstu osobom z dysfunkcją wzroku. Dzięki zastosowaniu metody druku transparentnego, z publikacji mogą korzystać osoby niewidome, które znają alfabet brajla oraz osoby słabowidzące.

Zadanie pn. „Śląskie tradycje dostępne dla wszystkich” dofinansowano ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego.

Brajlowskie opowieści o segregacji i ochronie środowiska

Monika Golec

Projekt „Brajlowskie opowieści o segregacji i ochronie środowiska” zakładał stworzenie publikacji w formie dotykowego albumu, która oprócz atrakcyjnych tyflografik będzie zawierać wypukłe ryciny związane z ekologią i segregacją odpadów. Dzięki temu osoby z niepełnosprawnością wzroku będą mogły poprzez dotyk poznać kluczowe zagadnienia związane z ochroną środowiska. Publikacja została zaprojektowana z myślą o szerokim gronie odbiorców, od dzieci po osoby starsze, a także dla osób słabowidzących – poprzez powiększoną czcionkę i kontrastowe kolory.

Warsztaty sensoryczno-edukacyjne miały na celu umożliwienie Beneficjentom nawiązywania nowych relacji społecznych, rozszerzania horyzontów oraz wspólnego działania na rzecz ochrony środowiska. Dzięki temu uczestnicy nie tylko zdobyli cenną wiedzę i umiejętności, ale również mieli okazję do wymiany doświadczeń i budowania więzi w społeczności, angażując się w działania proekologiczne.

Projekt „Brajlowskie opowieści o segregacji i ochronie środowiska” prowadził do przeciwdziałania wykluczeniu informacyjnemu osób z niepełnosprawnościami wzroku poprzez dostosowanie materiałów edukacyjnych dotyczących ochrony środowiska w sposób dostępny i przyjazny. Główne potrzeby, na które zwrócono uwagę, to:

1. **Dostępność informacji** – osoby z niepełnosprawnością wzroku często napotykają trudności w dostępie do treści edukacyjnych, zwłaszcza dotyczących ochrony środowiska, które są prezentowane głównie w formie

wizualnej (np. grafiki, wykresy). Projekt zapewnił materiały w formacie brajlowskim, umożliwiając im łatwiejszy dostęp do wiedzy.

2. **Personalizacja edukacji** – warsztaty i publikacje zostały zaprojektowane w taki sposób, by uwzględniać specyficzne potrzeby osób niewidomych lub słabowidzących, np. poprzez omawianie zagadnień ekologicznych w sposób zrozumiały i dostosowany do ich percepcji.

3. **Wzmacnianie niezależności i włączenia** – celem projektu było również promowanie niezależności osób z niepełnosprawnością wzroku, umożliwiając im samodzielne zdobywanie wiedzy na temat ekologii, segregacji odpadów i ochrony środowiska.

4. **Równość w dostępie do edukacji ekologicznej** – projekt podkreślał potrzebę zapewnienia równości w dostępie do edukacji ekologicznej, niezależnie od niepełnosprawności, promując w ten sposób pełne uczestnictwo osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym i ekologicznym.

Poprzez takie działania projekt wspierał inkluzję społeczną i edukacyjną, umożliwiając osobom niewidomym aktywny udział w dyskusji o ochronie środowiska.

Zadanie zostało zfinansowane z przekazanych przez Miasto Gdańsk środków z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Świąteczny Rzeszów

Anna Kisała

Rzeszów – serce Podkarpacia – to miasto, które mimo dynamicznego rozwoju i nowoczesności potrafi zachować niepowtarzalny klimat, szczególnie w okresie świąt Bożego Narodzenia.

Wtedy miasto, w którym stary rynek spotyka się z nowoczesną architekturą, staje się magicznym miejscem pełnym zapachów, światełek, muzyki i tradycji, które przyciągają zarówno mieszkańców, jak i turystów.

Gdy nadchodzi grudzień, Rzeszów zaczyna się zmieniać w prawdziwą zimową bajkę. Rzeszowski Rynek, jedno z najpiękniejszych miejsc w mieście, staje się centrum świątecznych wydarzeń. Choć miasto przez cały rok tętni życiem, to właśnie w okresie Bożego Narodzenia zyskuje szczególny urok.

Już na początku grudnia Rynek pokrywa się świątecznymi dekoracjami, a choinka, która corocznie staje w samym sercu placu, rozświetla miasto swoimi tysiącami migoczących światełek. W czasie, kiedy zimowe dni są krótkie, a noce długie i mroźne, choinka staje się symbolem nadziei i ciepła, jakie niosą ze sobą święta. Drzewo, każdego roku starannie wybierane i ozdobione, przyciąga uwagę zarówno mieszkańców, jak i turystów, którzy przyjeżdżają, by poczuć magię świąt w sercu Podkarpacia.

Na Rynku odbywa się tradycyjny Jarmark Bożonarodzeniowy, który od lat cieszy się ogromnym zainteresowaniem. W drewnianych, ozdobnych straganach sprzedawcy oferują ręcznie robione ozdoby choinkowe, lokalne produkty, rzemieślnicze wyroby, regionalne potrawy i przysmaki.



To właśnie na tym jarmarku można poczuć ducha Rzeszowa w czasie świąt – zjeść prawdziwe rzeszowskie pierogi, spróbować gorącego barszczu z uszkami czy napić się grzanego wina lub korzennej herbaty. Jest to doskonała okazja, by poczuć atmosferę tradycyjnych, rodzinnych świąt, która mimo nowoczesnych trendów wciąż jest obecna w tym regionie Polski.

Rzeszów w okresie Bożego Narodzenia to nie tylko Rynek, ale także ulice, które zapełniają się świątecznymi ozdobami i lampkami. Wszędzie unosi się zapach pieczonych słodkości i grzanego wina, a sklepy i restauracje oferują specjalne menu na te wyjątkowe dni. Spacerując po mieście można poczuć się jakby czas na chwilę stanął w miejscu – między dawnymi kamienicami a nowoczesnymi budynkami, wśród ludzi ubranych w ciepłe kurtki i płaszcze, z uśmiechem na twarzy.

Wiele zmieniło się przez lata, ale magia tych dni pozostaje niezmienna. Z perspektywy czasu widać jak wiele się zmienia, ale także jak silne i niezatarte są tradycje, które łączą pokolenia. Opowieść o świątach w Rzeszowie – kiedyś i dziś – to nie tylko historia miasta, ale także historia rodzin, które w tych świątecznych dniach łączą się przy stole, dzieląc się opłatkiem, wspominając bliskich i ciesząc się z cudów, które mogą dziać się tylko w czasie Bożego Narodzenia.

Rzeszów jest miastem z jednej strony odradzającym się, z drugiej – pełnym nowych nadziei, choć jeszcze ubogim, zmagającym się z codziennymi trudnościami. Jednak mimo wszystko grudzień, pomimo szarości i trudów codzienności, niósł ze sobą ciepło, które nie miało nic wspólnego z pogodą na zewnątrz.

W małych mieszkaniach w kamienicach przy Rynku, w okolicznych domach z cegły, wśród świątecznego zamieszania i hałasu wigilijne wieczory miały swój niezwykły urok. Często w tych domach mieszkały całe rodziny, a za stołem, w ciepłym blasku świec, zasiadali dziadkowie, rodzice, dzieci i wnuki. Chociaż nie wszyscy mieli do dyspozycji eleganckie zastawy, wigilijny stół zawsze był pełny, a zapach, który roznosił się po mieszkaniu, przyciągał każdego, kto przekroczył próg.

Typowe dania wigilijne były przygotowywane z wielką starannością. W kuchniach pachniało suszonymi grzybami, kapustą, pierogami, karpem, a także kompotem z suszu. Na stole nie mogło zabraknąć barszczu z uszkami, które w tamtych latach były prawdziwym symbolem świątecznej tradycji. Na wschodnich kresach Polski, z których pochodziło wielu mieszkańców Rzeszowa, barszcz nie różnił się od tego, który jadano w innych częściach Polski, ale zawsze był przygotowywany z wielką starannością i miłością.

Choinki domownicy ozdabiali łańcuchami z papieru i kolorowymi bombkami. Srebrny papier i cukierki na drzewku były rarytasem, który pojawiał się na choince tylko w tym wyjątkowym czasie. Każda choinka była wyjątkowa – wypełniona ciepłem, zapachem żywicy i miłością, którą wkładano w jej dekorowanie. Magiczna moc tych drzewek była nie do przecenienia.

Punktem kulminacyjnym wieczoru wigilijnego była wizyta aniołków. W Rzeszowie, tak jak w wielu innych częściach Polski, istniała tradycja, że wieczorem, po wigilijnej kolacji w drzwiach pojawiali się aniołowie, którzy z darami odwiedzali dzieci. Zwykle były to drobne prezenty

– cukierki, jabłka, czasami lalki lub drewniane zabawki. Przez okna widać było migoczące światła, a dźwięk dzwoneczków, które towarzyszyły aniołkom, wprowadzał wszystkich w stan prawdziwej dziecięcej euforii.

Cała rodzina zbierała się wokół stołu, dzieląc się opłatkiem, życząc sobie zdrowia, pomyślności, miłości. Był to moment, w którym zapominało się o problemach, troskach dnia codziennego, a w zamian pojawiała się wiara, że święta to czas cudów. Ludzie w dawnych czasach mieli silne poczucie wspólnoty, a święta były niezapomnianym czasem spędzonym w gronie najbliższych, w atmosferze miłości i serdeczności.

Choinki, choć często sztuczne, rozświetlają wiele domów. Często są to inteligentne światła, które zmieniają kolor i kształt, tworząc prawdziwy spektakl świetlny. Jednak wciąż pozostaje ta sama magia, która kryje się w tradycyjnych dekoracjach, jak własnoręcznie robione łańcuchy czy ciasteczka na drzewku.

Aniołki już nie pojawiają się w domach, choć wciąż dzieci czekają na prezenty, które znajdują pod choinką w wieczór wigilijny.

W Rzeszowie popularne są występy zespołów ludowych, które kolędują z wykorzystaniem instrumentów charakterystycznych dla tego regionu – takich jak skrzypce, harmonijki czy akordeon. Na Rzeszowskim Rynku organizowane są także koncerty kolędowe, które gromadzą całe rodziny, też z okolicznych miejscowości.

W okresie Bożego Narodzenia nie brakuje przedstawień jasełkowych. Organizowane są zarówno w kościołach, jak i w szkołach, domach kultury czy w teatrach. Dzieci i młodzież, przygotowując się do tych przedstawień, uczą się historii Bożego Narodzenia, a także o wartościach związanych z tym wyjątkowym okresem. Jasełka przyciągają wielu widzów i są doskonałą okazją do głębszego przeżywania tajemnicy Narodzenia Pańskiego.

Międzynarodowe Spotkanie Osób Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich

Mateusz Chmielecki



XXII Międzynarodowa Konferencja REHA FOR THE BLIND już za nami. To niezwykle wydarzenie, do którego organizacji przyczynia się tak wiele osób, jak co roku przyciąga wiele osób niewidomych, słabowidzących oraz ich bliskich i przyjaciół. Miałem okazję uczestniczyć w nim pierwszy raz i mogę tylko żałować. No cóż, nie ma co ukrywać, jestem człowiekiem, który bardzo chętnie przebywa z innymi ludźmi, sprawia mi to przyjemność, lubię czuć się potrzebny, lubię rozmawiać z ludźmi, słuchać ich, poznawać. I to wszystko właśnie dała mi REHA. Sądząc po reakcjach innych uczestników, nie tylko mnie. Te 4 wspólnie spędzone dni pokazały, że integracja

to nie puste słowa, to fakt, trzeba tylko chcieć wierzyć, że się uda przezwyciężyć trudności, których nam, osobom niewidomym i słabowidzącym, na pewno nie brakuje.

Podczas licznych wydarzeń można było wysłuchać ciekawych wystąpień zarówno polskich, jak i zagranicznych prelegentów. Na mnie bardzo duże wrażenie wywarła wystawa sprzętów, umożliwiających sprawniejsze funkcjonowanie osób z dysfunkcją wzroku. Możliwość przetestowania najnowszych technologii to bardzo dobra okazja do ewentualnego doboru oprzyrządowania, które w przyszłości może sprawić, że

osobom słabowidzącym i niewidomym będzie żyło się dużo lepiej, życie stanie się prostsze, a ograniczeń, które niewątpliwie są, będzie coraz mniej.

Bardzo istotnym elementem wydarzenia była manifestacja pod hasłem „My widzimy was, a wy – czy widzicie nas?”. W ten sposób zwracamy uwagę społeczeństwa na problemy, z jakimi zmagają się osoby z niepełnosprawnością wzroku. Myślę, że tego typu inicjatywy przyczyniają się do choćby minimalnej poprawy naszej sytuacji. Najważniejsze jest to, że podczas manifestacji każdy uczestnik może wyrazić swoje zdanie i postulaty, które według niego powinny być spełnione. Pamiętajmy, że każdy z nas ma prawo do wyrażania swoich opinii i poglądów. Potrzeby każdej pojedynczej osoby są równie ważne. Pokazaliśmy też, że można to wszystko wyrazić w sposób grzeczny, bez wyzwisk, przekleństw, obwiniania. Taka inicjatywa ma również charakter integracyjny – czułem się częścią naszej społeczności.

Muzeum Warszawy i spacer uliczkami Starego Miasta nie może się znudzić, szczególnie w towarzystwie Pana Krzysztofa, którego wiedza jest ogromna, i którą wspaniale potrafi przekazać.



“ Na mnie bardzo duże wrażenie wywarła wystawa sprzętów, umożliwiających sprawniejsze funkcjonowanie osób z dysfunkcją wzroku.

Wydawało mi się, że znam Starówkę, okazało się, że pomiędzy „wydawało się” a „znam”, istnieje przepaść. I oczywiście towarzystwo ludzi, którzy, podobnie jak ja, na nowo odkrywali piękno i atmosferę tego miejsca. Wszystko to składa się w bezcenne przeżycia, które zapamiętuje się na bardzo długo, może nawet na zawsze.

No i oczywiście gra terenowa, jako zwieńczenie czterodniowych działań. Jak by to powiedzieć... Teren, gra, spora wada wzorku – jakoś mi się to kłóciło, życie jednak pokazało kolejny raz, że można, trzeba tylko chcieć się dobrze bawić.

Podsumowując moje spostrzeżenia i odczucia – tak jak już wspomniałem żałuję, że dopiero teraz mogłem doświadczyć tego rodzaju wydarzenia, jednak wierzę, że kolejne będą równie dobre, a może nawet lepsze. Nie udało mi się zdobyć autografu Sławka Uniatowskiego, więc może innym razem, ale zarówno muzyk, jak i jego utwory – świetne. Tych kilka dni spędzonych w gronie osób, które mierzą się z podobnymi problemami, a mimo wszystko chcą z życia czerpać jak najwięcej, dało mi dużą dawkę energii do dalszego działania. Wspólne spotkania powodują, że bariery, które do tej pory wydawały się nie do pokonania, nagle przestają istnieć. Znajdujemy się wśród ludzi. Czasem rozmowa z jedną osobą potrafi sprawić, że nagle poprawia nam się nastrój, a świat staje się piękniejszy.

Drodzy Czytelnicy, jeżeli jeszcze zastanawiacie się, czy warto wziąć udział w kolejnej REHA FOR THE BLIND, nie wahajcie się, sprawdźcie sami, doświadczyć tej niezwykłej atmosfery, akceptacji i współdziałania!

Frytkownica na gorące powietrze dla niewidomych

Radostaw Nowicki



Ponoć „Gotowanie jest jak miłość. Należy do niego podejść bez opamiętania albo nie podchodzić wcale”. Wśród osób niewidomych i niedowidzących są takie, które w kuchni czują się jak ryba w wodzie, ale są i takie, które trzymają się od niej z daleka. Wielu niewidomych jest w kuchni bardzo dobrze zorganizowanych i mogliby zawstydzić niejednego pełnosprawnego pseudokucharza. Za to inni śmieją się, że nawet wodę na herbatę potrafiliby przypalić. Jedni korzystają z cateringu, inni z pomocy rodziny, ale część niewidomych samodzielnie przygotowuje sobie posiłki. Po niewidomemu albo z resztkami wzroku wcale nie jest to łatwe, ale na pewno możliwe. Potrzebne są do tego: chęć, odrobina samozaparcia oraz odpowiedni sprzęt, dostępny dla osób z dysfunkcją wzroku. Sam lubię gotować. Często szukam urządzeń, które mogą ułatwić mi pracę w kuchni. W niniejszym tekście chciałbym pochylić się nad Airfryerem Philips HD 9870/20, który jest moim najnowszym odkryciem.

Jesteś tym, co jesz

W obecnych czasach mamy do czynienia z ogromem przetworzonej żywności, potrawami ociekającymi tłuszczem, nafaszerowanymi tonami cukru oraz ze zmniejszającą się ilością witamin w warzywach i owocach. To wszystko powoduje, że ludzkie organizmy radzą sobie coraz gorzej. Nasilają się w nich stany zapalne, pojawiają się różne choroby oraz otyłość – społeczna

epidemia. Kłania się tu stare porzekadło, które mówi, że jesteś tym, co jesz. Na szczęście z roku na rok rośnie również świadomość społeczna związana ze zdrowym odżywianiem. Nie chodzi jednak tylko o to, aby pić wodę, jeść warzywa i owoce, ale również o to, by nie korzystać z dań gotowych i samodzielnie przygotowywać posiłki od podstaw, a na dodatek robić to przy pomocy urządzeń, które mogą wpłynąć na mniejszą kaloryczność i większą zdrowotność danej potrawy.

Każdy z nas lubi od czasu do czasu zjeść coś mniej zdrowego, by wymienić chociażby frytki, kotleta schabowego czy kurczaka smażonego w głębokim tłuszczu. Jednak, jeśli takie potrawy spożywamy regularnie i w nadmiarze, to niekorzystnie wpływają one na nasze zdrowie. Potrawy smażone w oleju są wysokokaloryczne i bogate w niezdrowe tłuszcze nasycone, które powodują przybieranie na wadze. Z kolei wysoka temperatura smażenia sprzyja powstawaniu szkodliwych związków takich jak akrylamid, a olej używany wielokrotnie do smażenia przyczynia się do wytwarzania substancji zwanymi aldehydami, co prowadzi do zwiększonego ryzyka zachorowania na wiele rodzajów nowotworów. Poza tym smażone potrawy są ciężkostrawne, powodują problemy trawienne (w tym zaparcia i wzdęcia), a także nasilają stany zapalne w organizmie i mogą prowadzić do cukrzycy, chorób serca i stawów.

Zdrowsza alternatywa

Czy zatem można nie rezygnować ze smażonych dań, ale jednocześnie wprowadzić zdrowsze nawyki żywieniowe i dać odetchnąć swojej wątrobie? Okazuje się, że tak, a receptą na to jest Airfryer, czyli frytkownica beztłuszczowa na gorące powietrze, która w ostatnich latach stała się, obok ekspresów do kawy oraz Termomixów, jednym z niezbędnych kuchennych w wielu polskich domach. Przy jej pomocy można przygotować chrupiące z zewnątrz i miękkie w środku frytki, które nie ociekają olejem i nie są naszpikowane wieloma szkodliwymi substancjami. Jednak wachlarz sporządzanych dań w tym urządzeniu jest znacznie większy. Można w nim zrobić chipsy warzywne, pieczone warzywa, różne mięsa, owoce morza, ryby, placki, krokiety, pizze, omlety, zapiekanki, słodkie wypieki, w tym owoce pod kruszonką czy muffinki, bułki, chleby i wiele więcej potraw, do których użyto by patelni lub piekarnika.

Jak działa Airfryer?

To wszechstronne urządzenie, które wyposażone jest w grzałkę oraz wentylator. Działa na zasadzie cyrkulacji gorącego powietrza. Otula ono potrawę z każdej strony, nadając jej taką samą chrupkość, jaką osiąga się przy tradycyjnym smażeniu, choć bez użycia oleju lub z użyciem jego minimalnej ilości. Oznacza to, że dania przygotowywane w frytkownicy na gorące powietrze są znacznie zdrowsze od tych skąpanych w głębokim tłuszczu. Jej konstrukcja nie jest skomplikowana. Airfryer jest wyposażony w kosz, którego pojemność może się znacznie różnić. Mniejsze mają około 2 litrów, a największe mogą mieć nawet ponad 5 litrów. Do kosza wkłada się składniki dania, ustawia się temperaturę i czas pracy urządzenia lub korzysta z gotowych trybów. Dodatkowo można dokupić wyposażenie do poszczególnych modeli urządzenia, które ułatwi przyrządzanie różnych potraw. Mam na myśli chociażby silikonową formę do ciast i muffinek, większe i metalowe formy do pieczenia ciast i chleba, formę do pizzy, termometr, podwójny ruszt do grillowania, szpadki do szaszłyków czy separator, który umożliwia oddzielenie różnych składników

“Wielu niewidomych jest w kuchni bardzo dobrze zorganizowanych i mogliby zawstydzić niejednego pełnosprawnego pseudokucharza. Za to inni śmieją się, że nawet wodę na herbatę potrafiliby przypalić. Jedni korzystają z cateringu, inni z pomocy rodziny, ale część niewidomych samodzielnie przygotowuje sobie posiłki. Po niewidomemu albo z resztkami wzroku wcale nie jest to łatwe, ale na pewno możliwe.

w koszu. Pewnie tych dodatków można by wymienić znacznie więcej, a wszystko potwierdza, że jest to wielofunkcyjne urządzenie.

Zalety

- Szybkość i łatwość przygotowywania posiłków – we frytkownicy na gorące powietrze posiłek można przyrządzić w 15-20 minut, w piekarniku (łącznie z jego rozgrzaniem) zajęłoby to nawet koło godziny.
- Wysoka wydajność: urządzenia te nie wymagają nagrzewania przed włożeniem pożywienia do środka, co powoduje znaczne oszczędzanie energii elektrycznej. Szacuje się, że w porównaniu do piekarnika wynosi ono nawet 50%.
- To idealne urządzenie dla ludzi, którzy kochają smażone potrawy, ale szukają zdrowszych alternatyw.
- Na beztłuszczowym smażeniu nie cierpi smak potraw. Są one chrupiące na zewnątrz

i miękkie w środku, a mają znacznie mniej kalorii niż te przyrządzane na patelni lub w głębokim tłuszczu.

- Korzystanie z Airfryera nie wiąże się z wydzielaniem nadmiernego zapachu.
- Urządzenia te są wielofunkcyjne. Można w nich nie tylko smażyć, piec, grillować, podgrzewać, suszyć, ale nawet w niektórych modelach rozmrażać. Mogą więc zastąpić nie tylko piekarnik, ale również toster, suszarkę do żywności czy mikrofalówkę.
- Osoby niewidome nie muszą się bać, że się poparzą.

Wady

- Cena: lepsze modele mogą kosztować nawet ponad 2 tysiące złotych, więc nie każdego stać na taki wydatek.
- Wielkość: nie są to małe urządzenia, więc trzeba wygospodarować trochę miejsca na blacie kuchennym.
- Dotykowy panel: większość urządzeń wyposażona jest w panel dotykowy, którego obsługa jest bardzo utrudniona bez wzroku.
- Sterowanie czasem pieczenia i temperaturą: trzeba samodzielnie nauczyć się stosować do różnych dań, aby nie były zbyt przypieczone na zewnątrz i surowe w środku.
- Przygotowywanie potraw na raty: w większości urządzeń nie da się przygotować takiej samej ilości jedzenia jak jednorazowo w piekarniku. W większych koszach zmieści się wprawdzie mniejszy kurczak, ale większą kaczkę czy indyka trzeba przygotować w piekarniku.

Długie poszukiwania

Długo zastanawiałem się nad zakupem urządzenia typu Airfryer. Przeglądałem dziesiątki stron internetowych, czytałem setki specyfikacji urządzeń i opinii na ich temat. Jest przynajmniej

kilkanaście firm, które w swoim portfolio mają takie urządzenia. Najtańsze można kupić już za około 200 złotych, a te z górnej półki potrafią kosztować ponad 2 tysiące złotych. Różna jest ich jakość wykonania i pojemność użytkowa, różne są też ich możliwości. Niestety, nie mogłem wziąć pod uwagę tylko i wyłącznie parametrów urządzenia, które mnie interesowały. W pierwszej kolejności skupiłem się na jego dostępności dla osób z dysfunkcją wzroku. Biorąc pod uwagę tylko ten parametr, lista dostępnych urządzeń mocno się zawężyła. Producenci w większości swoich modeli stosują panel dotykowy. Ponoć jest to tańsze rozwiązanie, bardziej estetyczne i pozwalające umieścić w jednym urządzeniu więcej funkcji. Nie jest ono jednak korzystne ani dla osób z dysfunkcją wzroku, ani dla dużej liczby osób starszych, które również nie do końca radzą sobie z obsługą paneli dotykowych. Klasyczne pokrętła i fizyczne przyciski występują głównie w starszych modelach. Szkoda, bo przynajmniej raz na jakiś czas poszczególni producenci mogliby wypuszczać chociaż jeden nowy model, który bez zbędnych kombinacji i konieczności dostosowywania mogłaby obsługiwać osoba niewidoma i niedowidząca.

Wybrałem Philipsa

Ostatecznie zdecydowałem się na urządzenie marki Philips, który jest jednym z wiodących producentów Airfryerów na europejskim rynku. Obecnie firma ta ma cztery modele z fizycznymi przyciskami. Wśród nich są: HD 9870/20, HD 9867/90, HD 9200/90 oraz HD 9721/10. Zdecydowałem się na pierwszy model, który jest w kolorze białym. Na jego panelu jest sześć przycisków – po trzy na każdej ze stron, a na środku panelu znajduje się pokrętło, przy pomocy którego ustawia się czas i temperaturę oraz uruchamia pieczenie. Po prawej stronie urządzenia są trzy przyciski. Dolny służy do włączania urządzenia, przy pomocy środkowego można wybrać program automatyczny poświęcony mrożonkom lub świeżym frytkom, rybie, częściom albo całemu kurczakowi, górny przycisk związany jest z wyborem czasu pracy urządzenia. Po lewej stronie również znajdują się trzy przyciski. Dolny służy do podtrzymania temperatury dania

nawet do 30 minut, przy pomocy środkowego można ustawić sobie ulubione parametry urządzenia, z których najczęściej się korzysta (na przykład 180 stopni i 15 minut pieczenia), a górny związany jest z ustawieniem stopni pieczenia.

Wybrany przeze mnie Airfryer ma spory koszt i możliwość przygotowania nawet pięciu porcji pożywienia w trakcie jednego cyklu. Jego minusem jest to, że w porównaniu do nowszych modeli nie ma osłonki górnej grzałki, przez co często się ona brudzi, a bardzo ciężko jest ją wyczyścić. Nie ma również wbudowanej funkcji WiFi, przez co nie można korzystać z aplikacji. Ma tylko 5 automatycznych programów, a w nowszych modelach tych programów i różnorodnych funkcji są aż 22. Z pewnych rzeczy musiałem jednak zrezygnować, aby funkcjonalność urządzenia połączyć z jego dostępnością. Na szczęście fizyczne przyciski i skokowe pokrętło pozwalają mi samodzielnie je obsługiwać.

Wspomniana aplikacja nazywa się HomeID i jest w pełni obsługiwana przez czytnik ekranu VoiceOver. Jeśli dany model ma funkcję WiFi, to można bezpośrednio z przepisu znajdującego się w aplikacji wysłać ustawienia czasu pracy i temperatury urządzenia, a później tylko je uruchomić. Jednak nawet bez tej funkcji aplikacja jest bardzo przydatna. Można z niej czerpać inspiracje dotyczące przepisów, bowiem pełna jest receptur na przeróżne dania. Można dodawać je do ulubionych, czynić w nich uwagi prywatne, tworzyć własne przepisy, a nawet książki kucharskie.

Pozytywne wrażenie

Przyznam, że nie spodziewałem się, że Airfryer ma aż tak duże możliwości. Przetestowałem w nim już sporo dań. Oczywiście na pierwszy ogień poszły tradycyjne potrawy, takie jak frytki, kurczak, ryba, szaszłyki, kotlety mielone czy nuggetsy. Później przyszedł czas na faszerowane papryki, słodkie bułeczki, krostki i muffinki, ale moim odkryciem są chipsy z jarmużu, których nigdy wcześniej nie robiłem. Jest to zdrowa alternatywa dla tradycyjnych chipsów,



która skradła moje serce. Tak naprawdę nie ma tygodnia, abym nie próbował zrobić jakiegoś nowego dania. W kolejce czeka szereg przepisów, które wyszukuję w aplikacji HomeID, na grupach społecznościowych poświęconych frytkownicom na gorące powietrze i ogólnie we wszelkich czeluściach Internetu. Myślę, że to urządzenie jest na tyle wielofunkcyjne, że jeszcze długo nie zabraknie mi inspiracji do jego testowania. Jeśli ktoś z was, podobnie jak ja, lubi spędzać czas w kuchni, urządzenie może mu dać wiele radości, bo pozwala na przygotowanie naprawdę dużego wachlarza potraw w zdrowszej wersji i w krótkim czasie. Z czystym sumieniem mogę polecić wszystkim osobom niewidomym i niedowidzącym Airfryera Philips HD 9870/20, bo jest on dla nas w pełni dostępny, a w połączeniu ze swoją funkcjonalnością daje duże możliwości, aby miło zaskoczyć rodzinę, przyjaciół i znajomych.

Życzę, aby i wam się to udało. Smacznego.

Eleven Reader

Mateusz Przybysławski

Czy Eleven Reader, czytnik bazujący na głosach AI, zastąpi naturalnych lektorów osobom niewidomym i niedowidzącym?

Chcemy czy nie chcemy, sztuczna inteligencja „rozpycha” się coraz bardziej we współczesnym świecie. SI to już nie tylko Chat GPT, który oprócz chatowania potrafi już rozmawiać czy rozpoznawać zdjęcia. SI to także np. tworzenie neuronowych głosów. Jak podaje Eleven Labs, by stworzyć swój własny głos, wystarczy kilka minut próbki naszego głosu. Za jego pomocą możemy czytać różne publikacje. Już samo to robi wrażenie, ale to nie wszystko. Obecnie głos ten może przemówić w 32 językach.

Osoby niewidome tekst odbierają w większości słuchem, nie licząc mniejszości, która tekst odbiera dotykiem, korzystając z pisma brajla. Jeśli uznamy, że tekst to zapisana mowa, to do jej odbierania naturalnym zmysłem jest słuch. Idąc jeszcze głębiej w tę narrację, najstarsze przekazy historyczne były przekazywane z ust do ust, czyli w przekazie jako nadawca była mowa, a jako odbiorca słuch. Może to teza kontrowersyjna i na wyrost, ale osoby niewidome miały od zawsze naturalną skłonność by do czytania tekstu wykorzystywać słuch. Osoby niewidome i niedowidzące do czytania lektur na początku wykorzystywały lektora, potem pojawiły się kasety, następnie mp3, później biblioteki cyfrowe, a teraz głos tworzy sztuczna inteligencja. Swoją drogą wydaje mi się, że słowo wypowiedziane bardziej zapada w pamięć niż przeczytane. Gdyby było inaczej, to szkoły i nauczyciele, którzy bazują na słowie mówionym byłiby niepotrzebni. Wówczas wystarczyłyby same podręczniki w formie tekstowej i obrazkowej. Nie chcę nawet sobie wyobrazić takiej niemej szkoły, opartej na samych podręcznikach. Wydaje mi się, że byłoby to coś nienaturalnego i smutnego.



Nie chcę tu podważać istnienia słowa pisanego, bo jest ono trwalsze i mniej narażone na przekręcanie niż słowo mówione. Wydaje się jednak, że do przekazywania wiedzy bardziej odpowiednie jest słowo mówione, a do samodzielnego poszukiwania faktów słowo pisane. Dobrze, że słowa te się przenikają, a każdy niech wybiera co dla niego lepsze, byle zapewnić sobie rozwój.

Jak zmieniały się sposoby korzystania ze słowa pisanego przez osoby niewidome? Pomijając brajla, żeby osoba niewidoma skorzystała ze słowa pisanego, musi być ono przerobione na słowo mówione. Najstarszym i najbardziej naturalnym sposobem jest zatrudnianie lektorów. Ma on jednak wady. Lektorowi trzeba zapłacić. Słowo mówione jest ulotne i trudno sobie przypomnieć co lektor czytał np. trzy dni temu. Plusem jest naturalnie brzmiący głos, kontakt z drugim człowiekiem. Mogą tworzyć się nowe znajomości czy nawet przyjaźnie.

Drugi sposób zamiany słowa pisanego na mówione to użycie urządzeń nagrywających i odtwarzających na magnetyczne nośniki: magnetofony szpulowe czy kasetowe – możemy sami nagrać lektora. Możemy też wypożyczyć kasety z gotowymi nagraniami. Zaletą takiego rozwiązania jest to, że w każdej chwili możemy wrócić do fragmentu, który nas interesuje. Jest jednak problem z przeszukiwaniem takich materiałów. Aby efektywnie przeszukiwać takie nagrania, trzeba by opisywać co gdzie i na której stronie taśmy się znajduje. Książki były

nagrywane również na płyty CD. Ich zaletą było to, że można było łatwo przewijać książki po rozdziałach czy odcinkach.

Następnym sposobem jest zapisywanie nagrań na nośnikach cyfrowych: wszelkiego rodzaju pendrive'ach czy kartach pamięci. Do takiego zapisu najbardziej popularny jest format mp3. Zajmuje on stosunkowo mało pamięci, a przy tym pozwala na dobrą jakość nagrania. Na nośnik cyfrowy możemy nagrać dużo więcej materiału niż na kasetę, przez co są bardziej mobilne. Nagrania możemy nazwać i zapisać w plikach, co ułatwi ich przeszukiwanie. W nagraniach cyfrowych możemy łatwo wstawiać zakładki i do nich przechodzić, łatwo i szybko przewijać nagrania oraz też kilkukrotnie przyspieszyć. W nagraniach cyfrowych nie mamy możliwości przeszukiwania po fragmencie tekstu. Jedynym, który umożliwia przeszukiwanie nagrania po tekście, jest format Daisy, jednak jego przygotowanie wymaga więcej wysiłku niż stworzenie zwykłego nagrania.

Kolejny sposób zamiany słowa pisanego na słowo mówione to różnego rodzaju portale streamingowe i biblioteki cyfrowe. W Internecie słowo mówione występuje na takich portalach jak Youtube czy Spotify. Są różnego rodzaju księgarnie internetowe, w których kupno odbywa się najczęściej na 2 sposoby. Płacimy subskrypcję i pobieramy do woli, lub płacimy za konkretną pozycję. Istnieją jeszcze różne biblioteki. Osoby niewidome mogą korzystać np. z biblioteki cyfrowej dla osób niewidomych. Zarządza nią Główna Biblioteka Pracy i Zabezpieczenia Społecznego. Wadą streamingów internetowych jest to, że fizycznie pobieranych pozycji nie mamy w ręku i w razie braku Internetu możemy „obudzić” się bez naszych ulubionych książek. Możemy pobierać ulubione pozycje na dysk, ale nie zawsze tak można. Streamingi internetowe nie zabierają miejsca, gdyż umieszczone są na serwerach firm, które je nam udostępniają. Dużą zaletą zbiorów internetowych jest to, że praktycznie bez wychodzenia z domu mamy dostęp do nieograniczonej liczby publikacji. Publikacje internetowe w takiej formie ktoś musi nagrać. Wyjątkiem tu jest biblioteka dla niewidomych,

która udostępnia niektóre pozycje w formie nagrań syntetycznych. Książka jest czytana przy pomocy syntezatora i głos jest nagrywany np. do formatu MP3.

A dzisiaj mamy sztuczną inteligencję. Aby czytać książki przy pomocy AI, w pierwszej kolejności musimy stworzyć głos, który będzie nam „czytał” tekst. Obecnie wiodąca firma, która zajmuje się tworzeniem głosów za pomocą AI deklaruje, że aby stworzyć funkcjonalny głos, potrzeba od kilku minut próbek, do nawet 3 godzin nagrań. Próbkę te są obrabiane i na podstawie nich powstaje głos, który może nam czytać tekst. Sam głos nie wystarczy, potrzebny jest jeszcze czytnik, czyli aplikacja, która pozwoli na import plików, wybór głosu, zmianę parametrów głosu, takich jak szybkość czy wysokość. Takim czytnikiem jest Eleven Reader. Ma on wbudowane głosy, które potrafią czytać obecnie w 32 językach, w tym po polsku. Możemy też tworzyć swoje indywidualne głosy. Aby stworzyć swój własny głos, należy wykupić konto na portalu Eleven Labs. Co by nie mówić, dla osób widzących zamiana tekstu na mowę to zjawisko spektakularne. Smaczku tej zamianie dodaje to, że możemy teksty czytać różnymi głosami, w tym swoim, i to w różnych językach. Dla osób niewidomych pozostaje tylko smaczek, który pozwala ten sam tekst czytać różnymi głosami. Osoby niewidome z taką zamianą tekstu na mowę spotykają się od dawna, od ponad 30 lat w syntezatorach mowy, używanych w swoich czytnikach ekranu, gdy np. przeglądają dokument tekstowy. Mowa ta nie była zbyt ludzka, tylko bardziej robotyczna, ale zamianę tekstu na mowę na pewno mieliśmy pierwsi niż osoby widzące.

Czytnik Eleven Reader powstał w firmie Eleven Labs. To polski startup. Zajmuje się generowaniem głosów przez sztuczną inteligencję i maszynowe uczenie się. Firma powstała w 2022 r. Inspiracją do jej założenia była chęć powstania bardziej realistycznych dubbingów filmowych (<https://elevenlabs.pl/elevenlabs-co-to-jest/>).

Czytnik Eleven Reader, to aplikacja, która pozwala czytać artykuły, dokumenty czy książki głosami

stworzonymi na bazie SI. Aplikację testowałem na iPhone. Czytnik pobieramy standardowo z Appstora. Po zainstalowaniu Eleven Reader musimy założyć konto. Podajemy standardowo imię i maila. Można skorzystać z opcji zaloguj się za pomocą Apple ID czy Facebooka. Po założeniu konta, zaakceptowaniu wymaganych zgód, możemy korzystać z aplikacji.

Na początku trochę krytyki. Choć aplikacja jest tworzona przez polską firmę, to próżno w niej szukać polskiego języka. Podobnie jest z dostępnością. Choć aplikacja powstała niedawno i powinna spełniać standardy dostępności, to w tej kwestii jest jeszcze dużo do poprawienia. Korzystanie z aplikacji nie jest intuicyjne. Zakładki są na dole, ale trudno je znaleźć. Szukając zakładek gestami prawo lewo wydaje się, jakby były na górze. Nie jest jeszcze dopracowane przewijanie z Voice Over. Trudno jest namierzyć przycisk do zmiany prędkości. Może szukałem niedokładnie, ale znalazłem tylko jeden polski głos.

Aplikacji da się używać i słuchać przez nią dostarczonych tekstów. Przyciski opisują w języku polskim. Nazwy są na tyle intuicyjne, że łatwo domyślić się, która nazwa za co odpowiada. U dołu ekranu mamy 5 zakładek: „Główna”, „Biblioteka”, „Import”, „Eksploracja” i „Głosy”.

Na zakładce „Główna” możemy zarządzać kontem: zmienić hasło czy usunąć konto. Z tej pozycji mamy także dostęp do pomocy. Na stronie głównej możemy wybrać i zasubskrybować podcasty. Niestety nic w polskim języku nie jest dostępne.

W zakładce „Biblioteka” wyświetlają się pozycje do słuchania. Po zainstalowaniu „Eleven Reader” mamy domyślnie kilka książek. Niestety są to książki w języku angielskim. Biblioteka pozwala wyszukać pozycję po nazwie. Możemy posortować tytuły. Możemy zaznaczyć, żeby widoczne były wszystkie, lub tylko kolekcje. Z poziomu biblioteki możemy usuwać pozycję. Gdy wybierzemy pozycję do usunięcia, to palcem w górę wybieramy usunąć i pozycja znika. Z poziomu

biblioteki, by otworzyć książkę wystarczy w nią 2 razy stuknąć i kliknąć przycisk „Play”, znajdujący się w dolnej części ekranu. Zacznie się wówczas odtwarzanie głosem, który wcześniej wybraliśmy. Aby zatrzymać odtwarzanie, klikamy przycisk „Stop”, bądź 2 razy stukamy dwoma palcami w ekran. Aby zmienić głos, klikamy w przycisk „Wybierz Głos”, znajdujący się pod przyciskiem „Play”. Na początku listy mamy głosy rekomendowane do danej publikacji. Możemy wybierać spośród wszystkich dostępnych głosów w aplikacji. Aby zmienić prędkość odtwarzania, musimy gestami prawo lewo znaleźć przycisk „Prędkość odtwarzania” i tam wyregulować prędkość, a następnie wyjść z tego ustawienia. Możemy też ustawić timer po jakim czasie aplikacja ma przestać odtwarzać. Aplikacja posiada przyciski do przewijania odtwarzanego materiału. Mamy też pokazane w jakim miejscu publikacji obecnie się znajdujemy. Tutaj możemy przemieszczać się po utworze. Możemy kliknąć przycisk „Rozdziały” i przemieszczać się po rozdziałach. Szkoda, że odtwarzany tekst nie jest widoczny dla Voice Over. Mamy też przycisk „Więcej”, który między innymi pozwala na usunięcie pozycji, dostanie się do pomocy czy wyeksportowanie naszego audio. Robiąc testy, chciałem przerobić na głos artykuł. Włączyłem tryb samolot i wówczas przetwarzanie nie chciało się dokonać. Sugeruje to, że przetwarzanie tekstu na mowę odbywa się w Internecie. Osobiście byłbym ostrożny z czytaniem dokumentów poufnych przez Eleven Reader, gdyż dane mogą wyciec do sieci, a przecież tego nikt z nas by nie chciał.

Zauważyłem też, że tekst do czytania musi być dobrze przygotowany. Czytnik ma problem z kilkoma myślnikami czy kropkami pod rząd, tak jak się to stosuje np. w spisie treści. Jak dla mnie tekst jest czytany trochę sztucznie, z małą ilością emocji. Czasem natomiast emocje są nadmiernie eksponowane. Niekiedy podczas czytania pojawiają się trzaski i zmiany wysokości dźwięków. Aplikacja jest w miarę nowa i pewnie z czasem błędy, o których piszę, zostaną wyeliminowane. Co by nie mówić, dźwięk odtwarzanych publikacji jest na pewno lepszy niż ten z syntezy

robotycznych. A przy tym mamy dużo różnych ciekawych głosów do wyboru. Wydaje mi się jednak, że na obecną chwilę nic nie zastąpi żywego lektora, a książki dla niewidomych powinny być nagrywane żywym głosem. Z drugiej strony narzędzia jakie daje Eleven Laps do generowania własnego głosu zachęcają nawet do tego, by osoba niewidoma mogła zostać lektorem. Aby wygenerować swój głos, wystarczy do Eleven Laps dostarczyć próbki swojego głosu. Wówczas swoim własnym głosem możemy czytać materiały, czy nawet – za pomocą odrębnych narzędzi – tworzyć audiobooki. Zachęcam do pobrania Eleven Reader i samodzielnego ocenienia co potrafi SI w kwestii sztucznych głosów. Mnie osobiście głosy te nie zachwyciły. Może dlatego, że wychowałem się na syntezatorach i przy ich pomocy czytam teksty. Myślę jednak, że czytelnik Eleven Reader znajdzie swoich zwolenników. Sprawą dyskusyjną jest, czy powinno używać się głosu po śmierci lektora? Jak dla mnie nie, człowiek umiera, głos umiera i zostaje tylko pamięć.

„Import”, zakładka ta służy do dodawania nowych pozycji do biblioteki. Ciekawą opcją jest wklejanie artykułów z linka. Po wklejeniu do odpowiedniego pola adresu URL klikamy przycisk „Czytaj”, a następnie „Play” i na szczęście tylko artykuł, a nie cała strona, jest nam czytany. Funkcja ciekawa, tylko czy dla nas użyteczna? By skopiować łącznie do otwartego już artykułu, to mi łatwiej przeczytać artykuł czytnikiem ekranu. Ale dobrze, że jest wybór, bo w Eleven Reader, możemy artykuł przeczytać różnymi głosami. Możemy też napisać tekst i przeczytać go za pomocą Eleven Reader. Myślę, że funkcja mało przydatna w codziennym życiu. Ale, gdy np. kogoś boli gardło, to myślę, że za pomocą opisywanej funkcji dałoby się porozumiewać ze światem pisząc tekst i przekształcając go na słowo. Z pewnością można znaleźć inne zastosowania dla opisywanej funkcji. Aby przetworzyć tekst na mowę, należy wpisać tekst w odpowiednie miejsce, kliknąć przycisk „Czytaj”, a następnie „Play”. Możemy też importować pliki do czytania. Aby zaimportować plik z menu, wybieramy: „Importuj Plik”. Po wybraniu opcji otworzy nam się systemowy menager plików, w którym

“ Czytnik Eleven Reader powstał w firmie Eleven Laps. To polski startup. Zajmuje się generowaniem głosów przez sztuczną inteligencję i maszynowe uczenie się. Firma powstała w 2022 r. Inspiracją do jej założenia była chęć powstania bardziej realistycznych dubbingów filmowych.

możemy wyszukać interesujący nas plik do czytania. Możemy go również zaimportować skanując dokument. Opcja ta nie działa z Voice Over. Nie jesteśmy naprowadzani na tekst, a przycisk do zrobienia zdjęcia jest niedostępny.

„Eksploracja” – zakładka ta umożliwia wyszukiwanie różnego rodzaju podcastów i artykułów, które są dostępne za pośrednictwem Eleven Reader.

„Głosy” – w tej zakładce wybieramy głos, którym będą czytane nasze lektury. Mamy tu filtry, takie jak języki, płeć, wiek.

Nie da się przewidzieć przyszłości, ale uważam, że na obecną chwilę sztuczne głosy nie zastąpią lektorów. Książki, tak jak dotychczas, powinny być nagrywane przy pomocy żywego człowieka. Słuchając dla testów kilku pozycji stwierdzam, że da się odróżnić, że nie nagrywał tego żywy człowiek. W trakcie słuchania występowały niekontrolowane dźwięki. Przerwy były robione w najmniej oczekiwanym momencie. Jak dla mnie sztuczne głosy mają jeszcze problem z emocjami. Głosy będą się poprawiać i rozwijać, więc trudno powiedzieć czy lektorzy będą jeszcze potrzebni.

Staralem się wyczerpać temat czytnika Eleven Reader, gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zachęcam do kontaktu **przy-mat82@gmail.com**.

Jak sztuczna inteligencja może pomóc osobom niewidomym i słabowidzącym

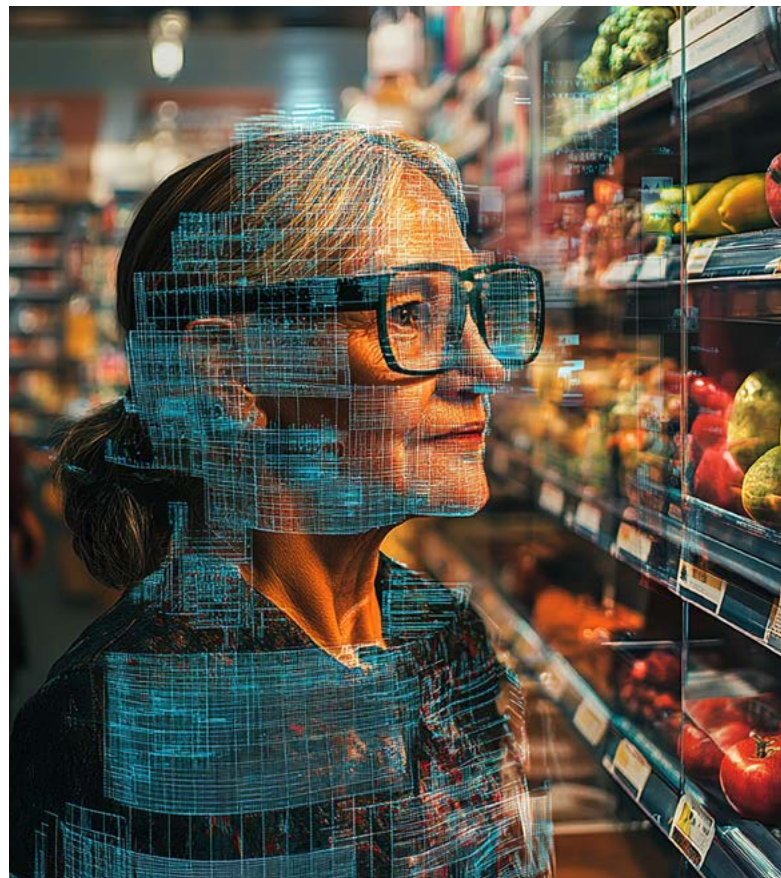
Paulina Kawczyńska

Sztuczna inteligencja (AI) w ostatnich latach zyskała ogromną popularność i zaczyna rewolucjonizować różne aspekty naszego życia. Dla osób niewidomych i słabowidzących technologia ta niesie ze sobą obietnicę większej niezależności i dostępu do świata, który przez wiele lat był dla nich utrudniony. Innowacyjne rozwiązania oparte na AI oferują nie tylko praktyczne wsparcie w codziennych czynnościach, ale także możliwości, które otwierają nowe horyzonty w zakresie edukacji, mobilności i interakcji społecznych.

Przede wszystkim technologie oparte na sztucznej inteligencji znacząco ułatwiają życie osób z problemami wzroku na co dzień. Aplikacje do rozpoznawania obrazów mogą pomóc w identyfikowaniu otaczających ich przedmiotów, co sprawia, że zakupy, gotowanie czy poruszanie się w nieznanym terenie stają się mniej stresujące i bardziej komfortowe. Dodatkowo, narzędzia do analizy dźwięków mogą wspierać w orientacji w przestrzeni, co jest kluczowe dla bezpieczeństwa i samodzielności.

W kontekście edukacji, AI otwiera drzwi do nowych form nauki i zdobywania wiedzy. Dzięki aplikacjom, które przetwarzają teksty na mowę lub konwertują dokumenty do formatu brajlowskiego, osoby niewidome i słabowidzące mogą łatwiej uzyskiwać dostęp do materiałów edukacyjnych. To z kolei przyczynia się do większej integracji w szkołach i na uczelniach, a także zwiększa ich szanse na rynku pracy.

Mobilność to kolejny obszar, w którym sztuczna inteligencja może odegrać kluczową rolę.



Nowoczesne aplikacje nawigacyjne, wykorzystujące dźwięk przestrzenny i lokalizację GPS, umożliwiają użytkownikom bezpieczniejsze poruszanie się po mieście. Dzięki zaawansowanym systemom, osoby z problemami wzrokowymi mogą lepiej orientować się w przestrzeni i unikać przeszkód, co zwiększa ich niezależność.

Interakcje społeczne to również ważny aspekt życia każdego człowieka. Sztuczna inteligencja może wspierać osoby niewidome i słabowidzące w budowaniu relacji i nawiązywaniu kontaktów. Aplikacje, które umożliwiają komunikację

i wymianę informacji, mogą pomóc w integracji z innymi, a także w rozwijaniu osobistych pasji i zainteresowań.

W miarę jak technologia ta rozwija się, coraz więcej aplikacji i urządzeń staje się dostępnych, umożliwiając osobom z problemami wzrokowymi pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym.

Rozpoznawanie obrazów i dźwięków

Rozpoznawanie obrazów i dźwięków to kluczowe obszary, w których sztuczna inteligencja przynosi rewolucyjne zmiany dla osób niewidomych i słabowidzących. Seeing AI to aplikacja, która wykorzystuje AI do analizy zdjęć w czasie rzeczywistym, oferując użytkownikom możliwość skanowania przedmiotów, tekstów, a nawet twarzy. Aplikacja przetwarza dane wizualne i przekazuje użytkownikowi szczegółowy opis — na przykład może odczytać tekst z etykiety produktu lub zidentyfikować osobę na podstawie jej zdjęcia. To ogromne ułatwienie w codziennym życiu, które umożliwia niezależność w podejmowaniu decyzji, takich jak wybór produktów podczas zakupów.

Dzięki AI aplikacje mogą analizować dźwięki otoczenia, pomagając użytkownikom w lepszym rozumieniu ich sytuacji. Mogą rozróżniać dźwięki pojazdów, alarmów, a także naturalne

odgłosy, jak śpiew ptaków czy szum drzew. Ta funkcjonalność nie tylko zwiększa bezpieczeństwo, ale także pozwala użytkownikom na bardziej świadome uczestnictwo w codziennym życiu. Mogą oni lepiej reagować na otaczające ich dźwięki, co jest kluczowe w kontekście ich mobilności i interakcji ze światem.

Nawigacja i mobilność

Nawigacja to kolejny obszar, w którym sztuczna inteligencja znacząco poprawia jakość życia osób z problemami wzrokowymi. Microsoft Soundscape to aplikacja, która wykorzystuje dźwięk przestrzenny do informowania użytkowników o ich otoczeniu. Użytkownicy mogą słyszeć dźwięki z różnych kierunków, co pozwala im zlokalizować punkty orientacyjne, takie jak skrzyżowania, parki czy sklepy. Ta technologia umożliwia bardziej naturalne poruszanie się po mieście, pomagając użytkownikom unikać przeszkód i wybierać najbezpieczniejsze trasy.

Ułatwienie dostępu do informacji

Dostęp do informacji to kluczowy element życia codziennego, a sztuczna inteligencja znacznie ułatwia ten proces. Aplikacje takie jak Aira łączą osoby niewidome z asystentami, którzy na żywo pomagają w wykonywaniu różnych zadań. Asystent widzi ich otoczenie przez kamerę smartfona, a następnie dostarcza wskazówki dotyczące poruszania się, odczytywania etykiet



“ W kontekście edukacji, AI otwiera drzwi do nowych form nauki i zdobywania wiedzy. Dzięki aplikacjom, które przetwarzają teksty na mowę lub konwertują dokumenty do formatu brajlowskiego, osoby niewidome i słabowidzące mogą łatwiej uzyskiwać dostęp do materiałów edukacyjnych.



Rozpoznawanie obrazów i dźwięków to kluczowe obszary, w których sztuczna inteligencja przynosi rewolucyjne zmiany dla osób niewidomych i słabowidzących. Seeing AI to aplikacja, która wykorzystuje AI do analizy zdjęć w czasie rzeczywistym.

czy korzystania z usług. Tego typu wsparcie jest nieocenione w wielu sytuacjach, od codziennych zakupów po korzystanie z transportu publicznego.

AI wspiera automatyczne przetwarzanie tekstów. Dzięki technologiom OCR (optyczne rozpoznawanie znaków) i konwersji tekstu na mowę, dokumenty mogą być przetwarzane na formaty dostępne dla osób niewidomych, takie jak braille czy audio. Tego rodzaju innowacje zwiększają dostępność materiałów edukacyjnych i informacji publicznych, co sprzyja większej integracji osób z niepełnosprawnościami w różnych dziedzinach życia.

Wsparcie w codziennym życiu

Sztuczna inteligencja wkracza do codziennych zadań, oferując nowe możliwości wsparcia. Aplikacje mogą dostarczać interaktywne instrukcje dotyczące gotowania, wskazując, jakie składniki są potrzebne oraz jak je przygotować. Użytkownicy mogą korzystać z głosowych wskazówek, które prowadzą ich przez proces gotowania, co zwiększa ich niezależność i pewność siebie w kuchni. Dzięki tym technologiom osoby niewidome mogą nie tylko przygotowywać posiłki, ale także eksperymentować z nowymi przepisami.

AI może pomóc w identyfikacji produktów i analizie cen. Użytkownicy mogą skanować produkty za pomocą aplikacji, która dostarcza im

informacji o dostępnych opcjach oraz umożliwia porównywanie cen w różnych sklepach. Dzięki temu proces zakupów staje się bardziej efektywny, a osoby niewidome mogą podejmować świadome decyzje zakupowe, co zwiększa ich samodzielność.

Personalizacja i dostosowanie

Jedną z największych zalet sztucznej inteligencji jest jej zdolność do personalizacji. Aplikacje mogą uczyć się na podstawie preferencji i nawyków użytkowników, co pozwala na dostosowanie ich funkcji do indywidualnych potrzeb. Przykładowo, AI może analizować zachowania użytkowników, oferując spersonalizowane sugestie dotyczące nawigacji, wyboru produktów czy interakcji z otoczeniem.

Tego rodzaju personalizacja nie tylko zwiększa użyteczność aplikacji, ale także sprawia, że użytkownicy czują się bardziej komfortowo i pewnie w korzystaniu z technologii. Umożliwia im to lepsze dostosowanie się do zmieniających się potrzeb oraz dostarcza narzędzi do efektywnego radzenia sobie z wyzwaniami, które napotykają na co dzień. W miarę dalszego rozwoju technologii, możliwość personalizacji doświadczeń staje się kluczowym elementem wsparcia, które sztuczna inteligencja oferuje osobom niewidomym i słabowidzącym.

Podsumowanie

Przyszłość zapowiada się obiecująco, a dalszy rozwój technologii AI może przynieść jeszcze więcej możliwości, które umożliwią osobom z problemami wzrokowymi pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym. Inwestycja w te technologie to inwestycja w lepsze jutro dla wszystkich, a współpraca między naukowcami i inżynierami a społecznością osób z niepełnosprawnościami jest kluczowa dla tworzenia rozwiązań, które odpowiadają na ich potrzeby.

W miarę jak technologia będzie się rozwijać, możemy spodziewać się, że sztuczna inteligencja stanie się integralną częścią codzienności osób niewidomych i słabowidzących, otwierając przed nimi nowe możliwości i perspektywy.



Oczy – jak o nie dbać?

Barbara Hausmann

Barbara Hausmann – nauczyciel edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, tyflopedagog w Zespole Szkolno-Przedszkolnym z Oddziałami Integracyjnymi w Żarach

Świat zewnątrz dociera do nas poprzez **zmysły**. Jednym z nich jest zmysł **wzroku**, dzięki któremu widzimy świat wokół nas. Problemy z widzeniem mogą powodować u dzieci poważne kłopoty już we wczesnym okresie rozwoju, na poziomie edukacji przedszkolnej, a jeszcze większe w edukacji szkolnej. Nieprawidłowa diagnoza może przyczynić się do opóźnień w edukacji dziecka. Niezdiagnozowane i nieskorygowane zaburzenia widzenia mogą być przyczyną pojawienia się dysleksji, dysgrafii i problemów w nauce. U takich dzieci rozpoznaje się również nadpobudliwość czy nadaktywność. Wiele maluchów potrzebuje korekcji wzroku, lecz dorośli do

końca nie mają o tym świadomości. W związku z tym najważniejszym rozwiązaniem jest uświadamianie społeczeństwa i badanie wzroku od najmłodszych lat, a w konsekwencji noszenie okularów korekcyjnych wynikających z wady wzroku już na etapie wczesnodziecięcym.

Oczy dziecka należy regularnie badać. Ich kondycja zależy od dobrych nawyków (oświetlenie, prawidłowa postawa, przerwy w nauce, limitowany czas na korzystanie z urządzeń elektronicznych i oglądanie telewizji) oraz odpowiednio skomponowanego pożywienia.

Dbanie o oczy dziecka jest jednym z najważniejszych zadań rodziców. Muszą oni pamiętać o odpowiednio zbilansowanej **dietcie – to, co jemy ma wpływ na to, jak widzimy**. Urozmaicona dieta bogata w warzywa i owoce, pieczywo pełnoziarniste, orzechy i ryby jest najlepszym sposobem na dostarczenie organizmowi jak największej ilości składników i związków odżywczych zapewniających zdrowie oczu.

Regularna aktywność i ćwiczenia fizyczne mają wpływ na usprawnienie krążenia krwi i jej dopływu do wszystkich narządów, także naczyń narządu wzroku. Uprawianie sportu jest jednym ze sposobów na obniżenie kruchości naczyń włosowatych i polepszenie jakości widzenia dzieci.

Negatywny wpływ na wzrok ma „świat technologii”, który powoduje, że bardzo szybko i często sięgamy po telefony, tablety i gry komputerowe. Niestety jest to ulubiona forma spędzania wolnego czasu przez najmłodszych. Nieświadomi rodzice, może zapracowani lub zmęczeni, chcąc dać sobie odrobinę wytchnienia, zapominają o późniejszych konsekwencjach takiego postępowania. Zapominają, że dając dziecku swobodę w korzystaniu z urządzeń technologicznych narażają je na problemy ze wzrokiem w późniejszym czasie.

Aby uświadamiać społeczeństwo, a także przedszkolaki oraz uczniów **Zespołu Szkolno-Przedszkolnego z Oddziałami Integracyjnymi**

w **Żarach** podejmuję szereg aktywności mających na celu zwrócenie uwagi na problem z widzeniem.

W ramach **profilaktyki dbania o wzrok** już od kilku lat dzieci przylączają się do obchodów **Światowego Dnia Wzroku**. Celem tego święta jest rozpowszechnianie zdrowego widzenia i regularnych badań wzroku wśród dzieci i osób dorosłych.

W tym roku szkolnym, w związku z obchodami **Światowego Dnia Wzroku** odbyło się spotkanie przedszkolaków i uczniów z **panem Rafałem Kondraciukiem tyflospecjalistą z Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem z Zielonej Góry**. Pan Rafał opowiedział dzieciom, w jaki sposób funkcjonują w życiu codziennym osoby słabowidzące i niewidome. Dzieci miały możliwość sprawdzić, jak to jest poruszać się bez zmysłu wzroku, za pomocą białej laski. Poznały czujnik poziomu cieczy (płynomierz). Zapoznały się z różnymi pomocami i urządzeniami wspierającymi funkcjonowanie w życiu codziennym osoby słabowidzące i niewidome (książką w brajlu, zegarkiem i kalkulatorem mówiącym, grami edukacyjnymi, np. memory, domino, uno czy zestawami rycin – dotykową książką). Przedszkolaki, dzięki lupom optycznym o różnych mocach i kształtach oraz za pomocą foli powiększających, mogły oglądać obrazki czy zobaczyć tekst graficzny w książkach.

Spotkanie dzieci z panem Rafałem okazało się niezwykle lekcją dla najmłodszych, którą

“**Negatywny wpływ na wzrok ma „świat technologii”, który powoduje, że bardzo szybko i często sięgamy po telefony, tablety i gry komputerowe. Niestety jest to ulubiona forma spędzania wolnego czasu przez najmłodszych.**

zapewne zapamiętają do końca życia. Pan Rafał jest osobą bardzo otwartą, doskonale nawiązał kontakt z najmłodszymi, zainteresował ich tematem, spowodował, że przedszkolaki były stale aktywne, zadawały pytania, a tym samym poszerzały swoją wiedzę na temat niepełnosprawności wzroku.

Spotkanie uświadomiło dorosłym oraz dzieciom, że takie osoby jak pan Rafał, pełne pasji i empatii, a jednocześnie akceptujące swoją niepełnosprawność, doskonale rozumiejące osoby z podobnymi dysfunkcjami, są niezwykle wartościowe i potrzebne. Osoby niepełnosprawne mogą uzyskać od nich ogromne wsparcie, a osoby pełnosprawne cenne źródło informacji, dzięki któremu mogą lepiej rozumieć świat osób z dysfunkcjami wzroku.



Felieton skrajnie subiektywny

Polskie grudnie

Elżbieta Gutowska-Skowron

Grudnie w polskiej historii i tradycji to nie są dobre miesiące. Grudnie w ogóle nie są dobrymi miesiącami w naszej szerokości geograficznej. Krótkie, ciemne dni, długie noce, wilgotne, nieprzyjemne powietrze i dolegliwy ostatnio brak śniegu rozbielającego ponure, szare krajobrazy. Jedynym jasnym punktem w tej szarzyźnie i dojmującej depresyjności są ciepłe, pełne nadziei i radości Święta Bożego Narodzenia.

Grudzień 2023 spiął się klamrą z grudniem 2024. To były straszne miesiące dla tej części Polaków, którzy wiążą swoje losy z prawą stroną polskiej sceny politycznej. Te piękne Święta są nam w tym roku bardzo potrzebne, niemal tak samo potrzebne, jak potrzebne były w pierwszym roku stanu wojennego.

Polska ostatnich dwunastu miesięcy miała twarz złych i brzydkich ludzi. Twarz wczesnorannych najazdów służb specjalnych na domy opozycyjnych posłów, twarz policjantów bezprawnie wyłamujących zamki w drzwiach i szafach, twarz sędziów grożących dziennikarzom. To twarz zemsty, twarz złości, kłamstwa i przewrotności. Zdeastrowany system prawny, podważona hierarchia organów i instytucji państwa. Podupadające spółki Skarbu Państwa zarządzane przez ludzi niemających bladego pojęcia o zarządzaniu. Rezygnacja z wielkich inwestycji napędzających gospodarkę. Ogromna dziura budżetowa. Drożyzna.

Determinacja w próbach umieszczania ciężko chorych ludzi w aresztach, prokuratorzy-uzurpatorzy o twarzach kryminalistów, pazerni posłowie wywodzący się z rodzin z półświatka, wyciskający państwowe pieniądze z czego się



da. Ministrowie niesprawdzający się zarówno w codziennym funkcjonowaniu, jak i w sytuacjach nadzwyczajnych, jak np. tegoroczna jesienna powódź na Dolnym Śląsku.

Odbieranie opozycyjnym posłom immunitetów za wymaginowane przewinienia, chronienie przestępców we własnych szeregach, bezprawne odbieranie subwencji partiom opozycyjnym, bierne przyswajanie unijnych, zielonych szaleństw. Radio i telewizja przesiąknięte lewackimi bredniami.

Czy naprawdę wszystko to dzieje się w państwie w sercu Europy? W państwie, które jeszcze półtora roku temu dynamicznie się rozwijało? Bardzo chciałabym zaprzeczyć, ale niestety wszystko to dzieje się naprawdę. Jest nawet gorzej, opisałam bowiem sytuację in statu nascendi („w trakcie powstawania” – dop. red.), natomiast przewidywane, przyszłe, dalekosiężne konsekwencje dla Polski działań obecnego rządu i parlamentarnej większości są dużo bardziej pesymistyczne.

Trudno będzie zapomnieć o tym wszystkim siadając do wigilijnego stołu. Mimo wszystko jednak skoncentrujemy się na tym co w nas dobre. Życzymy sobie spokojnej i zasobnej Ojczyzny, wolnej od złości, zapiekłości i nienawiści. Życzymy sobie serdecznych przyjaciół i oddanych bliskich. A nade wszystko życzymy sobie Bożej Mocy Nowonarodzonego pokonującej ludzkie słabości.

Wesołych świąt!

Tomasz Matczak

Do niedawna grudzień kojarzył się nieodłącznie ze świętami Bożego Narodzenia. Święto stricte religijne mocno wrosło w tradycję europejską. W jego epicentrum znajduje się betlejemski żłóbek, a przez wieki pojawiło się dookoła wiele zwyczajów, zależnych od szerokości geograficznej. Nie wszyscy dzielą się podczas Wigilii opłatkiem, nie wszędzie spotykamy mnogość kolęd, nie każdemu prezenty przynosi Mikołaj i nie zawsze jest to ten sam prezentowy dzień. Mimo tych różnic świętowanie koncentruje się na chrześcijańskiej prawdzie o wcieleniu. Nie byłoby świąt Bożego Narodzenia, gdyby Jezus nie przyszedł na świat. Przynajmniej tak moim zdaniem wskazuje logika.

Od pewnego czasu jednak daje się zauważyć europejski na pewno, a może nawet światowy, trend do odarcia tych świąt z religijnego charakteru. Ze wszech miar podejmowane są próby odbożonarodzeniowania Bożego Narodzenia. Wygląda to tak, jakby chciano pozostawić jego uroczysty charakter, pozbawiając jednocześnie religijnych akcentów. Choinka tak, świecidełka tak, prezenty tak, wigilia tak, ale... No właśnie, po co w świętach Bożego Narodzenia Bóg? Na co nam to Dzieciątko w żłobie? Fajnie jest poświęcić zimę, oderwać się od szarżonego życia, pracy, codzienności, przystroić w kolorowe świecidełka choinkę, ale zaraz religię w to mieszać? Tym bardziej, że inni mają innego boga, a tak w ogóle to wiara teraz w odwrocie, bo staroświeckie poglądy, mało przystające do ludzkich potrzeb i oczekiwań, więc darujemy sobie całe to sacrum. Kilka lat temu w międzynarodowej korporacji, w której pracowała moja żona, rozesłano maile o tym, jak powinny wyglądać rozsyłane do klientów firmy z okazji świąt życzenia. Pisząc o klientach mam na myśli podmioty gospodarcze, którym wspomniana korporacja świadczyła usługi. Wytyczne co do treści maila były mniej więcej takie: należy pomijać w treści

życzeń słowa „Bóg” i „Boże Narodzenie”. Miały to być po prostu życzenia świąteczne. Świąteczne, czyli uroczyste, serdeczne, ciepłe i radosne, ale nic więcej. A z okazji jakich świąt składane? Tego już pomysłodawca wytycznych nie określał. No, po prostu świąteczne i już. Wklei się bałwanka, choinkę, gwiazdę, więc każdy będzie wiedział o co chodzi, prawda? Święta świętami, ale jakoś trzeba ich religijny charakter obejść, by świętując przypadkiem kogoś nie urazić.

Doskonale komponuje mi się owo odbożonarodzeniowanie Bożego Narodzenia z szeroko pojętą inkluzywnością. Trzeba dmuchać i chuchać na wszystkich dookoła, uważać w mowie i piśmie, by nie nadepnąć nikomu na odcisk, brać pod uwagę godność wszystkich dookoła, a o tym, co moje, własne najlepiej zapomnieć, zamieść pod dywan, po prostu ukrócić mu łeb i tyle!

Poza tym odsakralnianie sakralnych świąt jest dla mnie odwadnianiem akwenów lub odśnieżaniem szlaków narciarskich! Czy kiedyś do tego dojdzie? Biorąc pod uwagę dotychczasowe doświadczenia z przedziwną ekwilibrystyką świata, to pewnie tak! Po co śnieg narciarzom, skoro można domagać się Bożego Narodzenia bez urodzinowych obchodów? Teraz wszystko można nazwać nie tak, jak nakazuje logika, ale jak wynika z szeroko pojętej poprawności.

Proponuję zatem w Dniu Kobiet zapomnieć o kobietach i dawać im kwiatki z okazji randomowego święta, bo fajnie tak na początku marca zasilić hodowców tulipanów gotówką.

Proponuję w Dniu Niepodległości zapomnieć o narodzie i ojczyźnie, a poimprezować przy balonikach i muzyce ot tak, bo fajnie jest w listopadzie się rozerwać.

Oczywiście zbędnym też jest wspomnianie niewidomych w Dniu Białej Laski. Zresztą już ktoś zauważył, że to właśnie ów rehabilitacyjny przedmiot jest sygnowany w nazwie, a nie niewidomi, więc wszystko będzie w porządku. Na pewno bardziej w porządku niż Boże Narodzenie bez Boga.



Prezenty mikołajkowe

Agnieszka Gałka-Walkiewicz

Boże Narodzenie to czas magiczny i wyjątkowy, który wypełniają rodzinne spotkania, a przede wszystkim wspólne kolędowanie przy bożonarodzeniowym drzewku. Jest związany ze zwyczajem obdarowywania się prezentami, najlepiej własnoręcznie wykonanymi. Redakcja czasopisma Help została zaproszona w Góry Świętokrzyskie, gdzie na specjalnym wieczorku wspomnień przybliżono nam historię obdarowywania się prezentami w ostatnim miesiącu roku.

Na wieczorku w szczególny sposób podkreślono zwyczaj przyrządzania wielu dań na wieczerzę wigilijną. Najczęściej były to ryby i słodkie placki. W niektórych regionach Polski różne smaczne dania wigilijne były traktowane jako prezent. Zaproszeni na wieczerzę wigilijną goście przyносили gospodarzowi potrawy, które musiał wyłożyć na stół nic dla siebie nie zachowując.

Obdarowywanie się prezentami w grudniu wiąże się z postacią świętego Mikołaja – biskupa z Miry, żyjącego na przełomie III i IV stulecia. Nocą zakradał się do domów biednych ludzi i dzieląc się z nimi tym, co sam posiadał, umilał im czas Bożego Narodzenia. Podrzucał też ubogim sąsiadom małe prezenty, w których znajdowały się orzechy lub słodkie ciasteczka. Jak dowiedziała się Redakcja Helpa na wspomnianym wieczorku, prezenci były przez Mikołaja pięknie pakowane, a każdy z nich był przewiązany kolorowym sznureczkiem.

Pomorze Zachodnie, Kaszuby, Kujawy i Wielkopolska to tereny, na których zamiast Mikołaja dzieci nocą czekają na Gwiazdora, który często przychodzi do nich z Aniołkiem, niosącym wór z podarunkami. Na Śląsku prezentowym darczyńcą jest Dzieciątko – mała osóbką wcielająca się w rolę nowo narodzonego Jezusa. Na Podlasiu do dzieci przychodzi dziadek Mróz, który oprócz prezentów przynosi dzieciom różgę, aby niektóre z nich uczyć moresu.

Nasza Redakcja, wraz z kilkoma niepełnosprawnymi podopiecznymi pani Teresy z Drzewicy, uczestniczyła w przygotowywaniu prezencików bożonarodzeniowych. Były to najczęściej cukierki i orzechy. Cieszyliśmy się, że możemy obdarować kogoś, kto nie ma rodziny i bliskich.



Kiedyś to było

Anna Różga

Wielu z nas lubi wracać do lat swojej młodości, przypomnieć sobie jak wyglądało życie, gdy byliśmy nastolatkami albo młodymi dorosłymi. Mamy ku temu okazję dzięki książce autorstwa Joanny Jax: „Pamiętnik ze starej szafy”.

Zanurzeni w historii

Książki tej znanej pisarki to powieści historyczno-obyczajowe, rozgrywające się w XX-wiecznej Polsce w jej ważnych momentach dziejowych: w czasie starć z Niemcami,

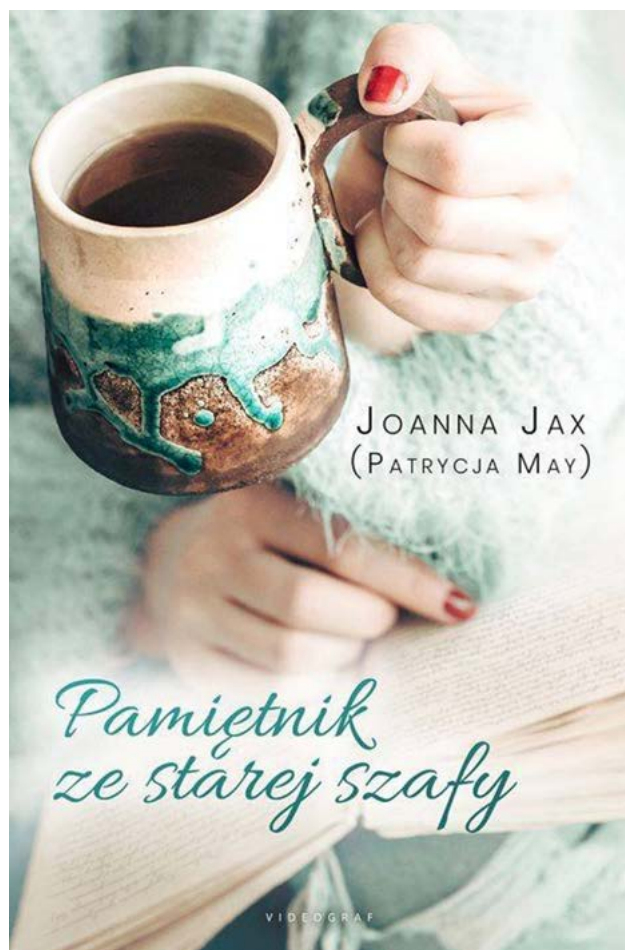
Ukraińcami i bolszewikami po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku, w trakcie II wojny światowej oraz na Wołyniu, poprzez różne ekipy rządów komunistycznych. Bohaterowie jej książek starają się poradzić sobie w trudnych czasach, próbując zachować poczucie człowieczeństwa, co pewnie nie zawsze się udaje. Jak można się domyślić, ich perypetie są bardzo burzliwe, a przy tym niezwykle ciekawe i wciągające, ale dla czytelnika, który chciałby poczytać coś mniej przejmującego, mogą okazać się na ten moment zbyt dramatyczne. Ja akurat byłam wtedy takim czytelnikiem.

Z powodu różnych przykrych wydarzeń w moim życiu, nie miałam ochoty na nic smutnego i chciałam się po prostu rozerwać. Ku mojej radości Pani Jax napisała również książkę nieco lżejszą, czyli „Pamiętnik ze starej szafy”. Opowiada ona w humorystyczny sposób o życiu młodej dziewczyny Patrycji May (rozrywkowego wcielenia samej autorki), nastolatki, a potem studentki, na przełomie lat 80. i 90. Ja wtedy chodziłam do przedszkola, a potem do podstawówki. Mam z tych czasów bardzo dużo miłych i wciąż

żywych wspomnień, więc z radością sięgnęłam po tę pozycję. Muszę przyznać, że nie zawiodłam się. Naprawdę bardzo się ubawiłam i przypomniałam sobie nieco realiów z minionej epoki.

Nostalgiczna wycieczka w przeszłość

Są tu pierwsze miłości, niekończące się kolejki po wszystko i wielkie radości ze zdobycia różnych drobiazgów, wyjazdy w nieznane z przyjaciółmi i obozy młodzieżowe, karpia w wannie przed świętami oraz najróżniejsze perypetie rodzinne. Opisana tu rodzina (nie wiem na ile zmyślona) potrafi „nieźle namieszać”. Nieprzewidywalny dziadek Stasiek, zaciągający się skrętem, czy ciotka Felicja szukająca męża w biurze matrymonialnym, to rzeczywiście nie jest codzienność. Tak samo jak niecodzienne jest urządzenie seansów spirytystycznych z podstawioną Cyganką, by wypłoszyć z mieszkania niedoszlą narzeczoną dziarskiego staruszka. Takie oraz wiele innych szalonych historii, to powszedniość tej niezwyklej rodziny.



“ Muszę przyznać, że nie zawiodłam się. Naprawdę bardzo się ubawiłam i przypomniałam sobie nieco realiów z minionej epoki.

Młodzież pełna pasji

Zadziwia też pomysłowość i determinacja samej Patrycji oraz jej przyjaciół: Kaśki, Julki i Wojtka, by rozwiązywać różne problemy, których życie im nie szczędziło. Chciałabym mieć takich oddanych przyjaciół, którzy zrobią wiele, by wybać mnie z tarapatów. Podoba mi się, że młodzi ludzie kiedyś umieli się bawić, podejmować duże ryzyko nie myśląc ciągle: „co, jeśli” i nie zamykali się w swojej skorupie bezpiecznego komfortu. Gdy było trzeba, byli gotowi zakasać rękawy i wziąć się „do roboty”. Poprzez te postacie można z jednej strony zobaczyć, że młodzież zależało wtedy na tym samym, co nam teraz: pieniądzu, modnych ciuchach, kosmetykach, ukochanej sympatii, spędzaniu czasu ze sobą, a z drugiej strony aż serce boli, jak wielkim pragnieniem były różne przedmioty potrzebne do realizacji tych celów, które dzisiaj są codziennością. Mam wrażenie, że w przeciwieństwie do czasów obecnych młodzież wtedy lepiej radziła sobie z emocjami, dążyła do relacji z innymi, była wewnętrznie silniejsza, nie taka rozpieszczona i wydelikaccona jak dzisiaj. Ale w końcu po to obalaliśmy mury komuny, by nam było wygodniej i łatwiej, ale każdy medal ma dwie strony. No cóż... Może ludzkość sobie poradzi, a młodzi w chwili próby jeszcze nas zaskoczą.

Podsumowując, każdemu, kto ma chandrę i lubi wesołe książki, serdecznie ją polecam. Jeżeli macie ochotę na wspomnienia: „jak to kiedyś było”, to myślę, że ta książka spełni wasze oczekiwania. Moje spełniła na pewno.

Książka „Pamiętnik ze starej szafy” dostępna jest online w Bibliotece

Artystyczna dusza rzeszowskich seniorów

Anna Kisała



W ramach projektu Aktywny Senior – Razem z Szansą, realizowanego przez rzeszowskie biuro Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem odbyły się warsztaty florystyczno – artystyczne, dietetyczno – kulinarne i technologiczne z indywidualnymi konsultacjami.

Gdy minął czas zadumy po pierwszych listopadowych dniach, w głowach rzeszowskich seniorów zagościł temat świąt. Zbliżające się Boże Narodzenie to doskonała okazja, aby wprowadzić odrobinę magii i twórczości do codziennego życia. Dlatego seniorzy wzięli udział

w wyjątkowych warsztatach, które pozwoliły stworzyć piękne, ręcznie robione dekoracje świąteczne.

Podczas warsztatów uczestnicy mieli okazję nauczyć się jak samodzielnie przygotować ozdoby, które wprowadzą świąteczną atmosferę do ich domów. Każdy uczestnik stworzył własne, unikalne dekoracje: ozdoby na choinkę, wieńce czy świąteczne stroiki. Większość to naturalne materiały, takie jak szyszki, gałązki czy suszone kwiaty. Warsztaty to także świetna okazja do integracji i wymiany doświadczeń.

Praca w grupie sprzyjała nawiązywaniu nowych znajomości i spędzaniu czasu w miłej, twórczej atmosferze. Zajęcia prowadzone były w sposób przystępny i dostosowany do potrzeb seniorów, uwzględniając tempo pracy i indywidualne potrzeby uczestników. Pozwoliły poczuć się częścią wspólnoty i przyczynić się do stworzenia wyjątkowej, świątecznej atmosfery. Po warsztatach każdy z uczestników zabrał do domu swoje dzieło, które stanie się piękną ozdobą na nadchodzące święta Bożego Narodzenia.

Na wyjątkowych warsztatach dietetyczno – kulinarnych uczestnicy przygotowali smaczne i zdrowe przekąski. Z pewnością zagospodzą na ich stołach na co dzień.

Pod okiem specjalistek seniorzy wspólnie tworzyli kulinarne arcydzieła. Zajęcia rozpoczęły się od przygotowania mini kanapek, które stały się prawdziwym hitem. Każdy z uczestników miał możliwość wybrania swoich ulubionych składników, tworząc kanapki z różnorodnymi dodatkami – wędliną, serami, warzywami czy pastami.



“ Zbliżające się Boże Narodzenie to doskonała okazja, aby wprowadzić odrobinę magii i twórczości do codziennego życia. Dlatego seniorzy wzięli udział w wyjątkowych warsztatach, które pozwoliły stworzyć piękne, ręcznie robione dekoracje świąteczne. Podczas warsztatów uczestnicy mieli okazję nauczyć się jak samodzielnie przygotować ozdoby, które wprowadzą świąteczną atmosferę do ich domów.

Kolejnym przysmakiem były wrapy, przygotowane z pełnoziarnistych tortilli, wypełnionych świeżymi warzywami, hummusem i lekkimi dodatkami, idealnymi na szybki lunch lub kolację.

Przygotowali też pyszne wytrawne babeczki, które były idealnym połączeniem lekkiego ciasta i aromatycznych nadzień – ziół, warzyw czy past. Te małe wypieki z powodzeniem mogłyby zagospodić na każdym świątecznym stole!

W trakcie warsztatów powstała smakowita sałatka – lekka, zdrowa i pełna smaku. Jej przygotowanie nie zajęło dużo czasu, a połączenie świeżej rukoli z pieczarkami i dietetycznym dresingiem okazało się strzałem w dziesiątkę.

Na zakończenie uczestnicy przygotowali kule mocy – słodką, ale zdrową przekąskę, która łączyła kruszone ciastka, masło orzechowe i odrobinę miodu. Pełne energii kule świetnie nadają się na przekąskę między posiłkami lub do świątecznej kawy i herbaty.

Wszystkie potrawy były nie tylko pyszne, ale również zdrowe i łatwe do przygotowania w domowych warunkach. Warsztaty kulinarne okazały się świetną okazją do nauki nowych przepisów, wymiany doświadczeń, a także do integracji i wspólnego spędzenia czasu w miłej atmosferze.

Beneficjenci byli bardzo zadowoleni z efektów swojej pracy, a przygotowane potrawy zniknęły błyskawicznie! Już teraz planujemy kolejne spotkanie, na którym znów będziemy gotować, dzielić się przepisami i cieszyć się smakiem wspólnej pracy.

Warsztaty technologiczne spotkały się z dużym zainteresowaniem. Celem spotkania było zapoznanie uczestników z nowoczesnymi urządzeniami, które mogą ułatwić codzienne życie, poprawić komfort i bezpieczeństwo, a także wspierać zdrowie.

Zajęcia rozpoczęły się od przedstawienia sprzętu, który może pomóc seniorom w dbaniu o zdrowie – ciśnieniomierzy. Uczestnicy dowiedzieli się jak prawidłowo mierzyć ciśnienie krwi w domowych warunkach, co jest szczególnie ważne dla osób zmagających się z problemami

kardiologicznymi. Specjalista krok po kroku wyjaśnił jak obsługiwać ciśnieniomierze elektroniczne oraz jak interpretować wyniki, aby wiedzieć kiedy skonsultować się z lekarzem. Każdy miał okazję osobiście zmierzyć ciśnienie, co pozwoliło na oswojenie się z urządzeniem i rozwianie wszelkich wątpliwości.

Kolejnym punktem programu było zaprezentowanie lup – urządzeń wspomagających wzrok. Seniorzy zapoznali się z różnymi ich rodzajami – zarówno ręcznymi, jak i elektronicznymi. Mogli wybrać odpowiedni model lupy, w zależności od indywidualnych potrzeb – czy to do czytania książek, gazet, czy do pracy z drobnymi przedmiotami. Dzięki praktycznym wskazówkom seniorzy dowiedzieli się jak najlepiej wykorzystać lupy w codziennym życiu i jak dbać o ich prawidłowe użytkowanie.

Warsztaty były doskonałą okazją do zadawania pytań i wymiany doświadczeń. Uczestnicy mogli liczyć na pełne wsparcie instruktora, który nie tylko pokazał jak obsługiwać nowoczesny sprzęt, ale także udzielił praktycznych wskazówek jak wkomponować go w codzienne czynności.

Dzięki warsztatom seniorzy nie tylko zdobyli nowe umiejętności technologiczne, ale także poczuli się pewniej w obsłudze urządzeń, które mogą pomóc im w codziennym funkcjonowaniu. Nowoczesne technologie, które kiedyś mogły wydawać się skomplikowane, stały się teraz bardziej dostępne i zrozumiałe.

Cieszymy się, że warsztaty spotkały się z tak dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem ze strony uczestników. Już teraz planujemy kolejne spotkania, które pozwolą seniorom na poznanie innych technologicznych nowinek, które mogą poprawić jakość ich życia.

Dziękujemy wszystkim osobom, które wzięły udział w warsztatach!

Zadanie Aktywny Senior – Razem z Szansą zostało zrealizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Miasta Rzeszowa.



Rzeszowski przewodnik dla osób z niepełnosprawnościami

Anna Kisała

Rzeszowski oddział Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem zrealizował wyjątkowy projekt, który miał na celu stworzenie unikalnego przewodnika turystycznego po Rzeszowie. W ramach tego zadania opracowywany został przewodnik poświęcony 10 wybranym, najbardziej charakterystycznym zabytkom, który promuje Rzeszów jako miasto o bogatej historii, kulturze i tradycji.

Przewodnik został wydany w dwóch wersjach: standardowej czarnodrukowej oraz w wersji dostosowanej do osób niewidomych i słabowidzących – w formie brajlowskiej. Wersja brajlowska zawiera dziesięć wypukłych rycin przedstawiających wspomniane zabytki, a wersja czarnodrukowa jest wzbogacona zdjęciami tych zabytków.

Warto podkreślić, że każda rycina powstała na dedykowanych matrycach, a dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii druku wypukłego osoby niewidome i słabowidzące mogą „dotknąć” najważniejsze elementy rzeszowskich zabytków, co umożliwi im pełniejsze doświadczenie tej części dziedzictwa miasta.

Celem projektu dofinansowanego z budżetu Gminy Miasto Rzeszów było nie tylko stworzenie wysokiej jakości materiałów informacyjnych, ale także zwiększenie dostępności kulturowej i turystycznej dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Dzięki innowacyjnemu podejściu do projektowania publikacji Fundacja umożliwiła osobom



z dysfunkcją wzroku korzystanie z bogatej oferty turystycznej miasta, które jest pełne historycznych i architektonicznych skarbów.

Dzięki temu projektowi Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem Rzeszów stanie się jeszcze bardziej otwartym i dostępnym miastem dla wszystkich jego mieszkańców i gości, niezależnie od ich stopnia sprawności.

Zadanie Rzeszowski przewodnik dla osób z niepełnosprawnościami dofinansowano z budżetu Gminy Miasto Rzeszów.

Jestem IDOLEM ŚRODOWISKA!

Katarzyna Podchul



Od lat czynnie uczestniczę w projektach Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Zgłosiłam swoją kandydaturę do konkursu IDOL województwa pomorskiego. Napisałam notatkę biograficzną, która spodobała się internautom i oddali na mnie głos. Wiadomość o wygranej sprawiła mi ogromną radość. Jest mi bardzo miło, że moja działalność internetowa oraz pisanie tekstów do czasopism dla osób z dysfunkcją narządu wzroku została doceniona przez liczne grono osób. 13 września podczas Regionalnej Konferencji REHA odebrałam dyplom IDOLA ŚRODOWISKA.

Jestem osobą prawie niewidomą. Mieszkam w Starogardzie Gdańskim. Zamierzam się usamodzielnić i zamieszkać w Pruszczu Gdańskim. Uczyłam się w Liceum Ogólnokształcącym w podwarszawskich Laskach. Swoją edukację zakończyłam zdaną maturą. Następnie przez dwa lata studiowałam zaocznie filologię angielską w Gdańsku. Po roku przerwy kontynuowałam naukę na studiach dziennych w Bydgoszczy, także na kierunku filologii angielskiej. Niestety, ich również nie skończyłam.

W roku 2019, po rezygnacji ze studiowania, założyłam bloga na Facebooku: „Zobacz Poczuj Dzięki Technice”. Na stronie prezentuję artykuły o rozwiązaniach technologicznych wspierających osoby niewidome i słabowidzące w pracy, nauce oraz życiu codziennym. Powstały też teksty o innej tematyce, np. o problemach

naszego środowiska. Na Facebooku założyłam także grupę „Niewidomi słabowidzący i widzący górą”. Miała być źródłem integracji oraz wymiany myśli między ludźmi z dysfunkcją wzroku a widzącymi. Jednak nie jestem już jej administratorką. Powstał też kanał na YouTube: „Niewidomi słabowidzący i widzący górą”, którego celem było edukowanie osób pełnosprawnych o właściwym postrzeganiu osób niewidomych i słabowidzących, i ich życiu. Nagrałam tam kilka filmów za pomocą dyktafonu i smartfonu. Obecnie został on zawieszony. Jestem autorką artykułów do czasopism dla osób niewidomych: „Help”, „Filantrop” i „Sześciopunkt”. Opowiadają o moich doświadczeniach w edukacji, orientacji przestrzennej, szukaniu pracy, przydatności pisma punkowego Braille’a, mojej przygodzie z literaturą, filmie dostępnym dla nas, mojej przygodzie z tandemem, pisaniu artykułów i blogowaniu, muzyce metalowej, patriotyzmie i nowoczesnych technologiach pomocnych w moim życiu.

Miałam również krótką przygodę z copywritingiem. Pracowałam w firmie „AndYou”, pisząc artykuły o butach, kosmetykach, salonach fryzjerskich, salonach kosmetycznych oraz domowym sprzęcie do masażu. Podczas stażu zawartego między fundacją Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych oraz „Pomóż Mi zrobić to samemu” tworzyłam teksty o tematyce edukacyjnej, psychologicznej, medycznej, oraz o różnych rodzajach niepełnosprawności. Zajmowałam się również transkrypcją nagrań.

Obecnie poszukuję zatrudnienia. Podjęłam studia dziennikarskie, by podnosić swoje kwalifikacje. Praca zawodowa przynosi mi wiele korzyści, takich jak zdobywanie nowego doświadczenia zawodowego, wzbogacenie życia poprzez użyteczność, rozszerzanie wiedzy ogólnej oraz nabywanie nowych umiejętności. Rozwój osobisty jest dla mnie kluczowy. Ostatnio wzięłam udział w coachingu. Podczas indywidualnych zajęć okazało się, że mogę szukać zatrudnienia na innych stanowiskach, niezwiązanych z copywritingiem i pisanie tekstów. Często słucham różnych podcastów na YouTube dotyczących psychologii i zmian życiowych.

Biorę czynny udział w kursach, szkoleniach oraz projektach organizacji pozarządowych. Jestem liderem dostępności. Brałam udział w projekcie Fundacji Vis Maior: „Niewidomi Liderzy widocznie aktywni”. Poznawaliśmy prawo administracyjne, dostępność architektoniczną, dostępność cyfrową. Uczyliśmy się pisania projektów. Mieliśmy zajęcia z emisji głosu i autoprezentacji. Ćwiczyliśmy nasze umiejętności na warsztatach ruchowych, pod kątem pracy zespołowej, a także prawidłowe wypowiadanie swoich argumentów podczas debaty. Były także zajęcia z asertywności i kreowania wizerunku, z pracy na wartościach i zarządzania czasem. Wieczorami wymienialiśmy się własnymi doświadczeniami życiowymi, podczas luźnych spotkań.

Podczas zdalnych spotkań mieliśmy wykłady dotyczące dostępności oraz ćwiczyliśmy wystąpienia publiczne. Każdy z uczestników otrzymał własnego mentora, z którym pracował nad zadaniami – mini projektami. Moje zadanie projektowe polegało na wizycie w Urzędzie Miasta Starogard Gdański, z której powstał raport oraz wysłaniu petycji w sprawie dostępności cyfrowej internetowej strony naszego urzędu.

Ostatnio napisałam artykuł o dostępności Starogardu Gdańskiego do gazety Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

W czerwcu br., wraz z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem i Marceliną Hernik, wzięłam udział w testowaniu gdańskiego tramwaju pod kątem dostępności. Swoje opinie wyraziłam w ankiecie. Jestem otwarta na wszelkie propozycje i szkolenia związane z dostępnością oraz poradnictwem sprzętowym dla osób niewidomych. Dostępność jest mi bliska. Chciałabym, aby przestrzeń publiczna naszych miast była dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych oraz seniorów. Dzięki udogodnieniom możemy czynnie brać udział w życiu społecznym, kulturalnym i publicznym.

Mam szerokie zainteresowania. Główną moją pasją jest muzyka. Lubię słuchać takich gatunków muzycznych, jak: rock, metal, blues, szanty,

dance, pop. Lubię sprawdzać nowinki tyflograficzne oraz te związane z okulistyką. Lubię czytać i słuchać książki o różnej tematyce, oprócz romansów i fantastyki. Kiedyś byłam mołem książkowym. Interesuje mnie dziennikarstwo, pisanie tekstów, psychologia osobowości, socjologia, rozwój osobisty, historia, ekonomia, medycyna i polityka. Środowisko osób niepełnosprawnych jest mi bliskie. Mam nadzieję, że poprzez blog oraz kanał na YouTube edukuję i uświadamiam społeczeństwo jak poprawnie traktować osoby z dysfunkcją wzroku i właściwie odczytywać nasze problemy i potrzeby.

Swoją przyszłość chciałabym związać z dziennikarstwem. Mam nadzieję, że uda mi się ukończyć studia w Toruniu. Chciałabym poznać warsztat dziennikarski, by korzystać z niego fachowo, a nie amatorsko jak dotychczas. Jestem otwarta na współpracę z organizacjami pozarządowymi w zakresie porad sprzętowych, pracy na rzecz osób z dysfunkcją wzroku oraz dostępności.

13 września 2024 roku wzięłam udział, wraz z moją asystentką, w Konferencji Regionalnej REHA w Gdańsku. Wysłuchałyśmy wystąpienia dotyczącego dostępności miejskiej, potem wystąpienia Pani mecenas, w którym podzieliła się swoimi uwagami na temat braku dostępności w sądach i prokuraturze oraz istotnymi informacjami dotyczącymi załatwiania spraw sądowych. Następnie wręczono nagrody w Konkursie IDOL. Otrzymałam jedną z nich, w kategorii IDOL ŚRODOWISKA. To zaszczytne wyróżnienie jest zwieńczeniem mojej wieloletniej pracy na rzecz osób niepełnosprawnych wzrokowo oraz przedstawiania naszej społeczności w pozytywnym świetle ludziom widzącym. Po rozdaniu nagród przewodniczka oprowadzająca niewidomych po wystawach w muzeum przedstawiła nam opis dzieła malarskiego innymi zmysłami niż wzrok.

Zachęcam wszystkich Czytelników czasopisma Help do rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Aktywne życie po niewidomemu jest szansą na sukces!

Wyprawy górskie dla osób niewidomych i słabowidzących

Kamila Wawrzak



Wyruszyć w góry bez pełnej sprawności wzrokowej to ogromne wyzwanie, wymagające nie tylko dobrej organizacji, ale często też dużej odwagi. Grupa niewidomych i słabowidzących uczestników z Dolnego Śląska wraz z przewodnikiem sudeckim Adamem Batorem i przeszkolonymi asystentami oraz wolontariuszami pokazała jednak, że góry są dla każdego – wystarczy odpowiednie wsparcie, zgrany zespół i otwartość na przeżycia. Pragnę przedstawić niezwykle ciekawy cykl wypraw, w którym osoby z niepełnosprawnością wzroku mogły poznać teren Ziemi Kłodzkiej.

Pierwsze kroki w Górach Bystrzyckich – Jagodna (977 m n.p.m.)

Wszystko zaczęło się od szczytu Jagodna w Górach Bystrzyckich. Ruszyliśmy z czeskiej miejscowości Neratov, przemierzając ponad 10 kilometrów! Wędrówka odbyła się w pełnym słońcu, a to spore wyzwanie. Znajdująca się na szczycie metalowa wieża widokowa ma wysokość 23 metrów. Co ciekawe, ta wieża znajduje się na jednym z dwóch wierzchołków Jagodnej! Oba wierzchołki są oddalone od siebie o ponad 1 kilometr, a różnica w wysokości wynosi 8 metrów!

Po trudach wędrówki na uczestników czekał obiad w klimatycznym schronisku PTTK Jagodna. Kto był, ten wie, jaka atmosfera tam panuje – prawdziwie schroniskowy charakter! To miejsce słynie z legendarnych racuchów. A to był dopiero początek naszej górskiej przygody...

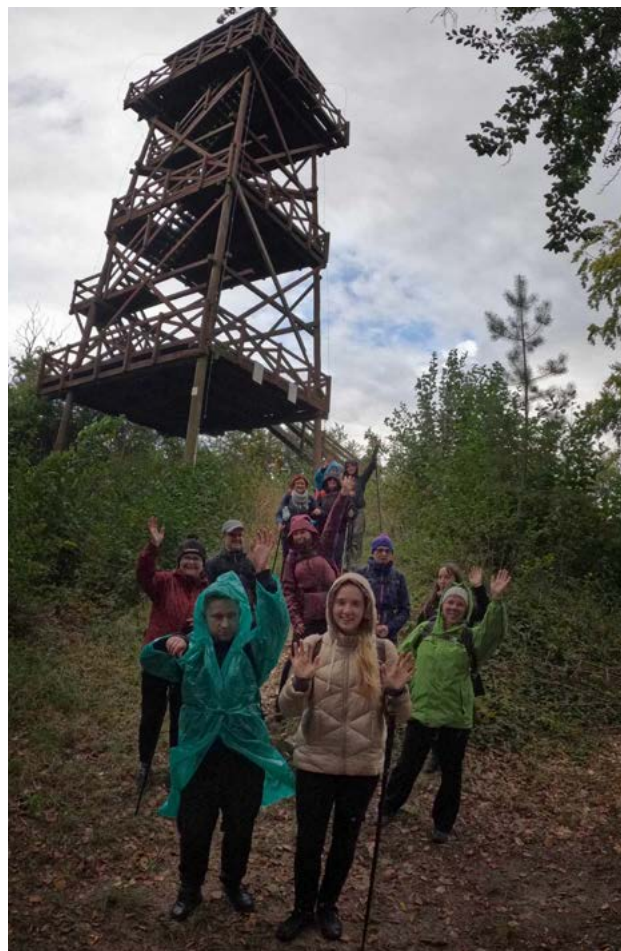
1) Dotknąć Gór, czyli Suszyna (469 m n.p.m.) i Muzeum Kamienia

Podczas drugiej wyprawy zdobyliśmy mało znany szczyt – Suszynę, ale także odwiedziliśmy Muzeum Kamienia. Dzięki uprzejmości właściciela uczestnicy mieli okazję dotknąć różnorodnych skał i minerałów, poznając teksturę, wagę i kształt poszczególnych kamieni. Mieliśmy do dyspozycji makietę suszyńskiej wieży widokowej, co pozwoliło szczególnie osobom niewidomym lepiej poznać jej budowę. Takie doświadczenia, choć na co dzień niedostępne dla osób z dysfunkcjami wzroku, wzbogacają wyobraźnię i pozwalają „zobaczyć” otoczenie za pomocą innych zmysłów.



2) Najwyższe drzewa? To tutaj! Zapraszamy na Szyndzielnię (431 m n.p.m.)!

Trzecia wyprawa prowadziła krakowskim traktem przez Dolinę Węglówki na Szyndzielnię, gdzie na trasie czekały na nas niespodzianki w postaci monumentalnych drzew: Daglezji Heleny, najwyższego drzewa w Polsce o imponującej wysokości 59,4 m i mającego aż 132 lata oraz Świerka Antoniego (najwyższe drzewo w Polsce gatunku rodzimego), mierzącego aż 55 m i wieku 140 lat! Po drodze minęliśmy także słynny Kamień Brygidy – czerwony głaz przyniesiony z samej Skandynawii! Było to dla uczestników fascynujące przeżycie, pełne nie tylko ciekawostek przyrodniczych, ale i opowieści historycznych. Zdobyta przez nas 20-metrowa wieża widokowa została wybudowana jeszcze przed 1945 rokiem, obecnie nie jest dostępna dla turystów. Jej przeznaczenie jest owiane tajemnicą – w wielu publikacjach znajduje się informacja, że była to istotnie wieża widokowa, ale położenie w okolicy jednostki wojskowej



może sugerować pełnienie przez nią funkcji obserwacyjnej. Poniżej wieży można spotkać dwa przedwojenne zbiorniki na wodę.

3) Deszcz jako element wyzwania, czyli o zdobyciu Orlicy (1084 m n.p.m.)

Początkowo podczas wyprawy towarzyszyła nam mżawka, która przerodziła się w deszcz, by później ustąpić pięknemu słońcu. Wytrwałość grupy i wzajemne wsparcie ukazały, jak ważne są nie tylko umiejętności techniczne, ale i wzajemna motywacja. Wieża widokowa stojąca nieopodal Orlicy jest stosunkowo nowa – wybudowana została w 2020 roku. W jej miejscu niegdyś funkcjonowało schronisko prowadzone przez Heinricha Rübartscha – człowieka, którego uznaje się za prekursora turystyki narciarskiej i górskiej w tymże rejonie. Wiedzieliście, że Orlicę zdobył sam Fryderyk Chopin, cesarz Józef II oraz prezydent USA Quincy Adams? Do tego grona dołączamy my! Oczywiście odwiedziliśmy po zejściu schronisko PTTK Orlica w Zieleńcu – polecamy tamtejszą kuchnię! Tak się złożyło, że podczas tej wyprawy zdobyliśmy nie tylko Orlicę, ale również zwiedziliśmy ruiny zamku Homole, na które prowadzi ponad 200 schodów!

4) Wielka Sowa (1015 m n.p.m.), czyli jak wyglądają rogi muflona?

Podczas kolejnej wycieczki zdobyliśmy Wielką Sowę, najwyższy szczyt Gór Sowich. Poznaliśmy

nieco bliżej historię tych tajemniczych terenów. Wiedzieliście np. że to właśnie w tym miejscu znajduje się największa populacja muflona (przedstawiciela górskich dzikich owiec) w Polsce? Prawdziwą gratką była dla nas możliwość zobaczenia najprawdziwszych rogów tego zwierzęcia – a to dzięki naszemu przewodnikowi Adamowi, który specjalnie dla nas je ze sobą przyniósł! Choć nie mieliśmy okazji spotkać muflona na żywo, to na szczycie Wielkiej Sowy przywitał nas jego drewniany sobowtór. Skoro już o szczycie mowa, to znajduje się na nim bez wątpienia jedna z najładniejszych wież widokowych w Polsce – 25-metrowa, z kamienia, cała biała, świeżo wyremontowana. Jest jedną z 17 zachowanych na terenie Polski wież Bismarcka. Ale na tym nie koniec wrażeń! Ciekawym akcentem był także szlak fioletowy, którym szliśmy, a jest to jedyny taki w Polsce, co uczyniło wyprawę jeszcze bardziej unikatową.

5) Wyprawa na Kłodzką Górę (757 m n.p.m.) przez okoliczne szczyty

We wrześniu udało nam się zdobyć szczyt Kłodzkiej Góry, ale nie poprzestaliśmy na jednym osiągnięciu! Nasza trasa prowadziła także przez inne wzniesienia, w tym Ostrą Górę (751 m), gdzie stromizna podejścia wycisnęła z wielu spore pokłady energii. Wędrówka objęła również Gajnik (747 m), a także Szeroką Górę (766 m) – będącą najwyższym szczytem Gór Bardzkich oraz Obszerną





(573 m). Po takiej wymagającej wyprawie roz-
pierała nas duma, podjęliśmy wyzwanie i uda-
ło nam się! W momencie, gdy zdecydowaliśmy
się wejść na 35-metrową wieżę widokową na
Kłodzkiej Górze, mogliśmy usłyszeć, jak wiatr
„gra” w metalowych konstrukcjach. Dźwięki te,
zwłaszcza przy silniejszych podmuchach, nabie-
rały upiornego charakteru, potęgując wrażenia
i dodając atmosfery, która na długo pozosta-
nie w naszej pamięci. Z pomocą przewodnika
Adama wszyscy dowiedzieliśmy się, jak radzić
sobie z niespodziewanymi zmianami pogody
w górach. Osobiście uważam, że takie lekcje są
nieocenione, ponieważ będąc w górach nale-
ży odpowiednio „uzbroić” się w wiedzę, by być
przygotowanym na wszystko.

Na koniec naszej trasy wybraliśmy się do
schroniska Schneiderbaude, dziś znanym jako
„Kukułka”. W klimatycznym wnętrzu można było
poczuć unikalny wystrój tego miejsca. Mimo
trudnych podejść i wyzwań, wszyscy uczest-
nicy dotarli bezpiecznie do celu, pokazując
olbrzymią wytrwałość i wzajemne wsparcie.
Ogromnie gratuluję i dziękuję asystentom oraz

wolontariuszom, którzy przez całą wyprawę
dbali o bezpieczeństwo i komfort każdego
z uczestników!

6) Wieża na Wapniarce (532 m n.p.m.) i opowieści o tajemniczym jasnowidzu...

W październiku zdobyliśmy Wapniarkę, mija-
jąc po drodze nieczynne kamieniołomy. A jak
zaczęła się nasza trasa? Od ogniska! A jak ogni-
sko, to i opowieści... Nasz przewodnik Adam
opowiedział nam niezwykle ciekawą legendę
o jasnowidzu, który wstąpił się swoimi przepo-
wiedniami podczas powodzi w 1997 roku. Zaczy-
nając jednak od początku... Dawno temu, blisko
Kłodzka mieszkał pewien człowiek odznaczający
się niezwykle zdolnościami. Nazywał się Filip
Fediuk. Ludzie z sąsiedztwa byli przekonani, że
potrafi przepowiadać przyszłość. Niestety te
niesamowite zdolności były dla jego psychiki
dużym ciężarem, ponieważ często widział te
rzeczy, których wolał nie widzieć. Pewnego
dnia, gdy akurat w mieście panowała burza,
powiedział następujące słowa: „Kiedy spotkają
się trzy siódemki, kataklizm nadejdzie”. Właśnie
7 lipca 1997 roku w Kłodzku wystąpiła powódź

stulecia. Do dziś widoczne są ślady tego wydarzenia – można je dostrzec na pewnej kamienicy, na której znajduje się słynny wilk z wyciągniętym językiem.

We wrześniu 2024 roku po raz kolejny po wystąpieniu niżu genuńskiego powódź nawiedziła Kłodzko i okolice. Wspomniana wycieczka odbyła się miesiąc po powodzi, więc mieliśmy możliwość posłuchać osobistych relacji mieszkańców okolic Kłodzka. Żadne słowa nie opiszą wymiaru solidarności, jaka się pojawiła po tym wszystkim...

7) Dolny Śląsk również posiada własną Górę św. Anny! (647 m n.p.m.)

Nasza trasa od początku, czyli od Nowej Rudy do samej wieży widokowej prowadziła delikatnie pod górę. Wieża, do której dotarliśmy, wygląda bardzo efektownie, a zbudowana jest z miejscowego piaskowca o charakterystycznej czerwonej barwie. Także ziemia, po której stąpaliśmy, miała czerwonawe zabarwienie! Przy samej wieży widokowej mieliśmy ognisko, na którym nasz przewodnik Adam zaprezentował się nam muzycznie z wykorzystaniem bardzo ciekawego instrumentu – gitary akustycznej washburn. A propos ciekawostek – wiedzieliście, że w tym rejonie są postawione kapliczki dżumowe? Zostały wybudowane przez pielgrzymów w podziękę za uratowanie od dżumy, która w 1680 roku spowodowała śmierć blisko tysiąca mieszkańców Nowej Rudy. Zwieńczeniem naszej wycieczki była wizyta w kultowej kawiarni w Nowej Rudzie – „Białej Lokomotywie”, gdzie uraczyliśmy się przepyszными deserami.

8) Złota Polska Jesień na Kalenicy (964 m n.p.m.)

W październiku wybraliśmy się na Kalenicę, gdzie towarzyszyła nam wyjątkowo piękna jesień na pogodę. Wieża na Kalenicy ma 20 metrów wysokości i posiada 70 schodów. Poniżej szczytu występuje wiele skałek, a największe z nich nazywane są „Dzikimi Skałami”. Wędrówka przez bukowy las rezerwatu o nazwie „Bukowa Kalenica” wprowadziła nas w refleksję nad pięknem przyrody. Przy okazji tej wyprawy nie mogliśmy

nie odwiedzić słynnego schroniska PTTK Zygmunta, gdzie w blasku słońca na zewnętrznych ławach spożyliśmy pyszny obiad.

9) Coś się kończy, by coś innego mogło się rozpocząć, czyli wyprawa na Grodziszczę (396 m n.p.m.)

Ostatnia wycieczka prowadziła na Grodziszczę, będącym wzgórzem o dość łagodnych zboczach. Znajdują się tam właściwie ruiny wieży, ale już niebawem się to zmieni. W tym miejscu na przestrzeni najbliższych kilku lat powstanie unowocześniona, bardziej dostępna dla turystów wieża. Cieszymy się, że mogliśmy jeszcze poznać wersję wieży z... 1813 roku!

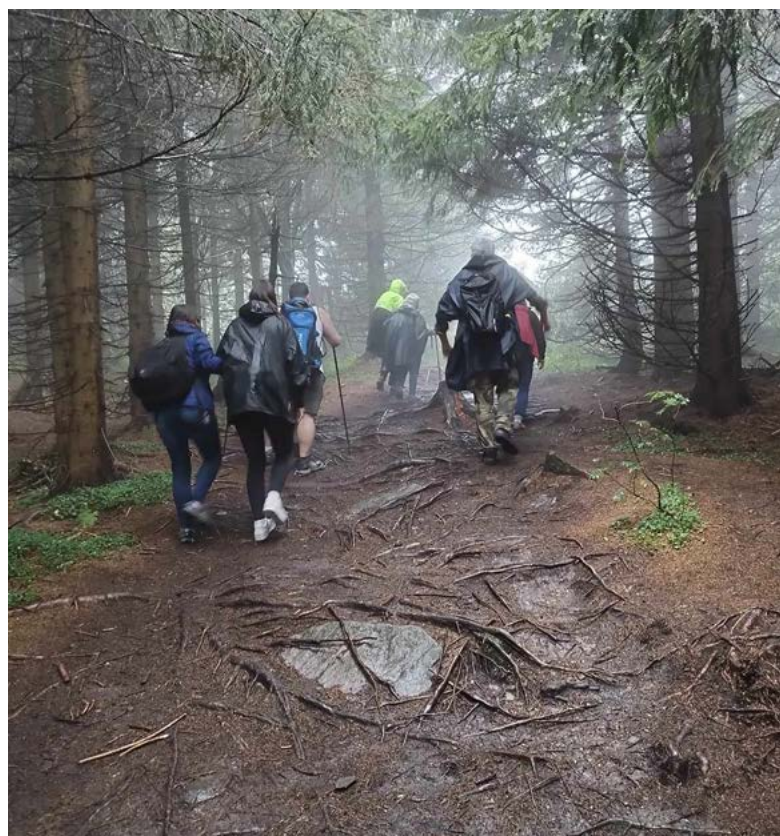
Mieliśmy doprawdy szczęście do pogody. Nie dało się nie odczuć jesiennej aury, szczególnie przy tak wielokolorowo ubarwionych liściach, po których stąpaliśmy. Dźwięk ugniatanej grubej warstwy liści według relacji jednej z niewidomych uczestniczek wprowadza w stan relaksu. Wcale się temu nie dziwię! W końcu wiadomo nie od dziś, że dźwięki od samej natury potrafią człowieka przenieść w inny, spokojniejszy



wymiar rzeczywistości. Bardzo wzruszającym akcentem była niespodzianka przygotowana przez naszego przewodnika Adama, który dla nas zagrał i zaśpiewał kilka utworów z poezji śpiewanej, celebrując tym samym zakończenie cyklu wycieczkowego projektu. Uczestnicy w drodze powrotnej wspominali liczne momenty z wcześniejszych wypraw, doceniając wsparcie asystentów, wolontariuszy i przewodnika.

10) Góry bez barier

Niepełnosprawność nie musi stanowić bariery w poznawaniu przyrody i czerpaniu z niej radości. Każda z tych wycieczek była wyjątkowa – od zdobywania szczytów, przez odkrywanie lokalnych atrakcji, po wymianę doświadczeń. Góry, jak się okazuje, mogą być dostępne. Siła tkwi w chęci pokonywania przeciwności i odpowiednim wsparciu. Pójście w góry najczęściej nie ma charakteru zwykłej rekreacyjnej wycieczki. Często jest to walka z sobą – ze swoimi ograniczeniami czy brakami. Dlatego uważam, że osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą czerpać bardzo duże korzyści z górskich wypraw. Gór można doświadczać wielozmysłowo, poprzez m.in. wsłuchiwanie się w śpiew ptaków, szelest liści na drzewach czy dźwięk strumienia wody. Górskie powietrze często jest nasycone zapachem igliwia czy dzikich kwiatów. Można poczuć na sobie jak zmieniają się warunki atmosferyczne zależnie od zmian w wysokości. Czy próbowałaś/aś kiedyś zapamiętać dotykiem skały pokryte mchem albo zimną stal rusztowania wieży widokowej? Wędrówki górskie to fantastyczna okazja, by odkryć smak lokalnych potraw. Poprzez



wędrówki górskie osoba z niepełnosprawnością wzroku może poprawić swoją równowagę, a jest to niezwykle ważne w przemieszczaniu się czy to z kimś, czy samotnie. Wielu wolontariuszy miało możliwość poznać po raz pierwszy z bliska ten tajemniczy świat osoby niewidomej. Niezłym wyzwaniem jest chociażby próba zrobienia audiodeskrypcji górskiej przestrzeni. Właśnie w ten sposób można przełamywać społeczne bariery i razem współdziałać! Góry łączą, do zobaczenia na szlakach!

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym projekcie, zapraszam do kontaktu z wrocławskim biurem Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem!

Mail: wroclaw@fundacjaszansa.org

Telefon: +48695966546

Nazwa grupy na facebooku: WROCŁAW Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem

Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych otrzymanych od Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

Święta po staropolsku

Magdalena Kozłowska

Współcześnie nikt nie wyobraża sobie świąt Bożego Narodzenia bez choinki, świętego Mikołaja czy prezentów. Tymczasem kiedyś obchodzenie tych wyjątkowych dni wyglądało inaczej. Co prawda pewne tradycje i obrzędy pozostały, jednak część uległa całkowitej zmianie. Jak więc obchodzono Boże Narodzenie po staropolsku?

Dziś wiele osób irytują świąteczne reklamy, które pojawiają się w mediach już w listopadzie. Kiedyś do świąt zaczynało przygotowania już latem. Wtedy trzeba było nie tylko nazbierać warzyw, grzybów i owoców, ale także wszystko starannie wysuszyć. Nie zapomniano również o maku, orzechach, miodzie i mące. Oczywiście inne produkty kupowali bogaci, a inne biedni. Ci pierwsi decydowali się np. na śledzie holenderskie. Osoby mniej zamożne wybierały gorsze – nazywane szkockikami. Na szlacheckich dworach nie zapomniano o gromadzeniu dziczyzny i innych mięs na świąteczne stoły. Gdy zapasy zostały przygotowane i potrawy przyrządzone, można było pomyśleć o prawdziwym świętowaniu.

Wigilia – 24 grudnia

W wigilijny poranek mieszkańcy staropolskich domów zachowywali wyjątkową czujność. Dbano, by pierwszą osobą odwiedzającą był mężczyzna. Miało to przynosić dostatek w przyszłym roku. Nie myślano jednak o ubieraniu choinki. Ten zwyczaj pojawił się w Polsce dopiero na przełomie XVIII i XIX wieku. Izbę biesiadną przyozdabiano zupełnie inaczej. „Encyklopedia Staropolska” Zygmunta Glogera tak opisuje ten zwyczaj: „Stawianie snopów zboża po rogach izby, w której zasiadają do uczyty wigilijnej, dotąd



napotykanie u ludu, było zwyczajem niegdyś we wszystkich warstwach powszechnym. U pani podwojewodziny Dobrzyckiej w Pęśach na Mazowszu, jeszcze w pierwszej połowie XIX w. nie siadano do wili bez snopów żyta po rogach komnaty stołowej ustawionych. Lud wiejski, po uczcie wigilijnej, ze słomy tych snopów kręci małe powrośla i wybiegłszy do sadu owiazuje nimi drzewa owocowe w przekonaniu, że będą lepiej rodziły”.

Wierzono także, że przy wigilijnym stole zasiadają dusze zmarłych. Nikt zatem nie usiadł do wieczerzy, zanim nie dmuchnął na puste miejsce, aby dusza się przesiadła. Z tego powodu tego dnia nie można było kręcić powrozów czy rąbać drewna, aby nie zrobić krzywdy duszom krzątającym się po domu lub obejściu. Ze zmarłymi dzielono się opłatkiem, kładąc go na dodatkowym talerzu ustawionym na wigilijnym stole.

Dbano również o tradycje dotyczące żywych. Do stołu zasiadała parzysta liczba biesiadników. Troszczono się o to do tego stopnia, że w przypadku ich braku w bogatych domach zapraszano do ucztowania służbę. Zwiastunem prawdziwego nieszczęścia było, jeżeli do Wigilii zasiadało trzysta osób.

Podczas wigilijnej wieczerzy

Dużą wagę przykładano do potraw, jakie miały znaleźć się na świątecznym stole. Miały one być przygotowywane ze wszystkich płodów, które

dawała przyroda. Nie brakowało zatem: orzechów, suszonych owoców, maku, kapusty, grochu, ryb, grzybów i potraw mącznych. Przepisy na dania świąteczne można znaleźć w pierwszej staropolskiej książce kucharskiej wydanej w 1682 r. – „Compendium Ferculorum albo zebra- nie potraw”. Dzieło to podaje, że popularnymi daniami były: karp bez ości, bigos karpiowy, galareta na post przygotowywana ze szczupaka, polewka grzybowa, barszcz królewski czy pirożki (dzisiejsze pierogi). Ciekawostką jest fakt, że w dawnej Polsce bigosu nie zakwaszono kiszoną kapustą, ale cytryną. Bigos, jaki znamy, pojawił się w XIX wieku.

Warto zwrócić uwagę na zachowanie przy staropolskim wigilijnym stole. Ówczesnie panujące zasady zupełnie odbiegają od tego, co dzisiaj dzieje się we współczesnych domach. Ksiądz Eugeniusz Janota pisał, że należało zachować: „pospolicie uroczysty spokój, tak, że oprócz gospodarza nikt głośno nie mówi, lub że tylko starsze osoby rozmawiają, a inni migami się porozumiewają, co komu trzeba. Czynią tak dlatego, aby w roku nie było kłótni w domu, lub żeby w przyszłym roku nie byli gadułami... Strzegą się jeść łakomie. Uważają, żeby nikomu nie upadła łyżka, ten bowiem umiera w ciągu roku”.

Po wieczerzy wigilijnej wszyscy bez wyjątku udawali się na pasterkę. W drodze do kościoła mężczyźni często urządzali wyścigi bryczek i furmanek. Wierzono bowiem, że gospodarz,

który pierwszy znajdzie się w kościele, będzie miał w przyszłym roku najlepsze plony. Ścigano się również w drodze powrotnej. Inni powoli wracali do domu, śpiewając kolędy, pastorałki i pochwalne pieśni. Jeśli wigilijna noc była bezchmurna, zwiastowała urodzaj. Z kolei dobrze widoczna droga mleczna oznaczała lasy pełne owoców i grzybów oraz obfitość mleka w nadchodzącym nowym roku.

Boże Narodzenie aż do Święta Trzech Króli

Staropolskie Boże Narodzenie nie kończyło się 26 grudnia. Świętowanie trwało aż do Święta Trzech Króli. Każdego dnia przyjmowano gości, organizowano spotkania oraz śpiewano pastorałki i kolędy. Na stołach pojawiały się słodkości i potrawy mięsne. W Boże Narodzenie nie należało przynosić wody ze studni, rąbać drewna czy sprzątać. Czynności te trzeba było wykonać wcześniej. O złym wychowaniu świadczyło również zbyt częste poprawianie fryzury czy przeglądanie się w lustrze.

26 grudnia w kościołach odprawiano ceremonię święcenia ziaren zbóż. W czasie mszy wierni tradycyjnie obsypywali zbożem siebie, księdza i kościelnego. Taki zwyczaj miał gwarantować pomyślność oraz urodzaj w nowym roku. Tego też dnia duchowni rozpoczynali kolędę, błogosławiąc domy i dwory. Otrzymywali za to nie tylko pieniądze, ale także wyroby domowe – sery czy potrawy z grzybów. Domy bywały również odwiedzane przez kolędników – parobków, czeladź miejską i żaków. Przygotowywali oni dla domowników humorystyczne przedstawienia, kolędy, pieśni i życzenia. 26 grudnia – dzień św. Szczepana, był też ważną okazją dla kawalerów myślących o poślubieniu swojej wybranki. Odwiedzali oni panny, jakie sobie upodobał. Było to także ważne dla kobiet, ponieważ w dawnej Polsce staropanieństwo postrzegano bardzo negatywnie.

Dzisiaj świętujemy nieco inaczej – mniejsze znaczenie mają tradycje, obrzędy i przesady. Nadal jednak święta Bożego Narodzenia kojarzą się z radością, spokojem, ciepłem rodzinnego domu oraz pysznymi potrawami.





Złota jesień humorem się niesie

Anna Różga

Czy jesień może kojarzyć się z wesołością, czy tylko z melancholią i zadumą? A z drugiej strony, czy radości musi towarzyszyć jedynie pusta, bezrefleksyjna zabawa? Odpowiedź na to pytanie można było znaleźć na tegorocznym XVII Integracyjnym Przeglądzie Kabaretowym „Złota jesień humorem się niesie”, który odbył się 24 października w sali Kina „Sokół” w Starogardzie Gdańskim. Repertuar zaprezentowany na scenie pochodził ze znanych wierszy czy

popularnych kabaretów, piosenek, z Internetu, albo był też twórczością własną poszczególnych zespołów.

Podczas wydarzenia zaprezentowały się różne instytucje działające na rzecz osób z niepełnosprawnością oraz seniorów, jak również szeroko pojętej integracji. Jak podkreśliła Pani Aleksandra Formela, Dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy Gminy Miejskiej Starogard Gdański, organizatora tegorocznego przedsięwzięcia: „Celem przeglądu jest wspólne spotkanie, zaprezentowanie swoich możliwości artystycznych, wymiana doświadczeń oraz integracja poprzez wspólną zabawę i doświadczanie sceny oraz kontaktu z publicznością.”

A rzeczywiście było się czym pochwalić. Na scenie pojawili się między innymi słuchacze z Pomorskiej Medycznej Szkoły Policealnej oraz mieszkańcy starogardzkiego Dziennego Domu Senior+, każda grupa ze swoją zabawną interpretacją „Rzepki” Juliana Tuwima. Trzeba

“ Podczas wydarzenia zaprezentowały się różne instytucje działające na rzecz osób z niepełnosprawnością oraz seniorów, jak również szeroko pojętej integracji.

tu nadmienić, że wraz z przyszłymi terapeutami wystąpił na scenie Pan Maciej Kalinowski, Zastępca Prezydenta Miasta ds. Społecznych.

Duże zainteresowanie wzbudził zespół hiphopowy Blue MC ze starogardzkiego Środowiskowego Domu Samopomocy z Alei Jana Pawła II. Szczególnie jedna z jego piosenek pt: „Przyjaźń” mogłaby być mottem dla występów wszystkich uczestników tegorocznego przeglądu. Konkurencją dla niego mógłby być ŚDS Band ze Środowiskowego Domu Samopomocy Gminy Miejskiej Starogard Gdański, ze swoim bardziej klasycznym repertuarem.

Nie zapomniano także o najmłodszych, gdyż na scenie pojawiły się przedszkolaki z Miejskiego Przedszkola Publicznego NR 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Starogardzie Gdańskim z piosenką o jesiennym pociągu.

Mieszkańcy Środowiskowego Domu Samopomocy w Malborku przeprowadzili nas przez skonfliktowane relacje pogodowe między Jesienią a nadchodzącą Zimą, a uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej Zespołu Caritas przy starogardzkiej Parafii NSPJ zaprezentowali, jak bardzo humorystyczna może okazać się wizyta u lekarza. Natomiast wizytę u fryzjera na wesoło zapewnili nam artyści ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Szpęgawsku. Grupa wolontariuszy z Zespołu KS Beniaminek o3 zaprezentowała w zabawny sposób, dlaczego warto kontrolować swoje zdrowie, natomiast artyści ze Środowiskowego Domu Samopomocy Gminy Zblewo w Kleszczewie oraz Środowiskowy Dom



Samopomocy Kaliskach zaśpiewali, a nawet spariowali piosenki popularnych polskich oraz zagranicznych wykonawców. Natomiast artyści ze Środowiskowego Domu Pomocy Caritas Parafii NSPJ pokazali nam, jak zawile mogą być relacje w małżeństwie.

Wszystkie zespoły prezentujące się na scenie nie miały sobie równych i zostały nagrodzone dyplomami i upominkami. Nie zapomniano również o wszystkich osobach, dzięki którym to wspaniałe przedsięwzięcie mogło się odbyć, a więc nie tylko artystom, ale także ich rodzicom, wolontariuszom i terapeutom, którym bardzo serdecznie podziękowano i nagrodzono wielkimi brawami.

Po występach można było skosztować pysznej zupy dyniowej oraz poczęstować się kawą i ciastem.

To był bardzo piękny dzień. Miejmy nadzieję, że za rok będzie jeszcze lepiej.

Foto: Anna Różga. Na fotografii zespół Blue MC. W tym roku wyda on swoją trzecią płytę, a piosenka pt: „Przyjaźń” będzie jedną z tych, która znajdzie się na krążku.

Zob.:

- <https://starogard.pl/miasto/to-jesien-wykreca-najbardziej-barwne-numery-czyli-xvii-integracyjny-przeglad-kabaretowy-147896/>
- <https://mpp2.starogard.pl/xvii-integracyjny-przeglad-kabaretowy/>

Niezwykła podróż z Wincentym Wodzinowskim

Aleksandra Pawlina

W październiku mieliśmy przyjemność odwiedzić wyjątkową wystawę poświęconą życiu i twórczości Wincentego Wodzinowskiego – artysty, społecznika i patrioty. Dzięki gościnności Muzeum Krakowa mogliśmy poznać jego dzieła poprzez dotyk i wiele innych zmysłów, co pozwoliło osobom z dysfunkcją wzroku na pełne doświadczenie sztuki.

Wincenty Wodzinowski (1866–1940) to postać wyjątkowa w polskiej historii sztuki i kultury. Był uczniem Jana Matejki i wychowankiem Akademii Monachijskiej, gdzie zdobywał swoje pierwsze artystyczne szlify. Znany jako malarz scen rodzajowych, portretów „typów ludowych” oraz przedstawień życia wiejskiego, Wodzinowski zyskał uznanie jako wybitny dokumentalista życia podkrakowskiej wsi, był zafascynowany jej kulturowym bogactwem. Jego ulubioną modelką była słynna w Krakowie „Piękna Zośka”. Był także jednym ze współtwórców słynnej „Panoramy Racławickiej”, nad którą pracował z Wojciechem Kossakiem i Janem Styką. Jego dzieła można znaleźć w wielu polskich muzeach i domach, a obecnie wracają one do łask na rynku aukcyjnym, osiągając coraz wyższe ceny. Wincenty był nie tylko artystą, lecz także zaangażowanym społecznikiem i patriotą – brał czynny udział w Legionach Polskich, a w Krakowie działał na rzecz zjednoczenia miasta z Podgórzem.

Nasze zwiedzanie wystawy w Muzeum Krakowa rozpoczęliśmy od zapoznania się z biografią Wodzinowskiego. Dzięki specjalnie przygotowanej rzeźbie twarzy artysty, mogliśmy wyczuć szczegóły jego wyglądu, co stanowiło niezwykle doświadczenie pozwalające poznać artystę „przez dotyk”. Był to dopiero początek pełnego wrażenia spotkania ze sztuką i historią Krakowa.



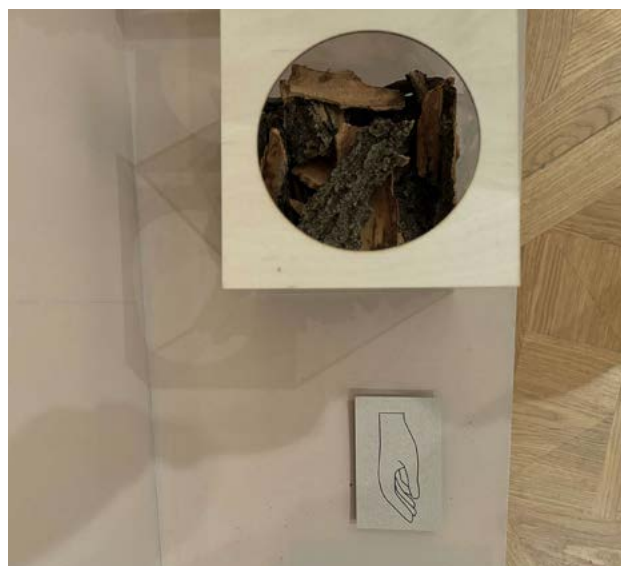
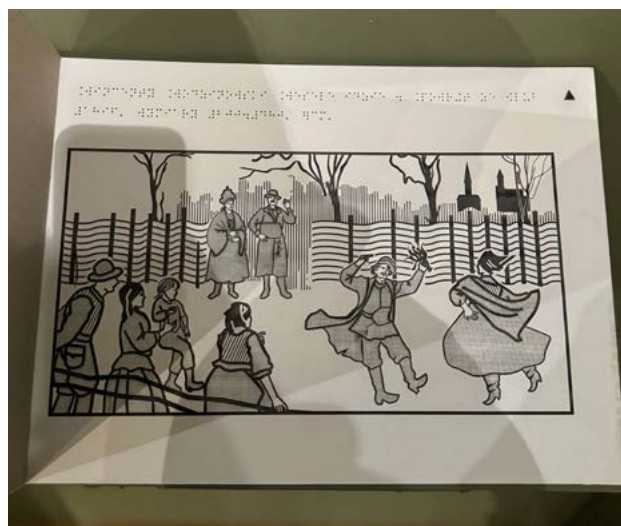
W sali z tradycyjnymi strojami krakowskimi zanurzyliśmy się w barwny świat kultury ludowej. Możliwość ubrania się w krakowski strój ludowy uczyniła naszą wizytę niezwykle interaktywną. Przymierzaliśmy długą, wełnianą sukmanę – typowy element męskiego stroju, ozdobioną haftami i czerwonymi frędzelkami „kutasikami”. Następnie dotykaliśmy czapki magierki oraz charakterystycznej krakowskiej czapki z pawim piórem, która wyraźnie odznaczała się swoją miękką teksturą. Na szczególną uwagę zasługiwał damski gorset, wyszywany cekinami, które pod palcami tworzyły misterny wzór. Każdy z tych elementów miał swoją unikalną strukturę, pozwalając osobom niewidomym

wyczuć detale i fakturę materiałów. Dzięki tej części wystawy mogliśmy poczuć autentyczne piękno i bogactwo krakowskich ubiorów.

Kolejnym przystankiem były obrazy Wodzinowskiego przedstawiające sceny z życia podkrakowskiej wsi. Dzięki tyflografikom, które perfekcyjnie oddawały umiejscowienie postaci i przedmiotów na płótnach, mogliśmy „prze-
czytać” obrazy palcami. Nasza przewodniczka w ciekawy sposób opisywała historię każdego dzieła, przedstawiając tło wydarzeń oraz anegdoty związane z malarstwem Wodzinowskiego. Było to wyjątkowe przeżycie, które pozwoliło nam lepiej zrozumieć tematykę i przesłanie twórczości artysty.

Jednakże, jednym z najbardziej zapadających w pamięć momentów było spotkanie z wielkoformatowym obrazem przedstawiającym wiejskie, podkrakowskie wesele. By poczuć atmosferę tego wydarzenia, mogliśmy dotknąć i powąchać ususzone siano oraz kwiaty, które wydzielały zapach przypominający letnie dni na wsi. Zakładając słuchawki, wsłuchiwaliśmy się w tradycyjne weselne przyśpiewki, muzykę i dźwięki instrumentów, które przeniosły nas w czasie do wiejskiej chaty pełnej radości, śpiewu i tańca. Następnie odwiedziliśmy salę poświęconą tradycjom, a na ścianach towarzyszyły nam portrety kobiet. Oglądaliśmy i dotykaliśmy kolorową, pięknie zdobioną skrzynię posagową, a na głowy zakładaliśmy krakowski wianek, co stanowiło piękne podsumowanie naszej podróży przez krakowską wieś.

Kolejna część wystawy była poświęcona patriotycznej działalności Wodzinowskiego. Przeszliśmy do sali, gdzie dotykaliśmy brzoźowych gałęzi i kory, co symbolizowało polskie lasy, w których nasi rodacy walczyli kiedyś o wolność i niepodległość Polski. Dzięki głośnikom wbudowanym w ściany mogliśmy wysłuchać pieśni legionowych. Było to wzruszające doświadczenie, które przybliżyło nam losy artysty jako żołnierza i uczestnika walk o niepodległość Polski. Na kartach historii zapisał się jako wierny Ojczyźnie legionista i artysta uwieczniający życie



legionowe. Przewodniczka opowiadała także o zaangażowaniu Wodzinowskiego w życie Krakowa i Podgórza, gdzie działał na rzecz lokalnej społeczności. Zainicjował powstanie organizacji „Sokół” i czynnie uczestniczył w procesie połączenia Krakowa z Podgórzem w ramach Wielkiego Krakowa. Był również darczyńcą Towarzystwa Muzeum Etnograficznego, współtworzył wystawy i angażował się w liczne inicjatywy społeczne.

Ostatnim etapem naszej wycieczki była niewielka, ciemna sala, która zachwyciła nas nietypową aranżacją — suszone polne kwiaty wypełniały przestrzeń zapachami, tworząc atmosferę przypominającą letnią łąkę. Było to niezwykle symboliczne nawiązanie do fascynacji Wincentego Wodzinowskiego wsią krakowską, pełną natury i wiejskiego uroku. To miejsce wywołało nostalgiczne uczucia, pozwalając nam poczuć bliskość natury, która była kluczową inspiracją dla artysty. Przewodniczka opowiedziała nam, że choć artysta popadł w zapomnienie, to jednak wielu rodowitych mieszkańców Krakowa nadal ma w swoich domach jego obrazy, odziedziczone po przodkach. Było to wzruszające podsumowanie naszej wizyty, która zakończyła się w ciszy

i refleksji, przypominając o niezwykłym wkładzie Wodzinowskiego, który uchwycił piękno codziennego życia mieszkańców podkrakowskiej wsi i odcisnął swój ślad w historii Krakowa oraz Podgórza.

Wystawa była prawdziwym doświadczeniem, które wykraczało poza tradycyjne zwiedzanie. Dzięki licznym dostosowaniom dla osób z niepełnosprawnością wzroku mogliśmy w pełni zanurzyć się w atmosferze przełomu XIX i XX wieku. Muzeum Krakowa zadbało o każdy szczegół — od dotykowych tyflografik, przez multisensoryczne eksponaty, aż po zapachy łąk, które przenosiły nas w serce podkrakowskiej wsi. Była to unikalna okazja do głębokiego zrozumienia motywacji artysty i docenienia bogatej kultury regionu. Stworzono przestrzeń, gdzie każdy z nas mógł na swój sposób odkrywać sztukę i historię, wchodząc w dialog z przeszłością. Była to prawdziwa podróż w czasie i przestrzeni, która pozwoliła nam lepiej zrozumieć nie tylko samego Wincentego Wodzinowskiego, ale także historię i ducha Krakowa, które tak mocno wpłynęły na jego twórczość.



Olsztyńskie spotkania z kulturą i sztuką

Dorota Bakula

W dniach 17 i 22 października 2024 roku w sali konferencyjnej Planety 11 w Olsztynie odbyły się warsztaty artystyczne w ramach projektu „Olsztyńskie spotkania z kulturą i sztuką”. Inicjatywa miała na celu włączenie osób z niepełnośprawnościami, w szczególności niewidomych i słabowidzących, w aktywności o charakterze kulturalnym oraz promowanie ich aktywnego udziału w życiu artystycznym.

Warsztaty skoncentrowane były na tworzeniu jesiennych lampionów z wykorzystaniem różnorodnych materiałów i technik plastycznych. Uczestnicy pracowali z kolorowymi papierami, bibułą, sznurkami oraz farbami, co pozwoliło im na realizację unikalnych, kreatywnych projektów. Tworzenie lampionów okazało się nie tylko świetną zabawą, ale także formą terapii artystycznej, która sprzyja rozwijaniu wyobraźni i umiejętności manualnych.

Spotkania miały charakter integracyjny – osoby z dysfunkcjami wzroku współpracowały z uczestnikami pełnosprawnymi, co sprzyjało budowaniu poczucia wspólnoty oraz redukcji barier społecznych. Praca w grupach umożliwiła wymianę doświadczeń i pomysłów, a także wzmocniła więzi między uczestnikami. Twórcza atmosfera sprzyjała nawiązywaniu relacji i wspólnemu celebrowaniu piękna sztuki.

Uczestnicy zgodnie podkreślali, że warsztaty były nie tylko okazją do rozwijania zdolności artystycznych, ale także możliwością spędzenia czasu w miłym towarzystwie, co wpłynęło na ich samopoczucie i motywację do podejmowania nowych wyzwań. Wielu z nich doceniło



również wartość integracji, która pozwoliła na przezwyciężenie stereotypów oraz budowanie pozytywnych relacji między różnymi grupami społecznymi.

Projekt „Olsztyńskie spotkania z kulturą i sztuką” udowodnił, że sztuka może być mostem łączącym ludzi, niezależnie od ich ograniczeń. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za zaangażowanie i kreatywność, a Gminie Olsztyn za współfinansowanie tego wyjątkowego przedsięwzięcia.

Serdecznie zapraszamy do udziału w kolejnych inicjatywach artystycznych, które integrują, inspirują i pokazują, że sztuka jest dostępna dla każdego!

Zadanie współfinansowane przez Samorząd Olsztyna.

Na Nowy Rok

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Niechaj Nowy Rok przyniesie
wszystkim dary przebogate.
Zimę białą, kwietną wiosnę,
złotą jesień, słodkie lato.*

*Z Nowym Rokiem niech przybędzie
miłych zdarzeń, dobrych ludzi,
zgody, której tak potrzeba,
pracy, która nie utrudzi.*

*Nowy Rok niech nas nauczy
prostych prawd i pięknych gestów.
Jak być razem mimo różnic,
krocząc wspólnie drogą jedną.*

*Życzę wszystkim, jak też sobie,
zdrowia, szczęścia, pomyślności,
które wszystkie razem wzięte
są istotą codzienności.*





Niewidomi testują NawiGo!

Miasto Stołeczne Warszawa udostępniło nową, innowacyjną aplikację miejską NawiGo, która ułatwia poruszanie się po stacjach metra oraz wybranych obiektach użyteczności publicznej w Warszawie i okolicach. NawiGo zapewnia mikronawigację po 95 kluczowych obiektach miasta, dostarcza informacje o około 1600 miejscach użyteczności publicznej. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem wraz z niewidomymi użytkownikami prowadzi testy, które pomagają w rozwijaniu aplikacji. Dziękujemy za Wasze zaangażowanie i wszystkie zgłaszane uwagi. Zachęcamy, aby dołączyć do grona testerów.

Zainteresowane osoby zapraszamy do kontaktu:
info@warsawvision.com tel. 881 929 019

**To wyjątkowa okazja, aby wpłynąć na rozwój aplikacji.
Dołącz do nas już dziś i bądź częścią zmiany!**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

