

Kobiecość w świetle
niepełnosprawności

Zawodowa
przygoda

Święty Walenty – patron zakochanych
i nie tylko

help

jesteśmy razem

nr 113 luty 2025 ISSN 2083-2788

*Praca w fundacji jest ucieczką
do lepszego świata.*
BL

**JESTEŚMY
RAZEM
RÓWNIEŻ W NASZYM
MIESIĘCZNIKU**



help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

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

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

E-mail: szansa@fundacjaszansa.org

www.fundacjaszansa.org

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



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

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



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

WYDAWCA

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



WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO

[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 widnieje artystyczny kolaż przedstawiający ludzi idących razem przez piękny, zimowy krajobraz.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ **AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA** _____ 6

Z wizytą w Laskach _____ 10

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Święty Walenty – patron zakochanych i nie tylko _____ 13

Na warsztatach u szewca _____ 15

Kilka słów o Przystani Pod Klonami w Piasecznie _____ 17

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Szlaki górskie dostępne dla niewidomych _____ 19

Wzmacnianie samodzielności _____ 23

Rewolucja w codziennym życiu _____ 25

Brajl to ważna rzecz _____ 27

■ NA HELPOWE OKO

Drill baby, drill, czyli powrót do normalności _____ 28

Kobiecość w świetle niepełnosprawności _____ 30

Różnice _____ 31

Z postanowieniami w Nowy Rok _____ 33

Wotum wdzięczności _____ 36

Czasopismo Help w liczbach _____ 38

■ NIEWĄPLIWIE WYJĄTKOWI

Narodziny trzeciego oka _____ 39

Kochani rodzice _____ 43

■ PRAWO I ŻYCIE

Zawodowa przygoda _____ 45

Co z tą ustawą o asystencji osobistej? _____ 48

Mierzyć wyżej _____ 51

Ulgi podatkowe – co można odliczyć? _____ 53

Dodatek dopełniający – sprawdź, czy Ci przysługuje! _____ 54

Akty prawne regulujące tematykę niepełnosprawności _____ 55

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Zachwyt wywołany dotykiem sztuki _____ 58

Niewidomi muzycy _____ 63

Każdy z nas jest wyjątkowy _____ 65

Jak to z doniczkami było _____ 67

2024 – rok wielkich muzycznych powrotów _____ 69

Wspomnienie _____ 71



Helpowe refleksje

Jesteśmy razem – również w naszym miesięczniku

Jak widać, idea bycia razem we wszelkich jej odmianach jest w naszej społeczności i organizacji autentyczna. To „razem” stało się myślą przewodnią dla wszelkich naszych działań. Jak to wyglądało na tle naszej historii?

Kiedy tworzyłem zręby tyfloinformatyki w Polsce, zaprosiłem do współpracy wszystkich, którzy mogli wnieść do tej dziedziny swoje, adekwatne do jej wymagań, umiejętności. Bodaj w roku 1987 popełniłem referat pt.: „Komputeryzacja niewidomych przez niewidomych”. Jakże to archaiczne sformułowanie! Komputeryzacja

– tak się to wtedy nazywało. Dzisiaj to aż nieśnosowne, tyle że wtedy naprawdę znaczyło to, o co naprawdę chodziło. Od połowy lat 80. Polacy zakupowali komputery, które dawały niebotyczne, nieznane wcześniej możliwości. „Komputeryzacja” jako nowe słowo oznaczała nowoczesność, przyspieszenie, naśladownictwo krajów najbogatszych i najbardziej rozwiniętych. Stało się synonimem postępu, trudno się więc dziwić, że miało też pomóc niewidomym. Ww. referat napisałem dla ówczesnego szefa Polskiego Związku Niewidomych Włodzimierza Kopydłowskiego. Jak się okazało, tekst ten stał się aktem programowym i założycielskim dla grupy niewidomych i słabowidzących intelektualistów, w dużej części informatyków, politechników, których już się „dorobił” nasz kraj. W tworzeniu metod dostępu do informacji dla ludzi niewidzących lub źle widzących byliśmy razem, bez względu na jakiegokolwiek różnice. Rok później stworzyłem syntezytor mowy, pierwszy obecny na rynku, który mówił w polskim języku. Dwa lata później stworzyłem firmę Altix, którą już wtedy określiłem mianem firmy tyfloinformatycznej. W tym samym czasie inne osoby

pracowały nad włączeniem naszej społeczności w proces udostępniania niewidomym informacji z wykorzystaniem technologii IT – każdy na swój sposób. W następnych latach rynek rozwiązań niwelujących skutki braku wzroku wzbogacił się o kolejne polskie firmy: Harpo, E.C.E. i następne – Medison, Impuls, Lumen itd. Również w tej, mocno rynkowej i konkurencyjnej kwestii, nasza społeczność potrafiła być razem. Najlepszym tego przykładem była i nadal jest Międzynarodowa Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND, którą zainicjowałem w roku 1999, w nieprzypadkowym momencie, w dziesiątą rocznicę rozpoczęcia procesu komputeryzacji niewidomych w naszym kraju. IT tak bardzo wpłynęła na nasz status wśród innych ludzi, tak wspaniale wpisała się w dzieło starania się o włączenie nas w życie całego społeczeństwa, że wszyscy uznaliśmy, iż ta rocznica zasługuje na celebrację. Na przełomie sierpnia i września 1999 spotkaliśmy się w gmachu Związku Nauczycielstwa Polskiego i wspólnie cieszyliśmy się naszym sukcesem. Fundacja wyróżniła wtedy 40 osób i instytucji za udział w tym dziele. Razem doprowadziliśmy do rewolucyjnej zmiany – od czasu udostępnienia niewidomym komputerów, a więc stworzenia pierwszego i kolejnych syntezyatorów mowy, dzięki którym nasze komputery przemówiły, możemy pisać do innych w taki sposób, że na zwyczajnych zasadach mogą odczytać to, co piszemy, oraz z kolei my możemy czytać to, co oni zwyczajnie piszą. Alfabet brajlowski takiej możliwości nam nie dawał, chociaż jego znaczenie jest absolutnie kluczowe.

Wola bycia razem odegrała ogromną rolę także w momencie powołania do życia naszej Fundacji. Po raz kolejny zebrało się pokaźne grono ludzi, którzy obserwując możliwości w dziedzinie nowoczesnej rehabilitacji, chcieli podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem. 10 stycznia 1992 r. powstała organizacja, o której wcześniej nawet nie marzyliśmy. Rewolucja solidarnościowa i uniezależnienie się od wschodniej cywilizacji i nieludzkiej, komunistycznej ideologii, umożliwiły tworzenie społeczeństwa obywatelskiego, które „żyje swoim życiem” i cieszy się wolnością poglądów.

Korzystając z dobrodziejstw zachodniej cywilizacji i kultury idącej z przykładu demokratycznej starożytnej Grecji i republikańskiego Rzymu oraz dobra owocującego w cywilizacji chrześcijańskiej budujemy świat dla wszystkich, a nie jedynie wybranych. Tak „budujemy” – my, może nie wszyscy pozostali. My, niewidomi, również osoby z innymi niepełnosprawnościami, ludzie starsi, schorowani, słabsi – wiemy, co to znaczy być razem. Bez tej ideologii nie udałoby się nam dostawać od innych pomocy, a potrzebujemy jej na co dzień.

I wreszcie ten nasz Help! Czy Państwo zauważają, że jest tu miejsce dla każdego? Nie pamiętam, bym, będąc jego redaktorem naczelnym, kiedykolwiek kogoś cenzurował. Jedyne, na co bym się odważył, to wykluczenie poglądów zabraniających mieć poglądy innym autorom. Jest to platforma wolności, dzięki której powinniśmy pisać co uważamy. Tak samo winniśmy dbać o innych, łącznie z tym, że mogą sądzić inaczej. Za każdym razem ścieranie się poglądów, debata światopoglądowa czy wręcz polityczna są potrzebne i nam należne. Nie wiem, jak moglibyśmy zagwarantować sobie prawo do myślenia i kreowania własnych sądów, gdybyśmy nie dowiadywali się o argumentacji innych. Tak ma tu być i taki jest Help. Podobnie 36 lat temu, podczas kreowania naszego rynku, oraz 33 lata temu, kiedy tworzyliśmy Fundację. Czy teraz ma być inaczej? Wykluczone. Teraz też mają powstawać nowe idee i dzieła, kolejne nowe światy, w których powinniśmy mieć coraz bardziej humanistycznie, demokratycznie, wolnościowo, a zgodnie z moim wyznaniem po chrześcijańsku, łącznie z dbałością o innych ludzi i ich poglądy. Pozostaje tylko jeden warunek dla wszystkich – szanować innych i nie dopuszczać do zablokowania im wypowiedzi, które mogą się nam nie podobać.

Jak realizujemy te idee – wystarczy spojrzeć na spis treści niniejszego numeru Helpa – na pewno widać w nim, że jesteśmy razem – każdy opowiada o swoim świecie, każdy na swój sposób i oby tak dalej.



Alfabet Braille'a ma 200 lat

W 1825 r. 16-letni, niewidomy chłopiec, Louis Braille, stworzył alfabet brajla. Od tego czasu wynalazek ten rozpowszechnił się, umożliwiając edukację i zatrudnienie milionów osób niewidomych na całym świecie. W 2025 r. obchodzimy 200. rocznicę wprowadzenia alfabetu brajla. Z tej okazji Europejska Unia Niewidomych (EBU) proponuje udział w ciekawym projekcie – czytamy na portalu *niepelnosprawnilublin.pl*.

Europejska Unia Niewidomych rozpoczęła projekt angażujący niewidomych i słabowidzących użytkowników brajla z całej Europy do tworzenia różnego rodzaju prac inspirowanych alfabetem Braille'a. Mogą to być zarówno prace indywidualne, jak i tworzone przez grupy osób czy przez organizacje zrzeszające osoby niewidome. Spektrum rodzajów prac jest szerokie. Mogą to być filmy, słuchowiska, podcasty na

temat brajla, teksty opisujące własne doświadczenia lub fikcyjne historie związane z brajlem, wiersze, zdjęcia, grafiki lub rysunki z wykorzystaniem brajla, gry czy oprogramowanie.

Jednym z wyróżnień dla nadesłanych prac plastycznych będzie umieszczenie dwunastu wyróżniających się w kalendarzu EBU na rok 2026. Co miesiąc EBU przyzna ponadto nagrodę w wysokości 100 euro za najlepszą pracę miesiąca. Wszystkie prace zostaną opublikowane na Europejskim Forum Brajla: www.livingbraille.eu/topic/braille-200/ i będą udostępniane za pośrednictwem różnych kanałów, m.in. newsletterów i mediów społecznościowych.

Pytania, uwagi, a przede wszystkim prace należy nadsyłać na adres e-mail: braille200@livingbraille.eu. Więcej szczegółów dotyczących projektu znajduje się na stronie: <https://niepelnosprawnilublin.pl/200-rocznica-brajla-przygotuj-swoja-prace-promuj-brajla/>.

Audiodeskrypcja na stadionach piłkarskich

Od 15 lutego osoby niewidome i niedowidzące będą mogły w pełni cieszyć się emocjami sportowymi na krakowskich stadionach. Dzięki współpracy Radia Kraków i Fundacji „Nie Widząc Przeszkód” na stadionach pojawi się audiodeskrypcja, czyli specjalistyczny komentarz słowny, który umożliwia osobom z dysfunkcją wzroku śledzenie wydarzeń sportowych w czasie rzeczywistym – donosi portal mir.org.pl.

15 lutego Wisła Kraków zagra ze Zniczem Pruszków i będzie to pierwszy mecz z audiodeskrypcją na krakowskim stadionie. Komentatorami będą doświadczeni dziennikarze sportowi Radia Kraków, relacjonujący w przeszłości m.in. mistrzostwa świata w piłce nożnej i igrzyska olimpijskie.

Korzystanie z audiodeskrypcji na krakowskim stadionie nie będzie wymagać żadnych szczególnych zabiegów. Niezbędne urządzenie dostarczy wspomniana wyżej fundacja. Sygnał, bez opóźnień, będzie podawany za pośrednictwem mikronadajnika radiowego, wyposażonego w licencję do tzw. nadawania okolicznościowego, na wolnej częstotliwości fal radiowych FM, w Krakowie będzie to częstotliwość 91,3 FM. Nadajnik radiowy można będzie wypożyczyć na czas meczu, wystarczy zgłosić taką potrzebę do wspomnianej fundacji dzień wcześniej, drogą mailową.

Warto przypomnieć, że od roku 2020 audiodeskrypcja jest dostępna na meczach reprezentacji Polski organizowanych przez Polski Związek Piłki Nożnej.

WSM szansą na niezależność osób z niepełnosprawnościami

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych wydłużył termin składania



wniosek w II etapie naboru do programu „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!” Wspomagane Społeczności Mieszkaniowe (WSM). W ramach programu WSM mają powstawać domy, w których będą mogły żyć osoby z niepełnosprawnościami, wymagające wysokiego poziomu wsparcia – informuje portal rp.pl.

Nową datą graniczną naboru wniosków do programu jest 31 marca tego roku. Program Wspomaganych Społeczności Mieszkaniowych (WSM) ma na celu stworzenie kilku odrębnych zespołów mieszkalnych, służących zapewnieniu niezależności osobom z niepełnosprawnościami. Pierwsza jego edycja ruszyła w 2022, druga w 2024. Wyniki pierwszej edycji ogłoszono w listopadzie ubiegłego roku. Do drugiego etapu zakwalifikowały się wnioski 29 organizacji i fundacji, w tym sześciu warunkowo.

W każdym domu powstającym w programie WSM ma zamieszkać od 2 do 12 osób, wspieranych przez specjalistów, których zadaniem będzie pomoc w niezależnym życiu mieszkańców z niepełnosprawnościami. Wszystkie mieszkania będą przystosowane do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami i będą

“ Program Wspomaganych Społeczności Mieszkaniowych (WSM) ma na celu stworzenie kilku odrębnych zespołów mieszkalnych, służących zapewnieniu niezależności osobom z niepełnosprawnościami. Pierwsza jego edycja ruszyła w 2022, druga w 2024.

się składać z pokoju dziennego, kuchni i dużej łazienki. W zależności od konkretnego projektu domy będą miały części wspólne w postaci m.in. jadalni, sal rehabilitacyjnych czy sal ćwiczeń.

Wspomagane Społeczności Mieszkaniowe budowane są ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W domach programu mogą mieszkać osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności, wymagające wysokiego poziomu wsparcia, które oznacza od 70 do 100 punktów w skali potrzeby wsparcia, w myśl decyzji wydanej przez wojewódzki zespół ds. orzekania o niepełnosprawności. To przyszli mieszkańcy podpisują umowę na wynajem lub użyczenie mieszkania od organizacji czy fundacji, która wybudowała dom. I to z tą organizacją powinni się skontaktować, jeśli chcą zamieszkać w domu wybudowanym z programu WSM. Finansowanie w łwiej części będzie zapewniać PFRON. Mieszkaniec będzie finansował swój pobyt w kwocie stanowiącej do 50 proc. jego dochodów.

Spacer na rekord Guinnessa z białą laską w roli głównej

O dwóch nowych rekordach Guinnessa donosi portal *pomorska.pl*. Firma Impostal skonstruowała ponad 24-metrową kopię białej laski. Dzięki

temu Bydgoszcz pobiła dotychczasowy rekord Guinnessa w długości takiej kopii, skonstruowanej w Szwajcarii. Drugim, ustanowionym w Bydgoszczy rekordem był spacer z białymi laskami na odcinku 800 metrów, wokół Starego Rynku. Wzięło w nim udział 81 osób. Były to osoby niewidome i osoby z zawiązanymi oczami, wraz z przewodnikami.

Pomysłodawcami tego nietypowego projektu byli wychowankowie i pracownicy Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Niewidomej i Słabo Widzącej im. L. Braille'a w Bydgoszczy.

Projekt „Oczy Etiopii” ratuje wzrok

„Oczy Etiopii” to projekt, który powstał z potrzeby serca. – Operujemy niewidomych, głównie zaćmę, ale również inne choroby, jak jaglica, która w Polsce już nie występuje – wyjaśnia Radek Watykański Stanisław Kotlarczyk. To właśnie on, zafascynowany Etiopią, rozpoczął tę misję – czytamy na portalu *onet.pl*.

Lekarze pracują na dziewiczym gruncie, gdzie nie ma szans na dostęp do okulistów. Leki na ogół kupowane są w Etiopii, bo tak jest taniej,



ale sprzęt specjalistyczny jest nierzadko sprowadzany z Polski. Medycy, w tym specjaliści z Polski, wykonują operacje w trudnych warunkach. W projekt zaangażowani są także lekarze etiopscy. Najczęściej wykonuje się zabiegi operacyjne usunięcia zaćmy, bowiem to ona jest w Etiopii główną przyczyną ślepoty.

Kolejna edycja programu, dzięki któremu wielu pacjentów w Etiopii odzyskało wzrok i możliwość normalnego funkcjonowania, przewidziana jest na maj tego roku. Mile widziane jest wsparcie finansowe projektu. Wpłaty można dokonywać na konto fundacji Pro Spe o numerze: 74 1140 1225 0000 2343 2600 1001, z dopiskiem „Oczy Etiopii”.

NaviLens pomoże w praniu i w zakupach

Henkel we współpracy z NaviLens wprowadza przełomowe rozwiązanie na opakowaniach swoich detergentów. Innowacyjna technologia ma pomóc osobom niewidomym i słabowidzącym w codziennych obowiązkach, takich jak pranie czy zakupy, jednocześnie eliminując bariery wizualne i językowe – czytamy w artykule Agaty Grysiak na portalu *wiadomoscikosmetyczne.pl*.

Odczytywanie drobnego druku na opakowaniach chemii domowej czy też rozpoznawanie miar na plastikowych nakrętkach stanowi trudne zadanie dla osób z dysfunkcjami wzroku. Wychodząc naprzeciw potrzebom 7 milionów osób z niepełnosprawnościami wzroku, żyjących w USA, marka All Free Clear, należąca do Henkel, stała się prekursorem we wprowadzaniu technologii NaviLens na opakowaniach chemii domowej.

NaviLens jest czymś w rodzaju kodu QR, z tą różnicą, że nie wymaga precyzyjnego skanowania z bliska. Kamera smartfona wykrywa kody NaviLens z dużej odległości i natychmiast, bez potrzeby ustawiania telefonu pod odpowiednim kątem. Technologia ta znalazła zastosowanie

w przestrzeniach publicznych, np. na stacjach metra w Barcelonie czy w Nowym Jorku, świetnie się sprawdzając. Jak to działa w przypadku opakowań chemii domowej? Kody NaviLens po zeskanowaniu dostarczają użytkownikom szczegółowych informacji na temat produktu. Informują o jego nazwie, instrukcji użytkowania, a nawet o lokalizacji na półce w sklepie. Produkty występują ponadto w wygodnej formie kapsułkowej, zwalniającej osobę niewidomą czy słabowidzącą z konieczności korzystania z niewygodnego dozownika.

Aplikacja obsługująca NaviLens, poza wspieraniem osób z dysfunkcjami wzroku, eliminuje także bariery językowe, dostarczając powyższych informacji w różnych językach. Naśladownictwo mile widziane.

NawiGo

Warszawa rozwija cyfrowe usługi, ale nie wszystko można zrobić online. Niektóre sprawy wymagają wizyty osobistej – np. odbiór dowodu. Znalezienie właściwego wejścia czy okienka bywa wyzwaniem, zwłaszcza dla osób niewidomych.

Tu wkracza NawiGo – aplikacja mobilna, która pomaga osobom niewidomym w poruszaniu się po urzędzie i załatwieniu sprawy administracyjnej. Dostępność urzędów to nie tylko podjazdy i windy, ale też rozwiązania cyfrowe i systemy nawigacyjne.

Testujesz? Korzystasz? Masz wpływ! Jeśli chcesz, by przyszłość była bardziej dostępna dla wszystkich, pobierz aplikację i sprawdź jej możliwości. Każdy użytkownik to krok bliżej do miasta bez barier.

Kontakt:
info@warsawvision.com, tel. 881 929 019

Projekt realizuje Fundacja Szansa - Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa.

Z wizytą w Laskach

AK

Dzieło Matki Czackiej i podwarszawskie Laski nierozzerwalnie wiążą się z losami wielu niewidomych w Polsce. Każdy przecież słyszał o Niewidomej Matce Niewidomych i wyjątkowym miejscu, jakie dla nich stworzyła. Ilekroć mamy okazję gościć w Laskach towarzyszą temu niezwykle emocje i wzruszenie. W pewien niewyjaśniony sposób odnajdujemy tam to, czego potrzebujemy, czego szukamy – wyciszenie, pocieszenie, nadzieję, motywację, przypominamy sobie idee i cele, które przyświecały Matce, a teraz towarzyszą nam i naszej pracy oraz życiu każdego niewidomego, który kieruje się ponadczasowymi wartościami Matki.

W ramach projektu „PRZEŁAMUJĄC BARIERY – wspieranie aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami” zrealizowaliśmy dla 30 osób z niepełnosprawnością wzroku 10-godzinne kursy z zakresu rozwiązań technologicznych niwelujących skutki niepełnosprawności wzroku, indywidualne szkolenia aktywizujące społecznie i zawodowo. Uczestnicy projektu odbyli 5-godzinne szkolenia indywidualne u wybranych specjalistów: doradcy zawodowego, coacha, psychologa, trenera umiejętności społecznych. Ostatnim elementem były warsztaty wyjazdowe do Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach. Wśród omawianych tematów nie zabrakło takich jak: „Wykształcenie szansą na wyrównanie życiowych szans”, „Rzetelne wykształcenie a aktywizacja zawodowa”, „Zastosowanie Braille’a oraz zasoby Biblioteki w Laskach”, „Hipoterapia jako zajęcia wspomagające nowoczesną rehabilitację” czy zagadnień związanych z nowymi technologiami oraz ich zastosowaniem, warsztatów manualnych w pracowni rękodzielniczej (dziewiarstwo).



Obowiązkowym punktem programu było zwiedzanie Muzeum Błogosławionej Matki Elżbiety Róży Czackiej, która miała duży wpływ na kształt współczesnej tyflogologii.

Serdecznie dziękujemy Siostrze Benicie, która dołożyła wszelkich starań, aby nasz pobyt i zaplanowane aktywności był ciekawe, niewątpliwie wzbogaciły nas o nową wiedzę i doświadczenia.

Tak swoje wspomnienia z pobytu opisują uczestnicy:

Pobyt w Laskach zrobił na mnie ogromne wrażenie. Jako osoba słabowidząca, na co dzień pracuję z niewidomymi i słabowidzącymi, a także dla nich, dlatego ten wyjazd był dla mnie szczególnym doświadczeniem. To już kolejny raz, kiedy miałam okazję odwiedzić Ośrodek dla Niewidomych w Laskach.

Zauważyłam, że w trudniejszych momentach mojej pracy, gdy pojawiają się wątpliwości co do sensu tego, co robię, pobyt w Laskach pomaga mi odnaleźć siłę i motywację do dalszego działania. To miejsce ma w sobie coś wyjątkowego – pozwala zrozumieć, dlaczego nasza praca jest tak ważna.

Każdy odwiedzony zakątek był niezwykły. Biblioteka z historycznymi książkami brajlowskimi,

Muzeum Błogosławionej Matki Elżbiety Róży Czackiej oraz przepiękny, kameralny kościółek – wszystkie te miejsca pozostawiły we mnie głęboki ślad.

Jestem wdzięczna za możliwość pobytu w Laskach. Był to niezwykle wartościowy czas, który na długo pozostanie w mojej pamięci.

Dla mnie projekt „PRZEŁAMUJĄC BARIERY”, który był realizowany także w Laskach, to czas sentymentalnego powrotu do wspomnień, ponieważ jestem absolwentką szkoły podstawowej i gimnazjum tego ośrodka. Był to również czas refleksji i pytań: jak dziś realizuje się to, co stworzyła Matka Elżbieta? Jaki wpływ na rozwój współczesnej tyflogologii mają nowoczesne technologie? Po raz kolejny również dotarło do mnie, jak bardzo aktualne jest to, o czym mówiła i pisała Matka. Uniwersalność tych treści jest niezwykła...

W ramach projektu, jako uczestnicy, mieliśmy możliwość udziału w bardzo interesujących wykładach oraz zajęciach praktycznych z nowoczesnych technologii, które ułatwiają funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością wzroku. Pojawił się też element wymiany doświadczeń między uczestnikami, co było bardzo cenne. Wszystko to przebiegało w szalenie przyjaznej, luźnej atmosferze wzajemnego zrozumienia, szacunku i empatii.

Wyjazd do Lasek był dla mnie okazją do zaczerpnięcia oddechu i oderwania się od szarej



rzeczywistości. Mogłam odprężyć się w cichym otoczeniu przyrody. Zaciekawiła mnie wizyta w bibliotece, gdzie miałam okazję obejrzyć interesujące starodruki i poprzebywać wśród książek, a także w pracowni dziewiarskiej, w której poznałam tajniki pracy na sprzętach do tkania i szydełkowania. Największą atrakcją była dla mnie możliwość kontaktu z psami i końmi, zwłaszcza że miałam okazję obejrzyć rasy, których dotąd nie znałam oraz posłuchać opowieści o ich pracy w ramach zajęć z hipo- i dogoterapii.

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem z okazji jubileuszu 30-lecia wydała książkę pt. „Źródło nadziei”, która w swych początkowych rozdziałach traktuje o roli Dzieła Matki Czackiej, które miało tak duże znaczenie w powstaniu naszej Fundacji i losach jej założycieli. Teraz Matka Czacka jest źródłem nadziei dla nas – pracowników Fundacji oraz podopiecznych.

Spółeczny Prezes Fundacji, absolwent Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Laskach – Marek Kalbarczyk tak pisze: *Zatrzymaj się, posłuchaj i spójrz – właśnie tam, gdzie wszystko się zaczęło! To blisko dla tych, którzy są z Warszawy – zaledwie o kilka niespiesznie odczytywanych stron książki. Stron? Tak, ale nie na papierze, lecz w wersji dźwiękowej. Jak tylko wejdiesz do autobusu, usiądziesz na wolnym miejscu, z kieszeni wyciągniesz bezprzewodowe słuchawki, założysz na uszy i uruchomisz smartfonowy odtwarzacz plików MP3 – zamienisz się w słuch. Przez kilkanaście minut zostaniesz sam na sam z autorem i jego wyobraźnią. Myślą będziesz się przemieszczać pomiędzy jego światem a celem Twojej wyprawy. Opowiadanie zapewne zdołałoby cię zafascynować, gdyby nie to, że zaraz dotrzesz do celu. Póki co czytasz dla innych pasażerów bezgłośnie, a głosem lektora wyłącznie dla siebie. Jesteś zadowolony – z czego? Właśnie, ze wszystkiego, ale przede wszystkim z wycieczki, niby tylko do podwarszawskich Lasek, do uczniów, sióstr, do niewidomych dzieci i dorosłych, a przecież do czegoś znacznie ważniejszego – do źródeł idei. Zobaczysz i usłyszysz rzeczy niebywale i zrozumiesz więcej, niż byś się spodziewał. Jedź więc i przekonaj się.*

Wysiadłeś! Jesteś we wsi Laski pod Warszawą. Od miejsca docelowego dzieli cię już tylko przyjemny, kilkuminutowy spacer. Idąc w stronę domu, w którym mieszkają chłopcy, miniesz laskowski kościół, stojący tuż obok drogi, skręcisz za nim w lewo, miniesz tzw. Centralę i dotrzesz do muru otaczającego Ośrodek. Kiedyś zapewne dla niepożądanych gości była to bariera nie do przebycia, teraz raczej przypomnienie tamtych czasów. Przejdziesz bramę główną, zatrzymasz się nieopodal, by po przyjeździe z wielkiego miasta wyciszyć się, popatrzeć i posłuchać...

Zapraszamy do zapoznania się z wyjątkową książką, która dostępna jest w druku tradycyjnym, brajlowskim, a także wersji audio, którą można znaleźć na platformie Spotify – Wydawnictwo Trzecie Oko.

Dla tych, którzy chcieliby bliżej poznać sylwetkę twórczyni podwalin polskiej tyflogologii, prezentujemy garść informacji...

Błogosławiona Matka Elżbieta Róża Czacka (1876-1961) była wybitną postacią Kościoła katolickiego oraz polskiej działalności charytatywnej. Niewidoma franciszkanka, założycielka Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża oraz twórczyni Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach. Jej działalność przyczyniła się do stworzenia nowoczesnego systemu wsparcia dla osób niewidomych w Polsce.

Elżbieta Róża Czacka pochodziła z arystokratycznej rodziny. W młodym wieku doznała urazu, który doprowadził do utraty wzroku. Pomimo początkowego załamania, postanowiła poświęcić życie pomocy innym niewidomym. Udała się do Szwajcarii, Francji i Niemiec, gdzie poznała nowoczesne metody edukacji i rehabilitacji osób niewidomych. Po powrocie do Polski rozpoczęła pracę nad stworzeniem kompleksowego systemu wsparcia dla ociemniałych.

W 1911 roku założyła Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi, które wkrótce doprowadziło do powstania w Warszawie ochronki, szkoły powszechnej, warsztatów, biblioteki brajlowskiej oraz patronatu obejmującego dorosłych niewidomych i ich rodziny. Kluczowym elementem jej wizji była nie tylko edukacja, ale także integracja osób niewidomych ze społeczeństwem oraz budowanie ich samodzielności.

W 1922 roku rozpoczęła budowę Zakładu dla Niewidomych w Laskach pod Warszawą. To tam przeniosła placówki edukacyjne oraz stworzyła macierzysty dom dla swojego zgromadzenia. Ośrodek ten stał się miejscem wszechstronnej formacji dzieci niewidomych oraz centrum duchowości franciszkańskiej i posługi krzyża. Do dziś działa jako Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych jej imienia.

Matka Czacka łączyła głęboką duchowość z praktycznym podejściem do pomocy potrzebującym. Jej życie było świadectwem głębokiej wiary, miłości i ofiary dla innych.

Jej długo oczekiwana beatyfikacja miała miejsce 12 września 2021 roku w Warszawie. Proces beatyfikacyjny rozpoczął się już w 1988 roku, a w 2020 roku papież Franciszek zatwierdził cud przypisywany jej wstawiennictwu. Dziś jej dziedzictwo kontynuują siostry Franciszkanek oraz liczne instytucje wspierające osoby niewidome.

Matka Elżbieta Róża Czacka pozostawiła po sobie nie tylko dzieła materialne, ale także świadectwo chrześcijańskiej miłości i służby. Jej działania wpłynęły na poprawę jakości życia wielu niewidomych oraz zmieniły społeczne postrzeganie osób z niepełnosprawnościami. Dziś jej duch nadal jest odczuwalny w Laskach, gdzie każdy może doświadczyć atmosfery dobra, jaka towarzyszyła jej życiu i posłudze.

Święty Walenty – patron zakochanych i nie tylko

AK



Każdego roku 14 lutego obchodzimy Walentynki – święto miłości i zakochanych. Mało kto jednak wie, że postać, od której to święto pochodzi, Święty Walenty, otoczony licznymi legendami, uznawany jest nie tylko za patrona zakochanych, ale również za opiekuna osób cierpiących na epilepsję i inne choroby neurologiczne oraz psychiczne.

Kim był Święty Walenty?

Święty Walenty żył w III wieku naszej ery, w czasach gdy chrześcijaństwo było surowo prześladowane przez władze Cesarstwa Rzymskiego. Był kapłanem i lekarzem, a według niektórych źródeł także biskupem w Terni, mieście we Włoszech. Słynął ze swojej dobroci i odwagi

w szerzeniu wiary chrześcijańskiej, co ostatecznie doprowadziło do jego męczeńskiej śmierci.

Jedna z najbardziej znanych legend mówi, że cesarz Klaudiusz II zabronił młodym mężczyznom zawierania małżeństw, wierząc, że bez rodziny lepiej sprawdzą się jako żołnierze. Walenty miał potajemnie udzielać im ślubów, łamiąc w ten sposób cesarskie rozporządzenie. Kiedy sprawa wyszła na jaw, kapłan został uwięziony i skazany na śmierć.

Uzdrowienie niewidomej dziewczyny

Podczas pobytu w więzieniu Święty Walenty zaprzyjaźnił się z córką strażnika, która od urodzenia była niewidoma. Według legendy, jego

wiara i modlitwa sprawiły cud – dziewczyna odzyskała wzrok. Istnieją różne wersje tej historii, ale w najczęściej powtarzanej mówi się, że Walenty, wzruszony jej cierpieniem, przyłożył dłonie do jej oczu i w imię Chrystusa poprosił Boga o uzdrowienie. Niewidoma dziewczyna zaczęła stopniowo odzyskiwać zdolność widzenia, co zostało uznane za cud.

Tuż przed swoją egzekucją Walenty miał napisać do niej list, który podpisał słowami: „Od Twojego Walentego” – stąd wywodzi się zwyczaj wysyłania walentynek.

Patron zakochanych i chorych na epilepsję
Święty Walenty jest znany jako patron zakochanych, ale ma także inne, mniej popularne oblicze – opiekuna osób chorych na epilepsję i cierpiących na choroby psychiczne. W średniowieczu, w części Europy św. Walenty był uważany za patrona osób chorych nerwowo oraz epileptyków. Padaczkę bowiem nie bez powodu nazywano chorobą św. Walentego, towarzyszącą ludzkości od zarania dziejów. Antyczni określali ją „świętą” lub „wielką” chorobą, której nie leczono, a przez wieki zmagali się z nią rzesze ludzi.



Jedna z najbardziej znanych legend mówi, że cesarz Klaudiusz II zabronił młodym mężczyznom zawierania małżeństw, wierząc, że bez rodziny lepiej sprawdzą się jako żołnierze. Walenty miał potajemnie udzielać im ślubów, łamiąc w ten sposób cesarskie rozporządzenie. Kiedy sprawa wyszła na jaw, kapłan został uwięziony i skazany na śmierć.

Święty Walenty – legendy i podania

Według podań, przez lata wielokrotnie apelował do serc ówczesnych mężczyzn, aby jeśli kochają swoje wybranki — pozostawali w domu i nie szli na wojnę, dbając o niewiastę swojego serca.

Choć o jego życiu zachowało się niewiele informacji, wiadomo jednak, że w czasie prześladowań chrześcijan w Cesarstwie Rzymskim, za panowania ówczesnego cesarza Klaudiusza II Gockiego, wraz ze św. Mariuszem asystował męczennikom w czasie ich ostatnich procesów i egzekucji. Wbrew zakazowi, jaki wprowadził cesarz, błogosławił śluby młodych legionistów i za swoje poczynania zginął. Znany bowiem był z przeciwstawiania się woli władcy, który bezpodstawnie zakazywał małżeństw legionistom pomiędzy 18 a 37 rokiem życia.

Według jednej z legend, św. Walenty miał zwyczaj ofiarowywać kwiaty młodym ludziom odwiedzającym jego ogród, co miało przynosić szczęście w małżeństwie. Chcąc wyjść naprzeciw prośbom o udzielenie ślubu, wyznaczył jeden dzień w roku, w którym błogosławił sakrament małżeństwa, a dzień ten obchodzony jest jako „walentynki”.

Dziedzictwo Świętego Walentego

Każdego roku, 14 lutego, przy grobie św. Walentego w Terni, gromadzą się pary zakochanych z całych Włoch, aby uroczystie celebrować zaręczyny. Chcą przeżyć swoje narzeczeństwo jako dar od Boga i najpiękniejszy okres w życiu.

Współczesne Walentynki stały się przede wszystkim świętem miłości i romantycznych gestów, ale warto pamiętać o ich głębszym znaczeniu. Święty Walenty przypomina nam nie tylko o sile miłości, ale także o współczuciu, trosce o chorych i poświęceniu dla innych.

Dziś jego postać inspiruje zarówno zakochanych, jak i tych, którzy poszukują nadziei w chorobie. Może więc 14 lutego warto spojrzeć na to święto nie tylko jako na okazję do wyrażenia uczuć bliskim, ale także jako moment refleksji nad wartością dobroci i oddania drugiemu człowiekowi.

Na warsztatach u szewca

Agnieszka Gałka-Walkiewicz

Udałam się z panią Anielą Szymańską, cierpiącą na jaskrę, do Huty Szklanej, leżącej w Górach Świętokrzyskich, aby tam zgłębić historię i tajniki dotyczące wykonywania i naprawy obuwia.

Dzisiaj nikt nie wyobraża sobie normalnej egzystencji bez butów. Jednak przed wielu laty nie wszyscy mogli cieszyć się z ich posiadania. Wiele ksiązek opartych na wydarzeniach historycznych opisuje, że buty są najstarszym wynalazkiem ludzkości. Aby bliżej zapoznać się z tym wynalazkiem, udaliśmy się do warsztatu szewskiego znajdującego się w Osadzie Średniowiecznej w Szklanej Hucie. Przewodniczka opowiadała jak powstało pierwsze obuwie i jak dokonywano naprawy butów.

Na terenie Europy pierwsze buty pojawiły się 40 tysięcy lat temu. Na początku wykonywane były z miękkiej skóry i w przypominały sandały, potem były bardziej zabudowane. Najstarsze odnalezione buty pochodzą z jaskini Fort Rock w stanie Oregon, w USA.

W swojej pierwotnej formie but był prostym kawałkiem plecionej trawy lub skóry bydlęcej, przytroczonym do stóp. Wśród reliktyw wczesnych Egipcjan znajdują się sandały wykonane z plecionych liści papirusu, wykonane pięknie i artystycznie.

Naukowcy znaleźli w Alpach pradawne obuwie, złożone z podeszwy ze skóry niedźwiedziej z siatką sznurkową, pod którą upychano słomę, aby stopom zapewnić ciepło.

Posiadanie butów było priorytetem. Ułatwiały poruszanie się po ostrych kamieniach, ścier-niskach, a nawet leśnym poszyciu. O butach



czytamy w dokumentach historycznych dotyczących starożytnego Egiptu, Grecji i oczywiście Chin. Zapiski dotyczące butów zawarte są również w Biblii. Na przykład Mojżesz musiał zdjąć sandały przed płonącym krzewem, ponieważ ziemia, na której stał, była święta. Jan Chrzciciel mówił, że idzie po nim Ktoś Wielki, komu on nie jest godzien zawiązać rzemyków u sandałów.

Wykonywanie butów było najstarszym rzemiosłem świata. Podeszwy szybko się zużywały, toteż popyt na nowe buty był duży. Podstawowym surowcem szewskim najczęściej były skóry świńskie, kozie, a także wołowe.

Przez wszystkie wieki rzemieślnicy wykonywali obuwie z różnych materiałów i inną techniką. Niektórzy z nich oszukiwali. Szyli buty byle jak, z byle jakich materiałów, ale za to dużo, żeby mieć większy zarobek. Ale byli i mistrzowie, którzy szyli buty dla ludzi z bogatych domów. Używali należycie wyprawionych skór, zwanych kurdybanem (skóra garbowana, barwiona, zdobiona we wzory tłoczeniami, złoceniami lub srebrzeniami oraz malowidłami; najcenniejszy wykonywano ze skóry cielęcej, w gorszych gatunkach koziej lub owczej) i safianem (cienka i miękka skóra kozła lub barania).

W miastach szewców skupiały ławy szewskie, które w miarę upływu czasu nazywano cechami. Wymieniano się doświadczeniami dotyczącymi ich zawodu oraz technologią wyrobu obuwia.

Rzemieślników szewskich, których nie było w żadnym rzemieślniczym cechu, nazywano „partaczami”.



“ Na terenie Europy pierwsze buty pojawiły się 40 tysięcy lat temu. Na początku wykonywane były z miękkiej skóry i w przypominały sandały, potem były bardziej zabudowane. Najstarsze odnalezione buty pochodzą z jaskini Fort Rock w stanie Oregon, w USA.

Na wsiach warsztat szewski był ulokowany na końcu miejscowości, ponieważ używano preparatów, które nieprzyjemnie pachniały. Umieszczenie warsztatu stanowił niski stół z szufladkami oraz stołek zwany „kozłem”. Była tam lampa, która nie tylko oświetlała pomieszczenie, ale i podgrzewała „bambus” czyli kowadełko, na którym polerowano podeszwę i obcas. Szewc w swoim warsztacie posiadał też szydła, szpilki, zakrzywione igły, dratwy, młotki oraz „kopyta”, na których formowano buty.

Szewcy nie cieszyli się wielkim poważaniem. Łatwo wpadali w złość, o czym świadczyć może choćby znane do dziś powiedzenie „szewska pasja”. Szewcom przypisywano nieodpowiedzialność i pijaństwo – stąd wzięło się powiedzenie „szewski poniedziałek” – określenie na pierwszy dzień tygodnia po weekendzie. Przysłowie „szewc bez butów chodzi” mówi o osobach, które dbają głównie o innych, zaniedbując samych siebie.

Od połowy XIX wieku, gdy mechanizacja bardzo się rozwinęła, szewcy świadczą swoje usługi przede wszystkim z zakresu drobnych napraw obuwia.

W Hucie Szklanej mieliśmy okazję dotknąć narzędzi szewskich i starych materiałów, z których wykonywano obuwie.

Kilka słów o Przystani Pod Klonami w Piasecznie

Mateusz Chmielecki



Czas wolny i umiejętność jego zagospodarowania jest niezbędnym czynnikiem wpływającym na pozytywne funkcjonowanie człowieka. Niezależnie od wieku rozwijanie własnych zainteresowań, hobby czy spotkania towarzyskie pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie. Potrzeba wypoczynku jest czymś naturalnym, ponieważ to on pozwala nam na prawidłowe funkcjonowanie i spełnianie ról życiowych.

Lubimy spędzać wolne chwile w różny sposób, dla jednych optymalny będzie pobyt w domu, spokojne czytanie książki czy oglądanie telewizji, dla innych aktywność fizyczna, a dla jeszcze innej grupy spotkania, wyjścia do kina czy teatru. Możliwości spędzania czasu wolnego są bardzo zróżnicowane i zdeterminowane przez zainteresowania, temperament oraz wiek. Ważne jest też miejsce zamieszkania – inne możliwości daje duże miasto, inne mała wioska. Obecnie tereny pozamiejskie oferują coraz bardziej rozbudowaną ofertę możliwości spędzania czasu wolnego, natomiast aglomeracje

miejskie zaczynają wdrażać nowoczesne rozwiązania, których adresatami są między innymi osoby starsze i niepełnosprawne. Jest to artykuł o miejscu, gdzie osoby, których rola jeszcze niedawno ograniczała się do opieki nad wnukami, ewentualnie przebywania w domu, mogą rozwijać swoje pasje i zainteresowania, nabywać nowe umiejętności, nawiązywać znajomości, a mianowicie o Centrum Aktywności Seniora w Piasecznie. Dlaczego właśnie o nim? Bo jest związany z miejscem, w którym mieszkam, a które cały czas się rozwija i stara się myśleć o potrzebach mieszkańców, niezależnie od wieku. Warto pokazywać, mówić czy pisać o tym, co dobre.

Piaseczno jest miastem, które od Warszawy dzieli odległość około 20 kilometrów. Zamieszkuje je blisko 80 tysięcy osób, z czego 40% to osoby starsze.

Pomysł powstania Centrum Aktywności Seniora Przystań pod Klonami wyszedł od Piaseczyńskiej Rady Seniora, a pieczę nad instytucją przejęła Dyrektorka Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Misją Centrum jest pomoc, aktywizacja i integracja osób powyżej sześćdziesiątego roku życia oraz osób niepełnosprawnych wymagających pomocy.

Pobyt jest odpłatny, ale nie zmienia to faktu, że jest to bardzo dobra inicjatywa spędzania czasu wolnego, a zainteresowanie działalnością stale rośnie. Uczestnicy mogą skorzystać z szerokiej oferty zajęć takich jak fizjoterapia, porady psychologiczne czy konsultacje prawne. Centrum Aktywności Seniora to dobre miejsce do spotkań towarzyskich, rozmów i nawiązywania nowych znajomości. Podczas twórczych zabaw seniorzy mają możliwość pobudzania swojej kreatywności. Organizowane są spotkania z gośćmi specjalnymi, którzy z wielkim zaangażowaniem wspierają funkcjonowanie Centrum. Oprócz odgórnie zaplanowanych zajęć pracownicy placówki są otwarci na dostosowywanie jego oferty do potrzeb uczestników. Ważne jest, że każdy z uczestników może skorzystać z jednego ciepłego posiłku.



Bardzo ważną sprawą jest dostępność. Budynek jest w pełni przystosowany do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami. Znajdują się w nim szerokie korytarze, co umożliwia sprawne poruszanie się osobom na wózku. Schody oznaczone są w widoczny sposób, a wypukłe podłogę umożliwia bezpieczne poruszanie się osobom słabowidzącym i niewidomym.

Na terenie Centrum Aktywności Seniora znajdują się:

- sala widowiskowo-szkoleniowa,
- sale klubowo-dydaktyczne do ćwiczeń,
- pokoje terapeutyczne,
- pokój wypoczynkowy z miejscami do leżenia,
- pokój zabiegowo-pielęgniarski,
- pomieszczenie socjalne.

Budynek jest otoczony zielenią, co dodaje mu dodatkowego uroku. Na zewnątrz znajduje się siłownia na świeżym powietrzu, ławeczki, stoliki do gier planszowych oraz parasole. Tereny zielone są wzbogacane o nowe nasadzenia. Po skończonych zajęciach seniorzy mogą bez ograniczeń korzystać z przeznaczonego dla nich sprzętu.

W salach do ćwiczeń znajdują się stoły do tenisa stołowego, drabinki, piłki oraz sprzęt służący do poprawy sprawności fizycznej. Sala widowiskowo-szkoleniowa to miejsce, gdzie odbywają się spotkania z zaproszonymi gośćmi, występy artystyczne, wykłady i prelekcje. W budynku znajduje się także przestrzeń do aktywności twórczej. Uczestnicy mogą bez przeszkód rozwijać swoją kreatywność i pomysłowość.

Droży czytelnicy mam nadzieję, że ten artykuł choć trochę przekonał Was, że nie warto myśleć w sposób stereotypowy o osobach starszych i niepełnosprawnych. Uważam, że warto dzielić się informacjami o dobrych praktykach, a taką niewątpliwie jest przedstawiona przeze mnie placówka, która wciąż się rozwija, zaskakuje pomysłami, wnosi wiele dobrego w życie osób starszych i niepełnosprawnych.

Szlaki górskie dostępne dla niewidomych

Radostław Nowicki



Zależało nam na tym, aby nie były to miejsca typu „no name”. Nie chcieliśmy oznaczać szlaku, na którym nic nie ma i nikt nim nie chodzi. Wytypowaliśmy więc takie miejsca, które chętnie są wybierane przez turystów, aby mogły być także uczęszczane przez osoby z dysfunkcją wzroku – powiedziała Elżbieta Słoboda, ratowniczką

górska, która jest jedną z pomysłodawczyń przystosowania szlaków turystycznych do potrzeb osób niewidomych i niedowidzących.

Dzięki programowi „Dostępność+” góry stają się coraz bardziej dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku. W Bieszczadach i w Beskidzie Niskim zostały stworzone już trzy szlaki turystyczne, które przystosowane są do potrzeb osób niewidomych i niedowidzących. Wyposażone zostały w system TOTUPOINT, wypukłe tablice informacyjne oraz mapki z przebiegiem trasy. „Zobaczyć Beskid Niski” ma długość 4,5 km i zaczyna się w Olchowcu, a na szlaku zainstalowanych zostało 18 znaczników TOTUPOINT. Na szlaku „Zobaczyć Bieszczady: jest ich 15. Trasa zaczyna się w Muczonym i liczy około 6 km, a „Zobaczyć Solinę” została wytyczona w Ustrzykach Dolnych na paśmie Żukowa. Znajduje się na niej 11 punktów, a długość szlaku w obie strony to 9 km. Wszystkie te trasy cieszą się zainteresowaniem niewidomych, a regionalne ośrodki GOPR podejmują działania, aby w przyszłości kolejne szlaki zostały udostępnione osobom z dysfunkcją wzroku.

Radostław Nowicki: Skąd wziął się pomysł na otwarcie gór dla osób z niepełnosprawnościami?

Elżbieta Słoboda: Zanim zaczęliśmy tworzyć szlaki, mieliśmy już styczność z osobami z dysfunkcją wzroku. Wprawdzie wtedy jeszcze nie byłam ratownikiem górskim, ale moi koledzy w ramach konferencji o dostępności, która była organizowana w Bieszczadach, wychodzili w góry na nartach skitowych z osobami niewidomymi i słabowidzącymi. Wtedy zdobywali jeszcze starą Chatkę Puchatka. To było zarzewie tego, aby zrobić coś więcej. Wpadliśmy na pomysł, aby udostępnić szlaki turystyczne w górach osobom niewidomym. Przy okazji została zawarta znajomość z Jankiem Szusterem, który jest twórcą znaczników TOTUPOINT razem z całą aplikacją. Wtedy umieszczał je w urzędach czy miejscach kultury, ale doszliśmy do wniosku, że warto spróbować uzupełnić szlak turystyczny w te znaczniki, aby sprawdzić czy one się sprawdzają. Pierwszy szlak powstał w Olchowcu w Beskidzie

Niskim. Był on wyznaczony po drodze szutrowej lub asfaltowej, po płaskim terenie w formie pętli. Wiódł przez wieś Olchowiec i miał około 5 kilometrów. Nie było na nim praktycznie żadnych trudności. Postawiliśmy 18 znaczników przy ważnych atrakcjach, wśród których można wymienić chociażby cerkiew czy Chyżę Łemkowską, czyli starą chałupę, w której mieszkali ludzie. Inne znaczniki opowiadają o przyrodzie, kulturze, historii regionu lub służą jako drogowaskazy. Ten szlak spotkał się z pozytywnym przyjęciem. Znaczniki spełniły swoją funkcję, więc poszliśmy za ciosem. Zaczęły powstawać kolejne szlaki, choć już trudniejsze, bo same osoby niewidome opowiadały nam, że one, tak jak inni, chcą chodzić po bardziej wymagających szlakach turystycznych. Stąd też kolejny był w Bieszczadach.

RN: Czyli potrzeba oznaczenia szlaków wyszła w dużej mierze ze środowiska osób z dysfunkcją wzroku?

ES: Zostało rzucone hasło, że po górach chcą i mogą chodzić wszyscy. Zaczęliśmy to weryfikować i okazało się, że niepełnosprawność wzroku

jest totalnie pomijana. Nam czasami w głowie się nie mieściło, jak można zjeżdżać na nartach nie widząc, a jeśli niewidomi to robią, to czemu mieliby nie chodzić po górach. Inicjatywa wyszła więc od ludzi, których poznaliśmy. Chcieliśmy zrobić dla nich coś więcej.

RN: Na jakie udogodnienia mogą liczyć osoby z dysfunkcją wzroku na tych szlakach?

ES: Przede wszystkim znaczniki TOTUPOINT służą jako drogowaskazy, pozwalają odnaleźć się osobie niewidomej w danym miejscu na szlaku. Są też informacje odnośnie tego, jak dany teren wygląda, informacje historyczne, opowieści przewodnika np. legendy, historie związane z regionem lub historia danej osoby. Są też tablice tyflograficzne, które posiadają napisy w brajlu oraz wypukłe formy, elementy, mapy.

RN: Proszę nam opowiedzieć o pozostałych trasach.

ES: Druga trasa powstała w Muczny w Bieszczadach. Ten szlak już nie jest w formie pętli. Wprawdzie mógł być, ale uznaliśmy, że zejście





z wieży widokowej jest na tyle strome i niebezpieczne, że postanowiliśmy wytyczyć go tylko tam i z powrotem. Prowadzi bardziej po terenie górzystym, wiedzie pod górę, jest pełno kamieni, wystających korzeni. Szlak prowadzi na pasmo Jeleniowaty, na którym zlokalizowana jest wieża widokowa. Na trasie są znaczniki, które informują o miejscach i mijanych atrakcjach, a na wieży znajduje się panorama w formie tablicy tyflograficznej.

Trzeci szlak powstał w okolicach Ustrzyk Dolnych. Prowadzi drogą utwardzoną i ubitą. Chcieliśmy, aby mogli pójść na niego wszyscy, w tym osoby poruszające się na wózku inwalidzkim czy matki z małutkimi dziećmi w wózkach. Szlak zakończony jest wieżą widokową podobną do tej z Jeleniowatego. W obie strony ma około 9 kilometrów. Po drodze pojawiają się tablice tyflograficzne z niedźwiedziem czy z danymi dotyczącymi szybów. Jest wiata, na której znajduje się tablica tyflograficzna, są ławeczki, miejsce na rozpalenie ogniska. Bardzo dużo ludzi korzysta z tego szlaku. Można tu jeździć na tandemach. W ramach projektu zostały zakupione trzy takie rowery, więc można przejechać go rowerem.

RN: Co zdecydowało o wyborze akurat tych trzech szlaków do przystosowania ich do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku?

ES: Sugerowaliśmy się m.in. dostępnością, np. żeby można było do nich dojechać chociażby autobusem. Przy Muczmem jest hotel, w którym można przenocować. Pozostałe dwa szlaki są również dosyć dostępne. Zależało nam na tym, aby nie były to miejsca typu „no name”. Nie chcieliśmy oznaczać szlaku, na którym nic nie ma i nikt nim nie chodzi. Wytypowaliśmy więc takie miejsca, które chętnie są wybierane przez turystów, aby mogły być także uczęszczane przez osoby z dysfunkcją wzroku oraz przez osoby z niepełnosprawnością ruchową, jeśli chodzi o Holicę.

RN: Co zrobił GOPR, aby przystosować te szlaki do potrzeb osób z niepełnosprawnością wzroku?

ES: Za każdym razem realizowaliśmy zadania zlecone przez Urząd Marszałkowski województwa podkarpackiego, który realizuje tego typu przedsięwzięcia. Nieodłącznym elementem projektu była promocja tych szlaków oraz organizowanie szkoleń. Miały one na celu przeszkolenie ratowników górskich, przewodników górskich,

osoby działające w branży turystycznej oraz osoby tworzące nowe szlaki pod kątem oprowadzania osób z dysfunkcją wzroku po szlakach turystycznych. Na nasze zlecenie różne stowarzyszenia, organizacje, fundacje przeprowadzały takie szkolenia. Pojawiały się na nich osoby niewidome, które uczyły, jak w sposób bezpieczny oprowadzać po szlakach osoby z dysfunkcją wzroku, jak się z nimi komunikować itd. Po części merytorycznej zawsze przechodziliśmy do praktyki, czyli wychodziliśmy w teren, a osoby szkolone miały za zadanie prowadzić osoby z niepełnosprawnością wzroku po szlaku, opisując im teren oraz panując na tym, gdzie idą i jakie przeszkody pokonują. Na koniec każdego projektu była organizowana konferencja podsumowująca, podczas której wymienialiśmy się doświadczeniami. To sprawiło, że w innych rejonach Polski takie szlaki też zaczęły powstawać. Inne grupy regionalne GOPR zaczęły udostępniać szlaki osobom z dysfunkcją wzroku.



RN: Czy pani wie, jaki jest odzew osób z dysfunkcją wzroku na takie działania?

ES: Nie jest prowadzona żadna ewidencja osób wchodzących na szlaki. Wiem, że Jan Szuster może sprawdzić u siebie, ile razy została uruchomiona aplikacja na poszczególnych punktach, ale z tej aplikacji mogą korzystać wszyscy, także osoby widzące mogą ją wykorzystać jako po prostu wirtualnego przewodnika. Oczywiście od czasu do czasu sprawdzamy czy aplikacja działa, więc nie jesteśmy w stanie stwierdzić, ile jej uruchomień było spowodowane przejściem szlaku przez osoby z dysfunkcją wzroku.

RN: Czy są planowane przystosowania na kolejnych ścieżkach?

ES: Na pewno zależy to od funduszy i projektów. W tym roku bardziej zaangażowaliśmy się w ogólnopolską promocję tych szlaków w mediach. Chcielibyśmy, aby niewidomi i niedowidzący dowiedzieli się, że w polskich górach są szlaki dostosowane do ich potrzeb. Problem jest jednak taki, że nawet jeśli one chcą przejść te szlaki, to potrzebują przewodników. Widzę tutaj pewną barierę. Ale od czegoś trzeba zacząć. Uważam, że tego typu inicjatywy są bardzo potrzebne.

“**Dzięki programowi „Dostępność+” góry stają się coraz bardziej dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku. W Bieszczadach i w Beskidzie Niskim zostały stworzone już trzy szlaki turystyczne, które przystosowane są do potrzeb osób niewidomych i niedowidzących. Wyposażone zostały w system TOTUPOINT, wypukłe tablice informacyjne oraz mapki z przebiegiem trasy.**

Wzmacnianie samodzielności

Paulina Kawczyńska

Osoby niewidome i słabowidzące na całym świecie stają przed unikalnymi wyzwaniami, które wpływają na ich codzienne życie. Wspieranie ich w dążeniu do samodzielności wymaga zrozumienia ich potrzeb, kompetencji oraz możliwości. Holistyczne podejście, które uwzględnia różnorodne aspekty życia – fizyczne, emocjonalne, społeczne i technologiczne – może znacznie poprawić jakość ich życia oraz ułatwić integrację w społeczeństwie.

1. Zrozumienie wyzwań i potrzeb

Każda osoba niewidoma lub słabowidząca ma indywidualne doświadczenia związane z jej niepełnosprawnością. Warto zrozumieć, że wyzwania mogą się różnić w zależności od wieku, stopnia utraty wzroku oraz kontekstu życiowego. Kluczowe pytania, które warto zadać, to:

- Jakie są codzienne trudności, z jakimi się borykasz?
- Jakie umiejętności chciałbyś rozwijać, aby stać się bardziej samodzielnym?
- W jakich obszarach potrzebujesz największego wsparcia?

Współpraca z osobami niewidomymi i słabowidzącymi w celu zrozumienia ich potrzeb jest fundamentem skutecznego wsparcia.

2. Ułatwienie dostępu do edukacji

Edukacja odgrywa kluczową rolę w budowaniu samodzielności. Warto inwestować w programy edukacyjne, które oferują praktyczne umiejętności oraz wiedzę o dostępnych narzędziach i technologiach. Oto kilka przykładów:



- **Warsztaty z technologii wspomagającej:** Nauka obsługi czytników ekranu, aplikacji do rozpoznawania obrazów oraz narzędzi do nawigacji może znacząco poprawić zdolności osób niewidomych i słabowidzących.

- **Programy szkoleniowe:** Szkolenia z zakresu umiejętności życiowych, takich jak gotowanie, zarządzanie budżetem czy korzystanie z transportu publicznego, zwiększa samodzielność.

- **Edukacja emocjonalna:** Warsztaty rozwijające inteligencję emocjonalną pomagają w budowaniu pewności siebie oraz umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

3. Tworzenie dostępnych przestrzeni publicznych

Dostosowanie przestrzeni publicznych do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących jest kluczowe dla ich samodzielności. Warto promować idee i rozwiązania, które ułatwiają poruszanie się i korzystanie z usług:

- **Architektura dostępna:** Wprowadzenie rozwiązań, takich jak wypukłe oznaczenia w brajlu, kontrastujące kolory oraz oznaczenia dźwiękowe, może znacząco poprawić orientację w przestrzeni publicznej.

- **Transport publiczny:** Edukowanie pracowników transportu publicznego na temat

potrzeb osób niewidomych i słabowidzących może przyczynić się do poprawy jakości obsługi.

- **Miejsca spotkań:** Organizowanie wydarzeń w przestrzeniach, które są przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami sprzyja integracji społecznej.

4. Wykorzystanie technologii wspierającej

Nowoczesne technologie odgrywają kluczową rolę w zwiększaniu samodzielności osób niewidomych i słabowidzących. Warto promować i rozwijać dostęp do nowoczesnych narzędzi:

- **Aplikacje mobilne:** Oprócz standardowych czytników ekranu istnieją aplikacje takie jak Seeing AI, które oferują funkcje rozpoznawania tekstu, obiektów oraz ludzi.
- **Inteligentne urządzenia:** Używanie asystentów głosowych, np. Google Assistant czy Amazon Alexa, może pomóc w codziennych zadaniach, takich jak ustawianie przypomnień, odtwarzanie muzyki czy kontrolowanie domowych urządzeń.
- **Technologie noszone:** Urządzenia takie jak okulary z kamerami mogą dostarczać informacji o otoczeniu w czasie rzeczywistym, co ułatwia poruszanie się i wykonywanie zadań.

5. Wsparcie psychiczne i emocjonalne

Psychiczne i emocjonalne wsparcie jest nie mniej ważne niż wsparcie praktyczne. Warto stworzyć przestrzeń, w której osoby niewidome i słabowidzące mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i uczuciami:

- **Grupy wsparcia:** Organizowanie spotkań dla osób z podobnymi doświadczeniami może stworzyć poczucie wspólnoty oraz przynieść ulgę w trudnych chwilach.
- **Terapeuci i doradcy:** Umożliwienie dostępu do specjalistów, którzy rozumieją specyfikę niepełnosprawności, może wspierać proces adaptacji oraz radzenia sobie z emocjami.

“ **Każda osoba niewidoma lub słabowidząca ma indywidualne doświadczenia związane z jej niepełnosprawnością. Warto zrozumieć, że wyzwania mogą się różnić w zależności od wieku, stopnia utraty wzroku oraz kontekstu życiowego.**

- **Kampanie edukacyjne:** Promowanie empatii i zrozumienia w społeczeństwie może przyczynić się do zmniejszenia stygmatyzacji osób z niepełnosprawnościami.

Podsumowanie

Wzmacnianie samodzielności osób niewidomych i słabowidzących wymaga holistycznego podejścia, które uwzględnia ich indywidualne potrzeby oraz wyzwania. Dostosowanie przestrzeni publicznych, zapewnienie dostępu do edukacji i nowoczesnych technologii oraz wsparcie emocjonalne to kluczowe elementy, które mogą przyczynić się do poprawy jakości życia. Pracując razem możemy stworzyć społeczeństwo, w którym każda osoba ma szansę na samodzielność, godność i pełne uczestnictwo w życiu społecznym.



Rewolucja w codziennym życiu

Paulina Kawczyńska

W dzisiejszym świecie, w którym technologia rozwija się w zawrotnym tempie, osoby niewidome i słabowidzące mogą korzystać z coraz bardziej zaawansowanych narzędzi, które wspierają ich w codziennym życiu. Nowoczesne rozwiązania nie tylko ułatwiają wykonywanie codziennych zadań, ale również otwierają nowe możliwości, które wcześniej były niedostępne.

Aplikacje mobilne: nowa era komunikacji i niezależności

Jednym z największych osiągnięć technologicznych ostatnich lat są aplikacje mobilne, które oferują wsparcie dla osób niewidomych i słabowidzących. Przykładem jest **Be My Eyes**, innowacyjna aplikacja, która łączy osoby potrzebujące pomocy z wolontariuszami gotowymi udzielić wsparcia na żywo poprzez kamerę smartfona. Dzięki temu użytkownicy mogą uzyskać pomoc w rozpoznawaniu przedmiotów, odczytywaniu tekstów czy orientacji w nieznanym otoczeniu.

Innym ciekawym rozwiązaniem jest **Seeing AI**, aplikacja stworzona przez Microsoft. Umożliwia ona użytkownikom skanowanie otoczenia, odczytywanie tekstów, rozpoznawanie osób, a nawet identyfikowanie produktów. Dzięki sztucznej inteligencji aplikacja jest w stanie szybko przetwarzać dane i dostarczać użytkownikowi przydatne informacje w czasie rzeczywistym.

Smart okulary: innowacje w codziennym życiu

Smart okulary zyskały popularność jako narzędzie wspierające osoby z problemami ze



wzrokiem. **OrCam MyEye** to przykład inteligentnych okularów, które można przymocować do tradycyjnych okularów. Dzięki nim użytkownicy mogą odczytywać teksty, identyfikować produkty i osoby, a także otrzymywać informacje na temat otoczenia. OrCam używa technologii rozpoznawania obrazu i syntezy mowy, co sprawia, że jest to niezwykle przydatne narzędzie w codziennym życiu.

Modele, takie jak **Google Glass**, również są adaptowane do potrzeb osób niewidomych. Dzięki aplikacjom wspierającym użytkownicy mogą uzyskiwać wskazówki nawigacyjne, co ułatwia poruszanie się w przestrzeni miejskiej.

Nawigacja i mobilność: nowe możliwości podróżowania

Nawigacja to kluczowy aspekt życia osób niewidomych i słabowidzących. Tradycyjne systemy nawigacji, takie jak GPS, nie zawsze dostarczają wystarczających informacji o otoczeniu. Na szczęście nowoczesne aplikacje, takie jak **Microsoft Soundscape**, rewolucjonizują sposób, w jaki osoby z problemami wzrokowymi poruszają się po mieście. Aplikacja ta wykorzystuje dźwięk przestrzenny, aby informować użytkowników o punktach orientacyjnych, co pozwala na lepszą orientację w przestrzeni.

Czytniki brajla i nowoczesne urządzenia

Nowoczesne technologie dotyczące czytania brajla znacznie się rozwinęły. **BrailleNote Touch**,

nowoczesny czytnik brajla, łączy tradycyjne pismo brajlowskie z nowoczesnymi technologiami dotykowymi. Umożliwia on dostęp do aplikacji, Internetu i mediów społecznościowych, co pozwala użytkownikom korzystać z cyfrowego świata.

Dzięki drukarkom 3D możliwe jest również tworzenie materiałów w brajlu, co zwiększa dostępność książek, materiałów edukacyjnych oraz informacji. Takie innowacje przyczyniają się do lepszego dostępu do edukacji i kultury.

Sztuczna inteligencja: rewolucja w użyteczności

Sztuczna inteligencja staje się kluczowym narzędziem w rozwoju technologii wspierających osoby z niepełnosprawnościami. Aplikacje takie jak **Aira** łączą użytkowników z asystentami, którzy pomagają w nawigacji i rozwiązywaniu problemów, analizując otoczenie w czasie rzeczywistym. Dzięki tej technologii użytkownicy mogą zyskać większą niezależność, otrzymując wsparcie w codziennych zadaniach.

Inne innowacyjne rozwiązania wykorzystują AI do analizy danych z otoczenia, co pozwala na dostosowanie pomocy do indywidualnych

“ Jednym z największych osiągnięć technologicznych ostatnich lat są aplikacje mobilne, które oferują wsparcie dla osób niewidomych i słabowidzących. Przykładem jest **Be My Eyes**, innowacyjna aplikacja, która łączy osoby potrzebujące pomocy z wolontariuszami gotowymi udzielić wsparcia na żywo poprzez kamerę smartfona.



potrzeb użytkowników. Na przykład inteligentne systemy mogą informować o przeszkodach na drodze lub wskazywać najbliższe punkty usługowe.

Podsumowanie

Nowe technologie znacząco zmieniają życie osób niewidomych i słabowidzących, oferując im większą niezależność i dostęp do świata. Aplikacje mobilne, smart okulary, innowacyjne systemy nawigacji, nowoczesne urządzenia do odczytu brajla oraz rozwój sztucznej inteligencji to tylko niektóre z rozwiązań, które mogą poprawić jakość życia. W miarę postępu technologicznego możemy spodziewać się jeszcze większej liczby innowacji, które będą wspierać osoby z niepełnosprawnościami w dążeniu do pełnej samodzielności.

Każdy z nas może przyczynić się do popularyzacji tych rozwiązań, wspierając organizacje i projekty, które pracują nad dostosowaniem technologii do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Wspólne dążenie do bardziej dostępnego świata to nasza odpowiedzialność, która przyniesie korzyści nie tylko osobom niewidomym i słabowidzącym, ale całemu społeczeństwu.

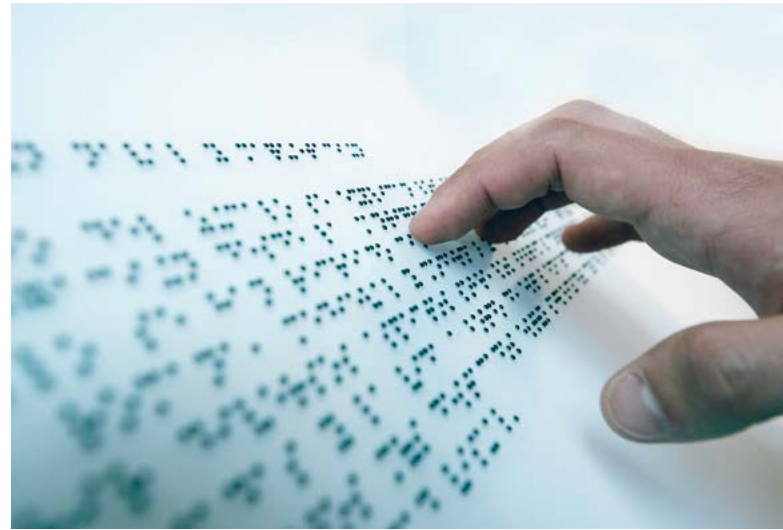
Brajl to ważna rzecz

Marta Warzecha

Stało się! Świat zawojowały komputery, laptopy, tablety i smartfony. Wieczne pióra, długopisy i ołówki z konieczności stanowią środek zastępczy. Kiedy byłam słuchaczką studium policealnego (realizator dźwięku), spotkałam osobę, która powiedziała, że prawie odczytała się pisania długopisem. No cóż, trzeba wykaligrafować litera po literze, na komputerze natomiast wystukuje się litery z szybkością karabinu maszynowego.

Nie inaczej przedstawia się sytuacja z alfabetem brajla, który coraz częściej uważany jest za przeżytek. Nie pomaga moje tłumaczenie, że brajl jest niezbędny dla osób, którym przyszło żyć w świecie wielu wyostrzonych, zastępujących wzrok zmysłów, między innymi dotyku. Wszelkie argumenty kwitowane są stwierdzeniem, że należy iść z duchem czasu. W takim razie w jaki sposób osoba ociemniała ma wyćwiczyć percepcję dotykową? Nie wymagam, aby nauka brajla zaczynała się od przedpotopowej tabliczki i dłutka, lecz żeby wyrobić sobie wrażliwość dotykową. Zaczyna się mówić, że brajl to przeżytek. Dlaczego więc produkowane są linijki brajlowskie do komputerów? Po co sprowadzany jest z zagranicy przenośny elektroniczny sprzęt brajlowski, działający jak komputer, posiadający edytor tekstu i czytnik? Po co opracowany został brajl sześciopunktowy?

Mam kolegę, który pięć lat temu stracił wzrok. Próbowалаm go przekonać, że nauka brajla ma sens. Moje argumenty były nokautowane przez jeszcze dwie osoby biorące udział w rozmowie, bo przecież są smartfony, które umożliwiają odczytywanie dokumentu, skanowanie tekstu i kodów. Po co więc ręcznie podpisywać teczki



“ Wszelkie argumenty kwitowane są stwierdzeniem, że należy iść z duchem czasu. W takim razie w jaki sposób osoba ociemniała ma wyćwiczyć percepcję dotykową?

z dokumentami lub płyty? Powinno zadać kluczowe pytanie: jak można osobę ociemniałą rzucić na głęboką wodę, czyli kazać jej pisać na laptopie? Przecież ona jeszcze nie umie przyporządkować palców do poszczególnych liter. A teraz pół żartem, pół serio – to był hit. Kiedy tłumaczyłam koledze po co mu brajl, powiedział, że sam podpisuje sobie teczki z dokumentami. Zapytany jak, odpowiedział: normalnie, czarnodrukiem. Chciało mi się śmiać. No tak, podpisał, wszak pamięta jeszcze litery, lecz jak je potem odczyta?

Dalsza rozmowa nie miała sensu. Kolega przychylił się do zdań pozostałych rozmówców, a ja uznałam, że nie ma co tracić energii na tego rodzaju rozmowę, więc odpuściłam. W ostatecznym rozrachunku to ja będę się cieszyć, że mogę sobie skopiować do mojego Aktilina zeskanowaną książkę w czarnym druku, by móc potem przeczytać ją brajlem.



Felieton skrajnie subiektywny

Drill baby, drill, czyli powrót do normalności

Elżbieta Gutowska-Skowron

Zaprzysiężenie prezydenta USA za nami. Spektakularne zwycięstwo Donalda Trumpa jest ewidentnym wyrazem zmęczenia amerykańskiego społeczeństwa ideologiami zielonego ładu czy woke, zmęczenia nielegalnymi imigrantami, poprawnościowymi określeniami czy zachowaniami. Zmęczenie całą tą nową „religią”.

Slogan „Make America Great Again”, reaktywowany na potrzeby pierwszej kampanii

prezydenckiej Donalda Trumpa z roku 2015, zaczerpnięty z kampanii prezydenckiej Ronalda Reagana, został użyty także podczas obecnej kampanii Trumpa. Nota bene Trump zakupił prawa do tego sloganu. Wszystkie obietnice wyborcze wkomponował w ów slogan.

Bez względu na to, jak kto patrzy na postać samego Donalda Trumpa, nie sposób odmówić mu sprawczości. Już w dniu inauguracji swojej drugiej kadencji prezydenckiej podpisał on 42 rozporządzenia wykonawcze i memoranda dotyczące bezpieczeństwa granic i nielegalnej imigracji, pracowników administracji federalnej, polityki handlowej i produkcji energii. Na południowej granicy USA ogłosił stan wyjątkowy. Warto zestawić sobie tę sprawczość ze sprawczością naszego rządu i z obiecany nam przez Donalda Tuska stu konkretnymi na sto dni.

Rozporządzenia wykonawcze są oficjalnymi dokumentami do bezpośredniego zarządzania przez prezydenta działaniami rządu federalnego, często stosowanymi w USA. Nabierają one mocy

prawnej od razu po złożeniu pod nimi podpisu głowy państwa. Memoranda natomiast charakteryzują się mniejszym ciężarem gatunkowym, co przejawia się po pierwsze w braku konieczności ich wpisywania do rejestru federalnego, po drugie zaś skutki budżetowe ich wejścia w życie nie są oceniane.

Rozporządzenia wykonawcze prezydenta Trumpa wyraźnie wytyczają drogę USA na najbliższe lata. Oczywiście to efekty owych rozporządzeń będą w praktyce świadczyć o sprawczości, ale hasłowo wygląda na to, że Ameryka wstaje z głowy na nogi. Koniec z dyskryminacją energii z węgla, gazu i ropy naftowej. Słynne już trumpowe „drill baby, drill” oznacza wsparcie administracji amerykańskiej dla wydobycia paliw kopalnych.

Koniec także z ideologią woke. Już w kampanii wyborczej Donald Trump obiecał wycofanie się z lewacko wykoślawionej, równościowej polityki i deklarował m.in., że jest zwolennikiem poglądu, iż mamy do czynienia z dwoma



“ Bez względu na to, jak kto patrzy na postać samego Donalda Trumpa, nie sposób odmówić mu sprawczości.

płciami, a nie z ich mnogością, co jest poglądem obrazoburczym dla tzw. środowisk transpłciowych. Rozporządzenia wykonawcze czynią ten pogląd oficjalnym stanowiskiem amerykańskiej administracji. Jak zareagują na to środowiska transpłciowe? Zapewne sprawy będą rozgrywać się w sądach.

Donald Trump ogłosił koniec nielegalnej imigracji i od pierwszego dnia urzędowania jego administracja wprowadza w życie rozporządzenia w tej kwestii. Poważna zmiana dotyczy funkcjonariuszy ICE, czyli Urzędu ds. Imigracji i Egzekwowania Ceł, którzy uzyskali prawo do zatrzymywania i natychmiastowego wydalania z USA osób przebywających tam nielegalnie, na początek tych, które mieszkają w Stanach Zjednoczonych krócej niż dwa lata. Szacuje się, że liczba nielegalnych imigrantów w USA wynosi około 11 mln, większość z nich pochodzi z krajów Ameryki Południowej.

Po rządach demokratów szykuje się w USA radykalna zmiana, zwłaszcza że Partia Republikańska zyskała większość w obu izbach Kongresu – w Senacie i w Izbie Reprezentantów. Część komentatorów twierdzi, że będzie to zmiana na miarę politycznego i społecznego trzęsienia ziemi. Spekulują ponadto, że owo trzęsienie ziemi może także dotknąć Europę. W niektórych dziedzinach byłoby to bardzo pożądane. Parafrazując trumpowe „drill baby, drill” przydałoby się, by amerykańskie pomysły podrażyły europejską, poprawnościową skorupę. A odwołując się do bardziej swojskiego powiedzenia, niech kropla draży skałę.

Kobiecość w świetle niepełnosprawności

Liliana Laske-Mikuškiewicz



Zmagasz się z niepełnosprawnością, a Twoje ciało odbiega od tego, co ludzie zwaą pięknem. Czy czujesz się atrakcyjnie?

Twoje koleżanki są adorowane, zapraszane w różne miejsca. A Ty czujesz, że na Ciebie mężczyźni patrzą wyłącznie jak na osobę wymagającą pomocy i wsparcia.

Może jednak założyłaś rodzinę, masz dzieci i męża? Jest Ci trudno. Pomimo fizycznych ograniczeń próbujesz wszystko jakoś poogarniać. Czy starcza Ci czasu, by zadbać o siebie?

Być może ledwo wiążesz koniec z końcem, utrzymujesz się z niewielkiej renty. Bardzo chciałabyś pracować, ale w procesie rekrutacji ciągle przegrywasz z pełnosprawnymi kandydatami.

Albo pracujesz nie mając szans na awans. Nie ważne, jaką masz wiedzę, ile kursów ukończyłaś. Przecież nie widzisz, nie słyszysz, nie chodzisz. Oczekują, że będziesz wdzięczna za to, że w ogóle ktoś Cię zechciał zatrudnić.

Uśmiechając się, pokonujesz kolejne bariery, pokazując światu jaka jesteś samodzielna. A w środku nieraz wszystko Ci się łamie i czujesz bezsilność.

Czy tam, gdzie w grę wchodzi fizyczna lub sensoryczna dysfunkcja jest jeszcze miejsce na kobiecość? Przykład wielu pokazuje, że tak, że to się może udać. Ale jest też mnóstwo kobiet, których codzienność tak przytłacza, że nie myślą o tym, by zadbać o swój dobrostan. Czują lęk, którego nie są w stanie pokonać.

Ciągle żyjemy w świecie pełnym barier. Tych architektonicznych, ale też mentalnych. Ile z nich znajduje się w naszych własnych głowach? Jakże czasem trudno przełamać wstyd z powodu swego zniekształconego ciała, braku jakiejś jego części, wyglądu zmienionego chorobą czy wypadkiem. Oczekując akceptacji od innych, same siebie nie umiemy zaakceptować. Dlaczego? Jesteśmy przecież mądre, dysponujemy siłą do pokonywania trudności, o jakiej innym się nie śniło. A jednak brakuje nam pewności siebie, pozwalamy odstawić się na boczny tor, a życie toczy się obok.

Może by tak coś zmienić przy okazji Dnia Kobiet? Sprawmy sobie wystrzałową kieckę, odwiedzmy fryzjera, kosmetyczkę. Zróbmy się na bóstwo. Jesteśmy warte wszystkiego, co najlepsze. Czy któraś w to wątpi? Bądźmy z siebie dumne! Kobiecość i niepełnosprawność mogą iść ze sobą w parze.

Różnice

Tomasz Matczak

Świat od jakiegoś czasu żyje podziałami. Istniały one od zawsze, bo szeroko pojęte różnice są wpisane w naszą rzeczywistość. I bardzo dobrze, bo gdybyśmy wszyscy byli tacy sami, to mam wrażenie, że stalibyśmy jako ludzkość w miejscu. Czy to mylne wrażenie? Być może tak. Nie upieram się przy nim. Niezaprzeczalnym za to jest fakt, że ostatnio podziały wyostrzyły się zdecydowanie. Różnice uzbroiły się w druty kolczaste, wyrosły im zęby, a arogancja stała się ich drugą naturą.

Na naszym, niepełnosprawnym podwórku, także to widać. Już nie tylko pisiory i tuskowcy, bo te frakcje powstają niezależnie od niepełnosprawności, ale też socjalni i chorobowi. Tu i ówdzie toczą się dyskusje między tymi dwiema stronami. Bywają merytoryczne, ale i takie, gdzie słowa są używane jak kamienie. Wydaje się, że punkt widzenia zależy już nie tyle od punktu siedzenia, co od punktu liczenia.

Ja dziś jednak mniej kontrowersyjnie. Może zresztą wcale nie i tylko tak mi się wydaje?

Do przemyśleń skłoniły mnie dyskusje o dwóch filmach. Jednym jest fabularny romans „Światłoczuła”, który swoją premierę miał w styczniu bieżącego roku, a drugim o wiele mniej znany „Nie mam farta”, zamieszczony na youtube’owym kanale pewnego niewidomego młodzieńca. Tak naprawdę jest to piosenka, którą zaśpiewał on prawdopodobnie przed kamerką smartfona. Oba wywołały komentarze naszego środowiska. Dotyczyły między innymi obaw o to, że zarówno „Światłoczuła”, jak i „Nie mam farta” odbiją się nam, niewidomym, czkawką społeczną. Wielu je komentujących stwierdziło, że oto teraz wszyscy, którzy obejrzą wspomniane filmy, natychmiast



przełożą swoje wrażenia na ludzi z dysfunkcją wzroku. W kontekście „Nie mam farta” sytuacja wydaje się być czarno-biała. Oto społeczeństwo otrzymało jak na tacy potwierdzenie stereotypu, że w ślad za niepełnosprawnością wzroku idą i inne dolegliwości. Uprawnione jest zatem na przykład zwracanie się nie bezpośrednio do niewidomego, lecz jego opiekuna, uprawnione jest twierdzenie, że należy objąć niewidomych specjalną troską, absurdalną wręcz empatią i przede wszystkim współczuć im trudnego losu. Ze „Światłoczułą” nie jest już tak jednoznacznie. Osobom niewidomym podobało się ukazanie głównej bohaterki jako niezależnej, przebojowej, mocno stąpającej po ziemi, wyzwalającej rękę z uścisku chętnej do pomocy staruszki, ale inne sceny spotkały się już z krytyką. Dotykanie twarzy, podpisywanie szafek naklejkami w alfabecie Braille’a, demontaż progów – to już przesada ze strony scenarzysty i reżysera.

Różnica między wspomnianymi filmami jest diametralna: „Światłoczuła” to fikcja, „Nie mam farta” to życie.

I co teraz? Jak będzie wyglądało nasze, czytając: niewidomych, życie po publikacji wspomnianych obrazów? A może powinniśmy jako społeczność białolaskowiczów wystosować jakieś dementi, oburzać się w social mediach, wytykać błędy twórcom fabularnego filmu i odcinać się jednoznacznie od niewidomego chłopaka z gitarą?

Podstawą teorii, że jakaś postać z białą laską może rzutować na podejście społeczeństwa do osób niewidomych jest zdaje się coś, co nazywamy generalizowaniem. Jednocześnie jest to coś, na co zwykle zwraca się uwagę w naszej społeczności w negatywnym kontekście, bo przecież wciąż słyszę z różnych ust, że niewidomi to grupa składająca się z jednostek, a każda jednostka jest inna. Tymczasem komentujący oba filmy robią dokładnie ten sam błąd! Zakładają z góry, że każdy, kto natknie się na wspomniane filmy, natychmiast podąży drogą generalizacji i myślenia, że skoro jeden niewidomy jest taki, to każdy jest taki. Nawet jeśli ktoś na ulicy wspomni mi o tym czy tamtym, bo widział to na filmie, to wciąż jest to tylko jeden człowiek. Gdy robi to ktoś następny, to jest ich dwóch, a gdy kolejny, to trzech, ale czy to znaczy, że każdy będzie tak myślał? Nie chcemy być przedmiotem generalizacji, a sami generalizujemy niestety.

Na koniec jeszcze jedno spostrzeżenie. Uwaga, spostrzeżenie, a nie teza! Nie robiłem żadnych badań naukowych na ten temat, ale

“ I co teraz? Jak będzie wyglądało nasze, czytaj: niewidomych, życie po publikacji wspomnianych obrazów? A może powinniśmy jako społeczność białolaskowiczów wystosować jakieś dementi, oburzać się w social mediach, wytykać błędy twórcom fabularnego filmu i odcinać się jednoznacznie od niewidomego chłopaka z gitarą?

zauważyłem, że ta dziwna troska, piszę „dziwna”, bo nie znajduję lepszego słowa, ta obawa, aby nikt nie zepsuł społeczeństwu i tak już naszpikowanego stereotypami wizerunku niewidomych, jest domeną niewidzących od urodzenia. To odważna myśl i wszelką krytykę, bądź hejt, biorę na przysłowiową klatę. Nie wiem, dlaczego tak jest, ale takie właśnie mam doświadczenie. Oczywiście, że są wyjątki od tej reguły! Niemniej tak właśnie wynika z moich obserwacji. Może zresztą obserwacje ociemniałego nijak się mają do rzeczywistości?

Czy faktycznie filmy, które mogą potencjalnie dotrzeć do wielu widzów, mają wpływ na wizerunek niewidomych? W pewnym sensie tak, ale wyłącznie wtedy, gdy owi widzowie nie są specjalnie rozgarnięci. Czy zatem, biorąc pod uwagę pewne nasze doświadczenia, lepiej w ogóle nie poruszać w filmach fabularnych tematyki związanej z dysfunkcją wzroku, a niezbyt odpowiedzialnym niewidomym zakazać posiadania kanałów na YouTube? To drugie odpada. Od razu widać, że jest nierealne.

A co z pierwszym? Może trzeba powołać jakąś specjalną komisję recenzentów, która przy okazji każdego filmu o niewidomym bohaterze miałaby wgląd do scenariusza i nanosiłaby poprawki? Kto miałby wchodzić w jej skład? No, jak to kto? My, niewidomi! No dobrze, ale tylko ci niewidomi od urodzenia czy także ociemniali? Pytam prowokacyjnie, aby ukazać absurdalność pomysłu. On także jest nierealny. Film to nie życie, a życie to nie film. Niewidomi bohaterowie nie są niczym nowym. Były przecież wcześniej „Zapach kobiety”, „Imagine” czy „Carte blanche” i co? Czy społeczeństwo jakoś strasznie na nie zareagowało? Czy nasz los, nas, niewidomych, zmienił się pod ich wpływem?

Chyba nie, a przynajmniej ja tego nie zauważyłem i na pewno nie dlatego, że nie widzę... Myślę, że zamiast domagać się tego czy tamtego warto samemu dawać świadectwo swej niepełnosprawności. Jakie? Na to niech już każdy sam sobie odpowie. Wszak jesteśmy różni, prawda?



Z postanowieniami w Nowy Rok

Anna Kisała

Nowy Rok to szczególny moment w życiu każdego człowieka. Czas refleksji, podsumowań, ale także radości z możliwości, jakie niesie ze sobą nadchodzący rok. To właśnie wtedy z dużą intensywnością pojawiają się postanowienia noworoczne – ambitne plany, które mają na celu poprawienie jakości życia. Choć noworoczne obietnice bywają bez pokrycia, to właśnie ten czas daje nam niepowtarzalną okazję do dokonania zmian.

Aktualnie postanowienia noworoczne stały się popularną formą osobistego wyzwania, które pozwala na wyznaczanie celów związanych z różnymi aspektami życia: zdrowiem, relacjami, karierą zawodową czy rozwojem osobistym.

Nowy Rok to symboliczny moment zmiany. Zmiana kalendarza i przejście z jednego roku na kolejny daje nam poczucie, że możemy zacząć znów od nowa. W tym czasie czujemy, że minione miesiące zostają za nami, a przed nami otwiera się czysta karta. To psychologiczne poczucie „nowego początku” jest jednym z głównych powodów, dla których robimy postanowienia noworoczne. Zmiana daty, choć tylko symboliczna, daje nam szansę na podjęcie decyzji, które mogą zdefiniować nasze życie na kolejne miesiące lub lata.

Nowy Rok sprzyja refleksji nad minionym czasem, jego sukcesami i porażkami. W tym czasie często analizujemy nasze życie, zastanawiamy

się co udało nam się osiągnąć, a co nie poszło zgodnie z planem. Ten okres jest szczególnie sprzyjający dokonywaniu bilansu życiowego, wtedy jesteśmy bardziej skłonni do wyciągania wniosków, podejmowania nowych wyzwań i stawiania sobie celów.

Motywacja do wprowadzania zmian jest jednym z najważniejszych czynników, które wpływają na realizację postanowień noworocznych. Motywacja wewnętrzna jest najczęściej kluczem do sukcesu, ponieważ jest silnie związana z poczuciem satysfakcji i spełnienia.

Jednym z najważniejszych elementów jest ustalenie celów, które są konkretne, mierzalne i realistyczne. Kolejnym istotnym elementem jest kontrolowanie postępów. Regularne sprawdzanie jak idzie realizacja postanowień pomaga utrzymać motywację. Można to robić na różne sposoby: poprzez prowadzenie dziennika postępów, korzystanie z aplikacji do śledzenia nawyków, a także dzielenie się swoimi osiągnięciami z bliskimi.

Zdrowie to jeden z najczęstszych tematów postanowień noworocznych. Wiele osób w momencie przejścia do nowego roku postanawia zadbać o swoją kondycję fizyczną, zacząć ćwiczyć, zrzucić zbędne kilogramy, poprawić dietę lub po prostu prowadzić zdrowszy tryb życia. Zwiększenie aktywności fizycznej jest jednym z najważniejszych celów, które pomaga poprawić nie tylko wygląd, ale także samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Kolejnym popularnym postanowieniem jest rozwój osobisty. Ludzie decydują się na naukę nowych umiejętności, doskonalenie swojego warsztatu zawodowego, rozwój kariery, a także pracy nad sobą. Postanowienia związane z rozwojem osobistym mogą obejmować naukę języków obcych, uczestnictwo w kursach zawodowych lub psychologicznych czy wyznaczanie celów związanych z rozwojem intelektualnym.

Postanowienia związane z życiem zawodowym są również bardzo popularne. Dotyczą

one: awansu w pracy, zmiany zatrudnienia, rozpoczęcia własnej działalności czy podniesienia kwalifikacji. Wiele osób stawia sobie za cel zwiększenie swojej efektywności w pracy, nawiązanie nowych kontaktów zawodowych lub lepsze zarządzanie czasem.

Wiele postanowień noworocznych dotyczy zmiany nawyków i organizacji życia. W tym zakresie często pojawiają się cele związane pozbywaniem się złych nawyków, takich jak nałogi, prokrastynacja (zwlekanie, ociąganie się) czy poprawą organizacji dnia.

Życie codzienne wiąże się z wieloma obowiązkami, co sprawia, że łatwo zapominamy o postanowieniach noworocznych. W ciągu roku natrafiamy na liczne przeszkody, które mogą odciągnąć nas od realizacji celów. W takich momentach warto mieć jasno określony plan działania oraz elastyczność w dostosowywaniu postanowień do zmieniających się okoliczności.

Bez wystarczającej motywacji trudno utrzymać długofalowy zapał do realizacji postanowień. Może to prowadzić do zniechęcenia i porzucenia celów. Z tego powodu warto utrzymywać kontakt z osobami, które będą nas wspierały i motywowały do działania. Jeśli nie chcesz

“ Motywacja do wprowadzania zmian jest jednym z najważniejszych czynników, które wpływają na realizację postanowień noworocznych. Motywacja wewnętrzna jest najczęściej kluczem do sukcesu, ponieważ jest silnie związana z poczuciem satysfakcji i spełnienia.

opowiedzieć o tym najbliższym, warto skorzystać z grup wsparcia z ludźmi, którzy mają takie same cele – np. grupy w mediach społecznościowych.

Postanowienia noworoczne to nie tylko tradycja, ale także szansa na poprawę życia, realizację marzeń i samorealizację. Choć ich realizacja bywa trudna, z odpowiednią motywacją, planowaniem i determinacją można osiągnąć wielkie rzeczy. Nowy Rok to moment, w którym mamy okazję do refleksji, analizy minionych doświadczeń oraz podjęcia wyzwań, które mogą zmienić nasze życie na lepsze.

Dlaczego nie zawsze udaje się realizować postanowienia? Pomimo szczerych chęci nie wszyscy są w stanie w pełni zrealizować swoje postanowienia noworoczne. Psychologowie wskazują na kilka czynników, które mogą wpływać na naszą zdolność do osiągnięcia celów:

- **brak konkretów** – postanowienia są zbyt ogólne. Bez konkretnych celów i planu działania trudno osiągnąć sukces,
- **brak motywacji** – zapał na początku roku może szybko opadać, szczególnie jeśli postanowienie nie wiąże się z wystarczająco silną motywacją. Zmiana wymaga nie tylko chęci, ale także wysiłku i cierpliwości,
- **brak wsparcia** – realizacja postanowień jest trudniejsza, jeśli nie mamy wsparcia w rodzinie, przyjaciółach czy współpracownikach. Wspólne dążenie do celu może być silnym motywatorem,
- **nierealne cele** – postanowienia są zbyt ambitne, co prowadzi do rozczarowania i porzucenia planów, gdy napotykamy trudności,
- **brak czasu** – w codziennym zabieganiu trudno znaleźć czas na realizację postanowień. Wiele osób zaczyna z entuzjazmem, ale później brakuje im czasu, aby kontynuować działanie.

Jak skutecznie realizować postanowienia noworoczne? Aby zwiększyć szansę na realizację postanowień, warto zastosować kilka sprawdzonych strategii:

- **ustal realne cele** – postanowienia powinny być możliwe do osiągnięcia, konkretne i mierzalne,
- **podziel cel na mniejsze kroki** – duże cele mogą wydawać się przytłaczające. Dzielenie je na mniejsze etapy, łatwiej będzie utrzymać motywację i zobaczyć postęp,
- **zrób plan działania** – dobrze zaplanowany proces osiągnięcia celu jest kluczowy. Określenie konkretnych działań pomoże uniknąć prokrastynacji,
- **śledź postępy** – regularne monitorowanie postępów w realizacji postanowień pozwala na bieżąco wprowadzać korekty i dostrzegać pozytywne zmiany,
- **bądź cierpliwy** – zmiana nawyków wymaga czasu. Ważne jest, aby nie zrażać się chwilowymi niepowodzeniami, lecz traktować je jako część procesu.

Nowy Rok daje nam szansę na nowy początek, na zmianę i na realizację marzeń. Choć postanowienia noworoczne mogą wydawać się tradycyjnym zwyczajem, pełnią istotną rolę w motywowaniu nas do rozwoju i poprawy jakości życia. Aby jednak zmiany były trwałe, muszą być oparte na realistycznych celach, planie działania i cierpliwości. Z determinacją, wytrwałością i wsparciem innych możemy osiągnąć nawet te cele, które na początku wydają się trudne do zrealizowania. Nowy Rok to okazja do stawiania sobie wyzwań, ale także do cieszenia się z małych sukcesów na drodze do ich osiągnięcia.





Wotum wdzięczności

Krystian Cholewa

Od urodzenia jestem osobą niepełnosprawną. Jednak dopiero kilka lat temu uświadomiłem sobie, ile dobra przez tyle lat otrzymałem od moich bliskich. Diagnoza, którą usłyszeli rodzice przed trzydziestoma pięcioma laty, była dla nich szokiem. Pierwszy raz w życiu spotkali się bowiem z niepełnosprawnością, która dotknęła ich nowo narodzonego syna. Wcześniej sądzili, że dziecko zawsze na świat przychodzi zdrowe.

Urodziłem się roku 1986, gdy o niepełnosprawności nie mówiło się, a dostęp do specjalistycznych książek był utrudniony. Rodzicom nie przeszkodziło to w procesie mojej rehabilitacji, pomimo niesprzyjających warunków życia. Dzisiaj posiadanie telefonu komórkowego jest

naturalne, jednak dawniej był to rarytas. Mama nie raz jeździła 35 kilometrów, aby zamówić na poczcie trzyminutową rozmowę z lekarzem prowadzącym. Rodzice zjechali całą Polskę, małym fiatem i pociągiem, aby szukać ratunku dla mnie. Nie przejmowali się opinią innych ludzi, a swoje plany, marzenia zawodowe i prywatne musieli odłożyć na później. Skupili się na rehabilitacji syna, nie zaniedbując przy tym rodziny. Opiekowali się też ciotką, która z nami mieszkała, zmagającą się z demencją starczą.

Pomimo różnych okoliczności zawsze działali razem – moja rehabilitacja wymagała od nich dużego zaangażowania. Dojazd do ośrodka rehabilitacyjnego zajmował ok. 40 minut, potem ćwiczenia usprawniające i powrót do domu. Czasem zajmowało to całe popołudnie. Mama nie lubiła pływać, jednak gdy miałem zajęcia w basenie, wchodziła ze mną do wody. Mój pokój zamieniał się w salę gimnastyczną, a mama po szybkim kursie w szpitalu została moim osobistym fizjoterapeutą i masażystą.

W latach 90. XX wieku w szkołach nie było jeszcze opracowanych żadnych metod kształcenia dla

uczniów z różnymi rodzajami niepełnosprawności oraz funkcji nauczyciela wspomagającego w klasie, jak ma to miejsce obecnie. Dlatego rodzice musieli ze mną pracować w domu. Spędzali długie godziny nad zagadnieniami, których nie opanowałem podczas lekcji. Moja nauka nie raz szła jak po grudzie. Pomimo dużego zaangażowania otrzymywałem czasem ocenę niedostateczną, jednak to nie zniechęcało mamy do dalszej pracy ze mną. Gdy brakowało sił, wtedy modlitwa była ostatnią deską ratunku. Zawsze pomagała nam w sytuacjach kryzysowych.

Moi bliscy zdawali sobie sprawę, że tylko odpowiednie wykształcenie pozwoli mi osiągnąć niezależność i samodzielność w życiu dorosłym. Dlatego tak bardzo zachęcali mnie do nauki. Towarzyszyli mi nawet podczas zajęć na uczelni wyższej, jeździli ze mną na konsultacje logopedyczne do Warszawy oraz wspierali mnie w ćwiczeniach w domu. Nigdy nie byli roszczeniowi. Zawsze sądzili, że są ludzie w jeszcze gorszej sytuacji, którym należy się pomoc.

Poświęcili się dla mnie bezgranicznie, abym mógł w miarę dobrze funkcjonować w życiu dorosłym. W towarzystwie, podczas spotkań

“ Rodzice zjechali całą Polskę, małym fiatem i pociągiem, aby szukać ratunku dla mnie. Nie przejmowali się opinią innych ludzi, a swoje plany, marzenia zawodowe i prywatne musieli odłożyć na później. Skupili się na rehabilitacji syna, nie zaniebując przy tym rodziny.

z rodziną czy ze znajomymi, nigdy nie narzekali, ale zawsze z uśmiechem na ustach żartowali i śmiali się, chociaż nie zawsze było im do śmiechu. Uważali, że ze swoimi sprawami muszą uporać się samodzielnie. Nigdy się też mnie nie wstydzili, wszędzie mnie ze sobą zabierali. W każde wakacje wyjeżdżali ze mną na turnus rehabilitacyjny, który trwał kilka tygodni. Każdą wolną chwilę poświęcali na moją edukację i rehabilitację. Nie mieli czasu dla siebie i na odpoczynek. Tata w czasie swojego urlopu wypoczynkowego wyjeżdżał do pracy za granicą.

A przecież, gdy usłyszeli diagnozę, która brzmiała: „nie wiadomo czy w ogóle będę chodził” mogli mnie oddać do domu opieki społecznej lub zostawić w takim stanie, w jakim się urodziłem. Jednak oni przez długie lata walczyli o moją sprawność, nigdy się nie poddając i czynią to po dzień dzisiejszy. Brakuje mi słów, aby opisać ile dobra, miłości i wsparcia przez tyle lat otrzymałem od mojej rodziny. Bez ich zaangażowania z pewnością bym nie chodził, nie mówił, nie pisał artykułów, nie wspominając już o prowadzeniu samochodu i ukończonych studiach wyższych. Dlatego dzisiaj nie mogę się poddać. Muszę kontynuować rozpoczęty przez moich bliskich proces rehabilitacyjny.



Czasopismo Help w liczbach

Joanna Czech



Koniec roku, a zarazem pierwszy miesiąc nowego roku, często kojarzy mi się z inwentaryzacją w sklepach, ze statystykami w bibliotekach itp. Jest to dla mnie także czas różnych podsumowań i wniosków. Ponieważ jestem wielbiczką czasopisma HELP i wnikliwie staram się przeczytać je od deski do deski – stwierdziłam, że również i ja spróbuję dokonać podsumowania miesięcznika HELP w 2024 roku. Muszę przyznać, że jestem pod wielkim wrażeniem. Numerów pojawiło się 12, a artykułów i ich autorów jest także bardzo dużo. Co ciekawe – mimo, że czasopismo HELP

jest dedykowane głównie osobom niewidomym i ich tematyce, to pojawiły się artykuły na temat kultury, wycieczek, a także różnorodnych przemysłów.

Reasumując stwierdzam, że po podliczeniu wszystkich artykułów z tych 12 numerów – pomijając wstępy typu Helpowe refleksje, jak również pseudonimy: SONCE, NIL itp. – było ich 218:

Nr 100 – 20 artykułów	Nr 106 – 15 artykułów
Nr 101 – 18 artykułów	Nr 107 – 19 artykułów
Nr 102 – 16 artykułów	Nr 108 – 20 artykułów
Nr 103 – 16 artykułów	Nr 109 – 17 artykułów
Nr 104 – 19 artykułów	Nr 110 – 17 artykułów
Nr 105 – 18 artykułów	Nr 111 – 24 artykuły

Widać, że najmniej artykułów pojawiło się w nr 106, w pozostałych ich liczba wzrastała lub zmniejszała się. Najwięcej artykułów było w nr 100 i 108 (20) natomiast wygrał nr 111 z 24 artykułami.

Reasumując wszystkich autorów – jest ich 63. Są tacy, którzy napisali tylko raz – np. Małgorzata Banaśkiewicz-Król, ale tych, którzy pisali niemal do wszystkich numerów uzbierało się znacznie więcej. Należą do nich np. Mateusz Chmielecki, Krystian Cholewa czy Kamila Wawrzak.

Uważam, że pisanie do czasopisma HELP każdemu z nas wiele daje. Ja napisałam kilka razy, ale moje publikacje pojawiły się tylko w numerze 107 i 109. Muszę przyznać, że przelewanie myśli na papier redakcji tego wspaniałego czasopisma bardzo dużo wnosi w moje życie.

Mam wielką nadzieję, że w roku 2025 także powstanie bardzo dużo ciekawych artykułów i każdy czytelnik znajdzie w nich coś dla siebie. Już dziś życzę każdemu z osobna nie tylko szczęśliwego i dobrego roku, ale przede wszystkim tego, aby czasopismo HELP trafiło do jak największego grona czytelników i aby jak najwięcej z niego skorzystali. Tymczasem wszystkich serdecznie tulę duchowo do serca.

Narodziny trzeciego oka

BL

Wywiad z Anetą Wiśniewską, podopieczną Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.

BL: Od jak dawna jesteś beneficjentką naszej Fundacji i jak do nas trafiłaś?

Aneta Wiśniewska: Właśnie mija czwarty rok. Był to moment, w którym zaczęłam wracać do świata żywych. Można powiedzieć, że wcześniej byłam tzw. „żywym trupem”. Poznałam w PZN grupę ludzi, którzy mnie zainspirowali, podali pomocną dłoń i wciągnęli mnie do Szansy. Poznałam Katarzynę, która zabrała mnie na REHĘ i tak tutaj zaistniałam.

BL: Mimo, że znamy się dość krótko, w jakiś sposób mnie zainspirowałaś. Czy mogłabyś opowiedzieć swoją historię?

AW: Moje życie przebiegało spokojnie i monotonnie, byłam kurą domową, matką i żoną. W pewnym momencie w moim małżeństwie troszkę zaczęło się psuć. Potem zdiagnozowano u mnie jaskrę z zamkniętym kątem przesłania, jak również nadciśnienie w oczach. Jaskra zniszczyła mój nerw wzrokowy. Zabroniono mi doznawania jakichkolwiek emocji oraz wysiłku fizycznego. Będąc osobą impulsywną, w pewnym momencie poddałam się. Początkowo siedziałam i bujałam się w fotelu oglądając bzdurne seriale. Nie umiałam tak żyć, to bardzo zrujnowało moją psychikę i podcięło mi skrzydła. Mając trzydzieści parę lat uważałam, że nie nadaję się już do niczego. Po kilku latach takiej wegetacji pojawił się następny problem. Mój mąż, po dość długim okresie małżeństwa, powiedział: „odchodzę”. Zrobił to nagle. Jako osoba chora nie dostałam renty, ponieważ zabrakło mi do niej 91 dni. Byłam na utrzymaniu męża, pobierając tylko świadczenie pielęgnacyjne. Gdy mąż



powiedział „odchodzę”, zostałam bez niego i bez pieniędzy. Jeszcze wtedy byłam osobą słabo, ale widzącą. Ten wstrząs spowodował, że jeszcze bardziej zamknęłam się w domu. Będzie Ci trudno sobie to wyobrazić, bo znasz mnie zupełnie inną, ale potrafiłam przesypiać kilka dni, nie wychodziłam, nie rozmawiałam z ludźmi, nie uśmiechałam się, nie rozmawiałam, a także... to będzie najstraszniejsze: nie słuchałam muzyki i nie śpiewałam... Byłam po prostu „żywym trupem”. Po odejściu męża zapisałam się do Polskiego Związku Niewidomych, ponieważ potrzebowałam porady prawnej związanej ze sprawą rozwodową; potrzebowałam wsparcia. Byłam wtedy jeszcze strasznie wycofana, nie miałam pewności siebie jako ja; jako kobieta byłam pozbawiona kobiecości. Czułam się jak zepsuta zabawka, którą ktoś wyrzucił na śmietnik, która jest poza marginesem ludzi, bo oni też źle mnie traktowali. Ludzie są jak hieny – gdy

wyczują słabszą jednostkę, nie zachowują się wobec niej normalnie. W PZN pojawił się projekt, na który zostałam – można powiedzieć – wciągnięta na siłę. Powiedziałam: no dobrze, pojedę. Tam poznałam grupę osób. Zobaczyłam, że są tacy jak ja, że mnie traktują jak normalną osobę, a nie jak kogoś, od kogo wszyscy się odwracają.

Choroba zweryfikowała też moje znajomości. Wiele osób odwróciło się ode mnie. Gdy otrzymałam diagnozę, wszyscy mówili: „Anetko, będziemy z tobą, będziemy ci pomagać”. Do dzisiaj zostały trzy przyjaciółki. Reszty nie ma, rozplynęli się. Znajomi odsuwali się ode mnie jak od trędowatej, może myśleli, że zarażą się moim nieszczęściem, moją chorobą? Na wyjeździe poznałam ludzi, którzy opowiadali o sobie. Każdy z nich przeszedł podobną drogę. Poczułam z nimi jakąś więź. Projekt trwał z lata, spotykaliśmy się raz w miesiącu. Stopniowo otwierałam się, rozwijałam się jak kwiat. Teraz, gdy już jestem motylem, który wyfrunął z tego kokonu, nic mnie nie może zatrzymać.

BL: Wiem, że to jest najtrudniejsza część twojej historii, jednak chciałabym, żeby ten wywiad był wsparciem dla tych, którzy są teraz w najgorszym momencie swojego życia, żeby wiedzieli, że nie są sami. Opowiedz, jak wyglądała Twoja podróż przez depresję.

AW: Gdy mój świat się zawalił, popadłam w stagnację. Moja przyszłość malowała się czarno. Nie było widoku na jakiegokolwiek lepsze jutro. Nie będę ukrywać – bo chcę mówić szczerze, żeby pokazać ludziom, że z każdego największego dołu da się wyjść, otrzepać i powiedzieć „walczyć” – próbowałam odebrać sobie życie. Nie zrobiłam tego. Przestraszyłam się i zgłosiłam do lekarza. W moje życie wszedł psychiatra, psycholog i farmakologia. Bardzo dużo nad sobą pracowałam, choć było to trudne. Na początku starałam się przed rodziną – moją mamą i córką – zachowywać tak, żeby nie widziały, że cierpię. Udawałam przy nich radość, uśmiechałam się. Później, gdy dostałam mocne tabletki, żeby wyrzucić z siebie złe emocje, byłam taka przytępiona, że życie toczyło się jakby za szybą, a ja byłam tylko jego obserwatorem.

BL: Co to dla ciebie znaczy, że świat się zawalił? Co takiego tkwi w tym, że jest aż tak źle?

AW: Każdy ma jakieś zmy, które go duszą. Byłam kiedyś osobą pracującą, mającą duszę artystyczną, żyjącą pełnią życia, lubiłam modę i różne rzeczy. I wszystko nagle się zamknęło. Nie mogłam malować, wyszywać... To było dla mnie straszne. Również to, że ludzie zaczęli traktować mnie inaczej. Miałam wrażenie, jakby nagle stracili do mnie szacunek. To było straszne.

BL: „Zawalenie świata” można by było więc sprowadzić do ograniczenia Twoich możliwości i do wykluczenia?

AW: Tak. Myślę, że osoby, które cierpią na depresję, czują się gorsze, niedocenione, niesłyszane. To tak, jakbym krzyczała, ale nikt nie słyszał mojego krzyku. Ludzie zaczęli się powoli odwracać.

BL: Czy teraz, z punktu widzenia osoby, która jest już psychicznie stabilna i ma zmienioną perspektywę, uważasz, że wszystko, o czym mówiłaś, było jednak w dużej mierze w Twojej głowie? Wykluczenie, postrzeganie przez innych ludzi? Czy to nie jest zależne od nastawienia?

AW: Oczywiście, że tak. Wszystko dzieje się w głowie. Czułam się niedowartościowana, więc uważałam, że ludzie mnie nie szanują. Czułam się porzucona, ale to ja przestałam odbierać telefony, bo nie chciałam rozmawiać. Zaczęłam ubierać się na szaro i czarno, żeby nie wyróżniać się z tłumu.

BL: Wygląda na to, że sami sobie narzucamy taki świat. Nie zmienia się nasze otoczenie, tylko nasza percepcja.

AW: Dlatego sami sobie musimy psychikę i percepcję ustabilizować tak, aby zacząć myśleć inaczej.

BL: Porozmawiajmy teraz o etapie wychodzenia z depresji.

AW: Zaczęłam z pomocą terapeutki inaczej myśleć. Następnie zaczęłam stosować, uwaga: koloroterapię. Mimo, że już mało widziałam, zaczęłam ubierać się np. na czerwono. Muzykoterapia, koloroterapia pomagają mi. Bardzo

“ Do dzisiaj zostały trzy przyjaciółki. Reszty nie ma, rozplynęli się. Znajomi odsuwali się ode mnie jak od trędowatej, może myśleli, że zarażą się moim nieszczęściem, moją chorobą?

sobie ceniłam muzykę, która była słowami, miała piękne przekazy. Starłam się wpisać to sobie do głowy, zapisać nową książkę. Nie planuję życia za daleko. Żyję, można powiedzieć, z dnia na dzień. Gdy się zastanowię, co mogłoby być za parę lat, boję się, żeby się nie cofnąć.

BL: Podobno 99% rzeczy, których się boimy, nigdy się nie wydarzy.

AW: Tak, właśnie dlatego przestałam słuchać telewizji i złych wiadomości, zaczęłam przysłuchiwać się fajnym rzeczom, kochać i akceptować siebie (po tabletkach moja sylwetka się zmieniła). Powiedziałam sobie „to nie jest ważne”. Kiedyś byłam estetką, przywiązywałam ogromną wagę do wyglądu. Przybyło mi tu i ówdzie, ale ja tego nie widzę – to jest plus mojego niewidzenia. Może to jest metoda – z choroby, o której kiedyś nie potrafiłam rozmawiać i była straszną traumą, teraz potrafię się śmiać, albo stawiam ją jako atut. Gdy ktoś do mnie mówi „Boże, to jest takie straszne, pani nie widzi”, mówię „To wcale nie jest straszne, ja po prostu nie widzę”. Jeśli chodzi o randki, mogę się umówić z każdym mężczyzną, który ładnie pachnie, ma ładny głos, mogę sobie wyobrazić najpiękniejszego faceta.

BL: Można powiedzieć, że nie widzisz przeszkód?

AW: Tak, nie widzę przeszkód. Otworzyła się we mnie gdzieś taka przestrzeń, w moim serduszkach, w mojej głowie. Nie wiem, być może to trzecie oko powoduje, że inaczej odbieram ludzi – mentalnie. Bardziej się im przysłuchuję.

Bardziej odbieram ich sercem. Kiedyś, gdy jeszcze widziałam, mówiłam: to jest niefajne, tamto niefajne. To było kiepskie. Choroba mnie wzbogaciła, zmieniła moje patrzenie na świat, sprawiła, że jestem innym człowiekiem.

BL: Może choroba była Ci potrzebna?

AW: Po tym wszystkim, co przeszłam, uważam, że była mi potrzebna, bo teraz lubię siebie. Lubię także osoby, które bardziej werbalnie odczuwam. To jest coś takiego, co zrozumie tylko ktoś, kto nie widzi.

BL: Paradoksalnie, chyba doszło do czegoś takiego, że musiałaś stracić wzrok, żeby zacząć siebie akceptować?

AW: Dokładnie tak. Kiedyś walczyłam o to, żeby żaden włoszek mi się nie wywinął, żeby być idealną, wpiąć się w kanony mody, zachowań i tego wszystkiego. To była po prostu gra. Teraz zwyczajnie jestem sobą. Ludzie zakładają maski, ja jej nie mam. Stałam się bardziej odważna przez to, że nie widzę. To jest paradoks, ale taka jest prawda.

BL: Czy czujesz się już na tyle silna, by uznać siebie za osobę pogodzoną z utratą wzroku?

AW: Tak, jestem na tyle pogodzona, że uważam, że to było mi potrzebne. Gdy ktoś mnie pyta, dlaczego się uśmiecham, przecież nie widzę, odpowiadam: „Ja tylko nie widzę, czy to znaczy, że nie mogę być uśmiechnięta?”. Powiem więcej. Jeżeli ktoś zada mi kiedyś pytanie, czy chciałabym widzieć (czasem słyszę życzenia, aby wynaleziono lek, który przywróci mi wzrok) odpowiem, że niekoniecznie. Wydaje mi się, że jestem teraz pełniejszym człowiekiem, innym, weselszym. Czuję więcej. Nie rozpraszają mnie niewypastowane buty u kogoś, oderwany guzik... Czuję osobę trzecim okiem: jakie ma ciepło głosu, jaka energia od niego bije. Wiek nie istnieje. Jest tylko umowną cyfrą. Gdyby ktoś kiedyś wymyślił, że rok liczyłby się co 4-5 lat, to ta metryka byłaby zupełnie inna. Wracając do tematu, stałam się młodszą osobą. Gdy jako trzydziestolatce zabronili mi wszystkiego, czułam się jakbym miała 70 lat – bujałam się w fotelu, oglądałam seriale, byłam starą babcią w papuciach.

BL: Dzisiaj, mając 51 lat, czujesz, że masz 20?

AW: Nie szalejemy, ale jest dobrze.

BL: Co dała Ci integracja ze środowiskiem osób niewidomych?

AW: Dała mi siłę. Poznałam fantastycznych ludzi, z którymi się przyjaźnię. Poznałam wspaniałą panią doktor, która jest ze mnie bardzo dumna – widziała kolejne etapy mojej choroby. Ludzie – to jest bardzo dużo. Ich wsparcie wiele znaczy, ale my też musimy im oddawać to wsparcie. Kiedy ogarnia mnie niemoc, dzwoni kolega i podnosi mnie na duchu. Kiedy on jest słabszy, ja odkładam swoje smutki i aktywizuję kolegę. Wybrałam sobie taką misję, ponieważ się zmieniłam. Chcę jak najwięcej uzyskać z życia. Gdy spotykam na swojej drodze osoby, które są na początku, staram się to wszystko im pokazywać, wciągać do swojego grona, rozmawiać z nimi. Nie bądźmy sami, szukajmy ludzi.

BL: Czy uważasz, że nasza Fundacja jest potrzebna?

AW: Uważam, że zarówno Fundacja Szansa, jak i każda tego typu organizacja, jest bardzo ważna. Gdybym nie trafiła do Polskiego Związku Niewidomych, nie poznałabym ludzi, ale też nie wiedziałabym np. jak mam korzystać z białej laski, co jest bardzo trudne. Dlatego organizacje, które pokazują m.in. jak korzystać ze sprzętów, są niezbędne. Dzięki Szansie łączę się z innymi osobami. Gdy pojechałam pierwszy raz na REHE, zobaczyłam mnóstwo ludzi, którzy są tacy jak ja. Wszyscy byli pozytywni i uśmiechnięci. Między innymi byliśmy na koncertach rockowych. Bawiliśmy się, niczym nie różniliśmy się od innych. Czułam się tak jak każdy człowiek, z tym małym problemem, że nie widzę, ale od czego jest wyobraźnia?

BL: Może niewidomi mają w posiadaniu jakiś klucz niedostępny dla pozostałych?

AW: Tak, my skupiamy się na innych rzeczach niż osoby widzące. Idąc ulicą, widzący i niewidzący zwróci uwagę na coś innego. Widzący zauważy kolory, neony, wystawy. Niewidzący usłyszy liście i ptaszka, który zaćwierkał. Mamy bardziej czuły słuch, szybciej poczujemy zapach, ja np.

“**Otworzyła się we mnie gdzieś taka przestrzeń, w moim serduszku, w mojej głowie. Nie wiem, być może to trzecie oko powoduje, że inaczej odbieram ludzi – mentalnie. Bardziej się im przystuchuję.**

kocham zapachy. Kiedyś tak nie było. Jest coś takiego, że odczuwam osoby na zasadzie jakby innego zmysłu.

BL: Tak zwane trzecie oko?

AW: Tak, to trzecie oko – odczuwanie innymi zmysłami, jakimś wewnętrznym ciepłem, które bije z tembru głosu czy z słów. Po prostu ktoś emanuje dobrą energią i ją wyczuwamy. Jednak uwaga: wyczuwamy też fałsz i złą energię. Jesteśmy jak takie membrany, które bardziej czule odbierają świat niż inne osoby.

BL: To trzecie oko brzmi jak coś bardzo trudnego do uchwycenia.

AW: Tak, osoba, która widzi, nie jest w stanie tego zrozumieć. Moja wyobraźnia czasami jest tak silna, że wydaje mi się, że widzę.

BL: Reasumując, utrata wzroku jest czymś, co zmienia życie na zawsze, jednak to od nas zależy, w którym kierunku ta zmiana się dokona?

AW: Tak, zapytana co w moim życiu się zmieniło, odkąd zostałam osobą niewidomą, odpowiadam, że wszystko. Czy na gorsze? Nie, niekoniecznie. Uważam, że w moim życiu zmieniło się na lepsze. Zaczęłam spełniać swoje marzenia, na ile finanse mi pozwalają. Pierwszy raz do filharmonii poszłam wtedy, kiedy straciłam wzrok. Pierwszy raz poszłam też na koncert, czego bałam się strasznie. Zrobiłam wiele rzeczy, o których kiedyś marzyłam i nie odważyłam się po nie sięgnąć.

Kochani rodzice

Krystian Cholewa



Emilia urodziła się niewidoma, co było ogromnym szokiem dla pani Genowefy i jej męża, pana Henryka. Rodzice prowadzili duże gospodarstwo rolne i marzyli, że w przyszłości córka przejmie ich dobrze prosperujące przedsiębiorstwo rolne. Niestety, jej niepełnosprawność była dla ojca trudna do zaakceptowania. Henryk obwiniał żonę, Boga oraz lekarzy. Nie potrafił porzucić swojej wizji życia, w której praca na roli była najważniejsza.

Dostrzegając potrzebę zmiany, Pani Genowefa postanowiła wziąć sprawy w swoje ręce. Zaczęła przekonywać męża, że Bóg dał im Emilię, aby zbliżyli się do siebie i zrozumieli, co w życiu jest

naprawdę ważne. Podkreślała, że ich córka niczemu nie zawiniła, ale Henryk, tonąc w alkoholu, pogarszał sytuację rodziny. Gdy Genowefa z Emilią wyprowadziły się, Henryk zrozumiał, że musi zaważać o swoją rodzinę. Uświadomił sobie, że nie gospodarstwo i nie pieniądze powinny być na pierwszym miejscu, lecz żona i córka, które były jego prawdziwym światłem i światem.

Po długiej rozmowie Genowefa i Emilia wróciły do domu. Rodzice zaczęli zastanawiać się, jak pomóc córce. Zdecydowali przeorganizować swoje życie – zlikwidowali większość gospodarstwa rolnego i zwierzęta. Henryk zatrudnił się jako rzeźnik, a Genowefa skupiła się na opiece

nad córką. Był to dla Henryka ogromny cios, ponieważ całe życie poświęcił pracy w gospodarstwie i nie wyobrażał sobie, żeby mogło być inaczej.

Popołudniami cała rodzina jeździła na konsultacje terapeutyczne oraz spotkania z innymi rodzinami, co dawało im wsparcie i motywację do życia. Od najmłodszych lat Emilii uczestniczyli w turnusach rehabilitacyjnych, gdzie uczyła się codziennych umiejętności i samodzielności. Ze względu na swoje schorzenie nie mogła uczęszczać do szkoły w tradycyjnym trybie, dlatego nauczycielka przychodziła do ich domu, ucząc ją pisania, czytania i obsługi komputera.

Edukacja Emilii wymagała ogromnego zaangażowania zarówno Genowefy, jak i Henryka, ale widzieli, że ich wysiłki przynoszą efekty. Wiedzieli, że muszą działać szybko, aby wspierać rozwój swojej córki. Dzięki determinacji i miłości rodziców Emilia dostała szansę na lepszą przyszłość.

Rodzice zauważyli, że Emilia ma wyjątkowe zdolności – uwielbia pisać listy i opowiadania. Uznali, że może to być dziedzina, w której mogłaby się realizować w przyszłości. Rodzice postanowili, że będzie uczęszczać do ogólnokształcącej szkoły i brać udział w turnusach. Te doświadczenia były kluczowe w jej drodze do niezależności.

Emilia z sukcesem zdała maturę i dostała się na studia na kierunku filologia polska. Był to dla niej ważny krok. Choć rozstanie z rodzicami było trudne, rozumiała, że nadszedł czas, aby zacząć żyć na własny rachunek. Wiedziała, że jej bliscy nie będą zawsze przy niej, więc trzeba stać się jak najbardziej niezależną.

Decyzja o usamodzielnieniu się była dla Emilii nie tylko wyzwaniem, ale także szansą na rozwój. Postanowiła zamieszkać u swojej cioci w mieście, aby mieć bliżej na uczelnię, oraz sprawdzić samą siebie w nowej sytuacji. Dużym atutem było to, że krewna Emilii mieszkała sama, natomiast borykała się z dysfunkcją ruchu. Dzięki swoim niepełnosprawnościom dobrze się rozumiały i wspierały nawzajem.

“ Emilia z sukcesem zdała maturę i dostała się na studia na kierunku filologia polska. Był to dla niej ważny krok. Choć rozstanie z rodzicami było trudne, rozumiała, że nadszedł czas, aby zacząć żyć na własny rachunek. Wiedziała, że jej bliscy nie będą zawsze przy niej, więc trzeba stać się jak najbardziej niezależną.

Początki były bardzo trudne – nowe: miasto, ludzie, uczelnia. Jednak z czasem zaczęła się przyzwyczajać i adaptować do nowych warunków.

Emilia zawsze poruszała się za pomocą białej laski, która była jej znakiem rozpoznawczym jako osoby zmagającej się z dysfunkcją wzroku. Nie miało to jednak na celu wzbudzania litości, lecz raczej unikanie niezręcznych sytuacji w codziennym życiu.

W budynku uczelni Emilia radziła sobie świetnie, ponieważ był w pełni dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Cieszyła się także pełną akceptacją ze strony kolegów i koleżanek z roku. Jej największą pasją było pisanie opowiadań i esejów, a dzięki nowoczesnym technologiom mogła realizować się zawodowo: „Mogę pisać i tworzyć, co daje mi ogromną radość”.

„Gdy się urodziłam, mojemu tacie było bardzo trudno zaakceptować fakt, że jestem niewidoma. Musiał zmienić całe swoje życie i pożegnać się z pracą na roli. Jestem mu bardzo wdzięczna, tak samo jak mojej mamie, że walczyli o moją sprawność i że robią to do dziś” – mówi Emilia z wdzięcznością.

Zawodowa przygoda

BL

NGO – Non Governmental Organization to skrót określający organizację pozarządową, a więc taką, która działa na rzecz wybranego interesu i której celem nie jest osiągnięcie zysku. Nazywane trzecim sektorem, powstają z inicjatywy swoich założycieli, którymi są osoby prywatne, działają natomiast w interesie publicznym. W ich skład wchodzi m.in. stowarzyszenia, fundacje, kluby sportowe i organizacje działające na podstawie odrębnych przepisów.

Fundacją określa się organizację pozarządową ustanowioną do realizacji celów społecznych oraz gospodarnie użytecznych, m.in. takich jak ochrona zdrowia, rozwój gospodarki i nauki, oświata, kultura, sztuka, pomoc społeczna, opieka i ochrona środowiska.

To natomiast kojarzyć się może z inicjatywami wymagającymi zaangażowania poza obszarem życia zawodowego, z czasem, który trzeba znaleźć w codziennym natłoku obowiązków, z narzędziami poszukiwanymi we własnym zakresie, czy też społecznością, którą trzeba samemu zbudować. Na szczęście w odpowiedzi na te wszystkie obawy pojawia się fakt, że fundacje stanowią również miejsca pracy, w których można realizować swoje cele bez konieczności godzenia ich z innym etatem.

Niezwykle ważne znaczenie w tym kontekście ma to, że organizacja ta jest tworem nieprzeciętnym, a więc i kariera w niej nie należy do obojętnych. Gdzie zaczyna się jej oryginalność? Już na etapie rekrutacji – i jest to zjawisko dwustronne. Pracodawca spośród wszystkich kandydatów



z ich pakietem kompetencji usiłuje wyróżnić osoby przede wszystkim wrażliwe: widzące więcej, patrzące dalej, nieobojętne na to z czym się zgodzić nie mogą, wyposażone w dużą dawkę empatii i tolerancji. Tego wymaga misja miejsca pracy i fakt, że reszta załogi wyposażona jest w te cechy.

Jakie osoby poszukują takiego zatrudnienia? Zwykle właśnie te, które wpisują się w te określenia. Jeśli tak nie jest, kariera trwa raczej krótko. Na szczęście jednak zazwyczaj zgłoszenia nie są przypadkowe. Gdzie ktoś posiadający taki zestaw cech miałby chcieć się realizować, jak nie w miejscu, które daje przestrzeń do tego, by czerpać ze swojej wyjątkowości i nie musieć się jej wstydzić? Osobie o nieprzeciętnej wrażliwości niezwykle trudno jest odnaleźć się w realiach brutalnego komercyjnego świata. We współpracy z przełożonym skupionym na zyskach firmy. W relacji ze współpracownikami często nie znającymi granic rywalizacji. W obsłudze klienta, który w obliczu pojawiającego się problemu staje się nieobliczalny. W świecie, w którym opłaca się „trzymać tylko najlepszych”. Fundacja daje nie tylko szansę na realizację wielkich celów, ale jest też ostoją dla tych, dla których świat większości stał się nie do wytrzymania. A to jedynie kwestia większej delikatności. A gdzie miejsce

dla tych, którzy nie są pełnosprawni? Dla tych, którzy nie są najlepsi? Codziennym prezentem z okazji wyboru kariery w sektorze NGO jest możliwość życia na zupełnie innej planecie, stąpając jednocześnie po Ziemi.

Skupiając grono osób „specyficznych” w pozytywnym tego słowa znaczeniu, możemy mieć pewność, że atmosfera nie będzie zaburzona. Wartością dodaną jest również fakt, że zwykle osoby pracujące w sektorze NGO, z uwagi na swoją określoną osobowość, działają na wielu płaszczyznach poza pracą. Wśród nich często znajdziemy aktywistów, wolontariuszy i wszelkiej maści działaczy. Obcowanie z takimi ludźmi poszerza horyzonty, uwrażliwia, zaraża motywacją i daje siłę do walki z poczuciem bezsilności, co dotyczy głównie rewolucjonistów.

Kapitał ludzki to tylko mała cząsteczka tego, co daje nam fundacja. To jeden z bardzo nielicznych obszarów, gdzie zwykły człowiek ma realny wpływ na kształtowanie otoczenia. W statystykach Unii Europejskiej NGO uważany jest za drugi najbardziej wpływowy obszar. Z czego to wynika? Nie tylko z misji i odpowiednich zasobów ludzkich, ale też ze współpracy z organami władzy na różnych szczeblach, urzędami, instytucjami i innymi ważnymi stowarzyszeniami. Fundacje nie są pomijane w ważnych debatach, mają duże znaczenie w ustawodawstwie.

Współdziałanie z ważnymi organami przynosi nie tylko satysfakcję. Otwiera drogę do miejsc, w których znaleźć może się naprawdę niewiele. Daje wielkie możliwości każdej indywidualnej jednostce. Liczni pracownicy różnych fundacji zbierają odznaczenia od przedstawicieli władzy. Nie ma niczego, co bardziej podnosi wartość CV.

To także współpraca z uczelniami, profesorami, instytucjami kultury, takimi jak muzea, teatry, biblioteki, filharmonie czy kina. To satysfakcja z możliwości współdziałania, jak również rzadkie w innych okolicznościach okazje darmowego uczestnictwa w wielkich wydarzeniach. To również kooperacja z mediami działającymi na małą i wielką skalę. Możliwość pojawiania się

w telewizji, radiu czy na stronach internetowych. Wyzwanie raczej trudne do realizacji w innych warunkach.

Pracownik fundacji, zwłaszcza mocno rozwiniętej i z bogatą historią, rozwijać się musi we wszystkich dziedzinach. Tutaj żaden dzień nie przypomina poprzedniego. W zakres obowiązków często wchodzi kontakt z beneficjentami, instytucjami, praca przy projektach, organizacja wielkich wydarzeń, takich jak koncerty czy konferencje, działania indywidualne i grupowe skierowane do podopiecznych. Często inicjatywy te wiążą się z wyjazdami, a sama praca raczej zalicza się do hybrydowych niż stacjonarnych. Tych, którzy boją się nudy w życiu zawodowym, na pewno ona tutaj nie dopadnie.

NGO to jedyny sektor, gdzie występuje zjawisko dopasowywania zakresu działań do kompetencji, a nie na odwrót. Obszar jest na tyle rozległy, a potrzebne predyspozycje tak liczne, że można pozwolić sobie na elastyczne dobieranie stanowiska i zleczanych zadań do indywidualnych możliwości. To oczywiście skutkuje zbieżnością potrzeb i zainteresowań z zakresem obowiązków. Biorąc pod uwagę jak ogromną część naszego życia zajmuje praca, fakt ten wdaje się być wygraną na loterii.

Praca w fundacji niezaprzeczalnie daje najszersze pole do realizacji własnych pomysłów i rozwijania kreatywności ze wszystkich dostępnych opcji na rynku pracy. To jedyne miejsce, gdzie z uwagi na szerokie pole działania to pracownik jest tym, który kreuje większość inicjatyw. Ograniczać w racjonalnych działaniach może go tylko własna wyobraźnia. Dobrze jest znaleźć się w miejscu, gdzie marzenia można wypowiadać na głos, a następnie przekształcać je w działania.

Różnorodność pracy wzbogaca system, na którym oparte jest działanie przy projektach. W organizacjach ogólnopolskich część z nich realizowana jest wspólnie i dzięki współpracy zbliża do siebie członków zespołu, który działa razem. Inne projekty prowadzone są lokalnie, co daje możliwość indywidualnego podejścia

“ Fundacja daje nie tylko szansę na realizację wielkich celów, ale jest też ostoją dla tych, dla których świat większości stał się nie do wytrzymania. A to jedynie kwestia większej delikatności. A gdzie miejsce dla tych, którzy nie są pełnosprawni? Dla tych, którzy nie są najlepsi?

do realizacji celu. Warto tutaj wspomnieć, że projekty finansowane ze środków publicznych dają gwarancję bezpieczeństwa finansowego, które bywa mocno zachwiane w komercyjnych firmach.

W przeciwieństwie do wielu korporacji i prywatnych przedsiębiorstw, wartości pracownika nie określają wyniki wyrażane w liczbach. Nie ma wykresu, który brutalnie umieści jednych na szczycie, innych na samym dole. Nie funkcjonuje w tej przestrzeni słowo target. Nie ma limitów, planów i budżetów. Celem ostatecznym nie jest ciągły wzrost. Miarą sukcesu jest widoczna zmiana otoczenia na lepsze.

Komu tę zmianę można przynieść? W zasadzie wszystkim. Najlepiej, by każdy pracował w imię tego, co jest dla niego najcenniejsze. Działać można dla środowiska, zwierząt, osób wykluczonych, chorych, niepełnosprawnych lub dotkniętych czymkolwiek, co zabrało im równe szanse. Komu uda się znaleźć w obszarze swojej misji, może się czuć jak Święty Mikołaj i wręczać prezenty każdego dnia.

Pisząc artykuł, przez pryzmat własnej pracy przybliżę specyfikę działania dla grupy osób ze szczególnymi potrzebami, w tym przypadku osób niewidomych i niedowidzących. Na codzienny zakres obowiązków składa się całe spektrum często nieprzewidywanych wcześniej

działań. Do zadań zaplanowanych z wyprzedzeniem należą na pewno zajęcia grupowe. Tutaj pole do popisu zdaje się nie mieć żadnych granic. Nie tylko wachlarz okolicznych możliwości jest coraz większy, ale też zgłaszane od podopiecznych zapotrzebowanie prowadzi nas w coraz bardziej niespodziewane miejsca. W ciągu ostatnich miesięcy odwiedzaliśmy muzea i biblioteki, braliśmy udział w przedstawieniach teatralnych, organizowaliśmy koncerty, tańczyliśmy flamenco z profesjonalną trenerką, jeździliśmy na wycieczki, chodziliśmy na mecze, tworzyliśmy wspólnie dzieła techniką makramy, graliśmy w brydża, braliśmy udział w konferencjach i licznych wykładach, występowaliśmy w mediach, przeżyliśmy wspólne momenty, takie jak Wigilia. W odniesieniu do indywidualnych osób, działań tych nie jestem w stanie zliczyć. Potrzeb jest tak wiele, jak wielu jest beneficjentów. Łącząc ich ograniczenia narządu wzroku, lecz każdy z nich jest zupełnie inny, tworząc przy tym niezwykle dopasowaną całość. Czasem potrzebna pomoc jest niewielka, związana z codziennością, z prostymi zadaniami. Niekiedy wchodzi w rolę psychologów, którzy muszą dać siłę i wskazać drogę. Innym razem zderzamy się z problemami szerszej skali, w które uwikłane są całe rodziny. Odnoszę jednak wrażenie, że tym, czego potrzeba wszystkim najbardziej, jest przynależność do grupy, zwłaszcza takiej, która boryka się z podobnymi wyzwaniem. Naszą rolą jest zapewnienie i utrzymanie wspólnoty, której siła działa cuda obserwowane każdego dnia. Możliwość dostrzegania jak otwiera się na innych osoba wycofana społecznie przez wzgląd na swoje ograniczenia czy też czynny udział w czyimś postępie rehabilitacyjnym jest satysfakcją, która nie ma sobie równych.

Praca w fundacji jest ucieczką do lepszego świata. Jest radością, która pojawia się każdego dnia i przynosi wielkie pokłady samozadowolenia. Jest działaniem, który nadaje sens życiu, w dodatku z comiesięczną zapłatą. Daje poczucie spełnienia, przestrzeń na realizację swoich misji i przede wszystkim rodzinę, na którą składają się wszyscy podopieczni. Droga do NGO jest kierunkiem, z którego nie ma odwrotu.



Co z tą ustawą o asystencji osobistej?

Radostaw Nowicki

Środowisko osób z niepełnosprawnościami od wielu lat czeka na systemowe uregulowanie kwestii związanych z asystencją osobistą dla osób z niepełnosprawnościami. Stworzenie odpowiedniego prawa w tym zakresie w kampanii wyborczej obiecały wszystkie główne partie polityczne, a ustawa o asystencji znalazła się wśród 100 konkretnych obecnej koalicji rządzącej. Z własną inicjatywą wyszedł również prezydent RP, Andrzej Duda, który w marcu 2024 roku skierował do sejmu swój projekt. Pod jego adresem nie brakowało głosów krytyki ze strony osób z niepełnosprawnościami, a koalicja rządząca nie paliła się, aby zająć się nim na poważnie.

– Kancelaria Prezydenta wykonała swoją pracę i pokazała projekt. Nie zamierzam go krytykować, bo nie o to chodzi. Problem z nim jest taki, że jest

on wysoce niewystarczający. To nie tylko moja ocena. W tej kwestii zgadza się ze mną wielu ekspertów. Jeszcze w poprzedniej rzeczywistości próbowaliśmy to zmieniać podczas konsultacji społecznych, sugerowaliśmy poprawki. Żadne sugestie nie były wtedy brane pod uwagę. Obecnie jesteśmy w innej rzeczywistości. Mamy na nią wpływ. Dlatego w ministerstwie trwają prace nad dużo lepszym, bo kompleksowym rozwiązaniem rządowym – mówił w rozmowie z Helpem w minionym roku Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, Łukasz Krasoń.

O co tak naprawdę chodzi?

Asystencja osobista to usługa, która ma na celu wspieranie osób z niepełnosprawnościami w codziennym życiu tak, aby mogły one funkcjonować w maksymalnie niezależny sposób. Mogą one liczyć na wsparcie asystenta w różnych aspektach życia. Wśród nich można wymienić między innymi przemieszczanie się, wykonywanie czynności domowych, uczestnictwo w życiu zawodowym i społecznym, korzystanie z dóbr i usług publicznych, a nawet wsparcie w czynnościach medycznych. Słowem, osoby z niepełnosprawnościami przy wsparciu asystenta mają być tak mocno niezależne i samodzielne jak to tylko możliwe. Przez wiele miesięcy projekt rządowy był projektem widmo, ale w końcu jego założenia ujrzały światło dzienne. Zakłada on, że

z usług asystenta będą mogli skorzystać polscy obywatele oraz cudzoziemcy legalnie mieszkający i przebywający na terenie naszego kraju. Do ubiegania się o takie wsparcie uprawnione będą osoby w wieku 18-65 lat posiadające orzeczenie o niepełnosprawności, które otrzymały co najmniej 80 punktów w skali poziomu potrzeby wsparcia. Takie osoby będą mogły liczyć na wsparcie asystenta od 30 do 240 godzin w miesiącu. Z usług asystenckich będą mogły także skorzystać osoby w wieku 13-18 lat posiadające orzeczenie o niepełnosprawności w wymiarze 30-80 godzin.

Pewne kontrowersje

Nieco kontrowersyjne jest odwołanie w projekcie ustawy do oceny poziomu potrzeby wsparcia, bowiem z wielu regionów Polski dobiegają głosy, że jest to niesprawiedliwa forma oceny, a rozbieżności dotyczące osób z takim samym rodzajem niepełnosprawności są ogromne. Sam znam osoby niewidome, które nie uzyskały nawet 60 punktów, ale również i słabowidzące, które otrzymały ich ponad 90. Co na to Pełnomocnik Rządu? – Byłoby bardzo trudno przygotować ustawę bez jakiegoś realnego czynnika, który umożliwi w sposób indywidualny określenie potrzeb danej osoby. Stosowanie na przykład stopnia niepełnosprawności może sprawić, że liczba godzin wsparcia będzie zbyt mała. Nawet jeśli zawężilibyśmy usługę asystencji osobistej tylko do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, to okazałoby się, że możliwość otrzymania usługi asystenckiej miałoby jednocześnie kilkaset tysięcy osób. To już byłoby bardzo problematyczne – stwierdził wiceminister Krason.

Kolejna komisja

Osoba z niepełnosprawnością, która będzie chciała skorzystać z usług asystenta, będzie musiała zawnioskować o niego do wojewódzkiego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności (WZON) w miejscu zamieszkania. W skład zespołu orzekającego o prawie do asystencji będą wchodziły co najmniej dwie osoby, wśród których przynajmniej jedna będzie miała jak najbardziej zbliżoną niepełnosprawność

do osoby wnioskującej o usługi asystenckie. Decyzja o przyznaniu lub odmowie przyznania asystenta zostanie podjęta na podstawie obserwacji, wywiadu bezpośredniego, formularza samooceny oraz formularza oceny potrzeb w zakresie asystencji osobistej. Zawierała będzie ona miesięczny wymiar godzinowy asystencji osobistej, stawkę godzinową asystenta, zakres specjalistycznych szkoleń dla asystenta, okres przysługiwania asystencji (maksymalnie 4 lata), a także inne szczególne potrzeby osoby z niepełnosprawnością. Od decyzji będzie można odwołać się do WZON i stanąć przed innym zespołem orzeczniczym. Po wydaniu przez niego decyzji będzie ona ostateczna, a osoba starająca się o przyznanie asystenta nie będzie mogła podjąć już kolejnych kroków odwoławczych, chociażby do sądu.

Możliwość wyboru

Osoba z niepełnosprawnością będzie mogła sama wskazać asystenta, którym nie będzie mogła być osoba z najbliższej rodziny (rodzice, rodzeństwo), a nawet dalszy krewny. Jeśli nie wskaże, to będzie mogła dokonać wyboru z co najmniej dwóch kandydatów przedstawionych jej spośród kandydatów wpisanych do rejestru asystentów osobistych. Realizatorami usług asystenckich będą nie tylko powiaty, ale też organizacje pozarządowe. Asystent będzie musiał mieć odpowiednie kwalifikacje, w tym między innymi opiekuna medycznego, opiekuna osoby starszej, asystenta osoby z niepełnosprawnością, pedagoga, psychologa, pracownika socjalnego, terapeuty zajęciowego, pielęgniarki, fizjoterapeuty lub będzie musiał posiadać co najmniej sześciomiesięczne udokumentowane doświadczenie w udzielaniu wsparcia osobie z konkretnym rodzajem niepełnosprawności. Asystent będzie mógł wspierać osobę z niepełnosprawnością w czynnościach związanych z higieną, czynnościach medycznych zleconych przez lekarza, czynnościach związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego i wypełnianiem ról rodzinnych, komunikowaniu się z innymi osobami, przemieszczaniu się, podejmowaniu aktywności zawodowej oraz społecznej, a także będzie mógł wykonywać czynności

medyczno-pielęgnacyjne, ale dopiero po przejściu specjalistycznego szkolenia i uzyskaniu zgody na ich wykonanie przez osobę z niepełnosprawnością. Maksymalna stawka godzinowa dla asystenta będzie wynosiła 65 złotych, lecz będzie corocznie rewaloryzowana z dniem 1 stycznia. W założeniu asystencja ma być realizowana zgodnie ze ścisłymi oraz indywidualnymi potrzebami osób z niepełnosprawnością. Stąd też może różnić się czasem wykonywania usługi, jej rodzajem, a asystent może otrzymać większą lub mniejszą kwotę wynagrodzenia za jej świadczenie.

Niezrozumiałe ograniczenia

Od 1 lipca 2026 roku o asystenta będą mogły się ubiegać osoby w przedziale wiekowym 18-65 lat, które wcześniej poddały się ocenie poziomu potrzeby wsparcia dotyczącej świadczenia wspierającego i uzyskały w niej przynajmniej 90 punktów. Będą one mogły w 2026 roku maksymalnie otrzymać 200 godzin wsparcia miesięcznie, a w kolejnym roku liczba godzin wzrośnie do 220. Od 1 stycznia 2027 roku wsparcie asystenta będą mogły otrzymać osoby, które uzyskały co najmniej 85 punktów dotyczących oceny poziomu potrzeby wsparcia. Osoby niepełnoletnie o uzyskanie prawa do usług asystenckich będą mogły starać się od 2027 roku.

Wprawdzie w Polsce działają już programy asystenckie, ale pozostawiają one wiele do życzenia i nie spełniają oczekiwań osób z niepełnosprawnościami. Według raportu sporządzonego przez Najwyższą Izbę Kontroli, która dokonała audytu tych programów w latach 2019-2021, skorzystało z nich zaledwie 1,2% osób z niepełnosprawnościami, a dodatkowo na światło dzienne wyszedł szereg nieprawidłowości, w tym opóźnienia, niewykorzystanie środków przez samorządy oraz brak odpowiedniej kontroli przez poszczególne ministerstwa. Nie ulega wątpliwości, że programy te są tylko namiastką rzeczywistych potrzeb asystenckich, których domaga się środowisko osób z niepełnosprawnościami. Potrzeby te zabezpieczyć ma ustawa o asystencji osobistej, której projekt jest już po konsultacjach społecznych. Wydaje się, że w perspektywie zbliżających

“ **Asystencja osobista to usługa, która ma na celu wspieranie osób z niepełnosprawnościami w codziennym życiu tak, aby mogły one funkcjonować w maksymalnie niezależny sposób. Mogą one liczyć na wsparcie asystenta w różnych aspektach życia.**

się wyborów prezydenckich koalicji rządzącej powinno zależeć na uchwaleniu tego projektu, aby pokazać wyborcom swoją sprawczość. Opór wobec proponowanych zmian prawnych może postawić jednak Ministerstwo Finansów, bowiem jest to bardzo kosztowna ustawa. Szacuje się bowiem, że w ciągu 10 lat będzie ona kosztowała budżet państwa ponad 70 miliardów złotych.

Wydaje się jednak, że zyski społeczne z wprowadzenia takich przepisów będą znacznie większe niż poniesione koszty. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej szacuje, że ustawa o asystencji osobistej wpłynie na życie około 100 tysięcy osób z niepełnosprawnościami oraz około 500 tysięcy ich bliskich. Jeśli proponowane zmiany wejdą w końcu w życie, to dojdzie do realizacji jednego ze zobowiązań, jakie Polska nałożyła na siebie ratyfikując w 2012 roku Konwencję ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami, a szczególnie jej dziewiętnasty artykuł, który gwarantuje osobom z niepełnosprawnościami prawo do niezależnego życia i pełnego włączenia się w funkcjonowanie lokalnej społeczności. A czy faktycznie w 2025 roku doczekamy się ustawy o asystencji osobistej z prawdziwego zdarzenia? A może w toku prac legislacyjnych zostanie z niej tylko asystencka wydmuszka?

Mierzyć wyżej

Tomasz Matczak

Od kilku lat osoby z niepełnosprawnością mogą korzystać ze specjalnego programu asystencji. Cieszy się on wśród niewidomych dużym powodzeniem. Nic w tym dziwnego, bo dzięki niemu zyskujemy wsparcie w codziennym życiu. Asystent może pomóc nam w wielu sytuacjach. Zakupy w stacjonarnym sklepie, wypełnianie papierowych dokumentów, korzystanie z tych stron internetowych, które pod kątem dostępności pozostawiają wiele do życzenia, a wciąż takie są, czy dotarcie do jakiegoś nieznanego nam wcześniej miejsca, np. specjalistycznej przychodni. To oczywiście okoliczności dotyczące wyłącznie nas, niewidomych, ale nietrudno wskazać przykłady potrzeb osób z innymi niepełnosprawnościami.

Nic więc dziwnego, że niepełnosprawna część społeczeństwa czeka na informacje o tym, które fundacje otrzymały w danym roku kalendarzowym środki na wspomniany program. Na stronie Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych można znaleźć ich kompletną listę w formie pliku pdf do pobrania. Myliłby się jednak ten, kto uważa, że wystarczy taki plik pobrać, aby uzyskać wszelkie niezbędne informacje. Rzeczywistość jest niestety bardziej szara niż kolorowa. Dziwi to tym bardziej, że kto jak kto, ale Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych powinien zdawać sobie sprawę pod jakim podpisuje się dokumentem. Nawet jeśli to tylko lista fundacji zakwalifikowanych



do programu „Asystent osoby niepełnosprawnej” i nawet jeśli sam tej listy nie sporządził, co wydaje się oczywiste.

Jakie informacje zawiera ów plik? Otóż bardzo zdawkowe, aby nie napisać – ubogie. W zasadzie są tam tylko dwie rzeczy: nazwa fundacji oraz przyznana jej kwota środków na realizację programu. Dlaczego moim zdaniem są to co najmniej zdawkowe informacje?

Po pierwsze dlatego, że osoba zainteresowana sama musi sprawdzić jakie dana fundacja ma kryteria przydziału asystenta. Wymaga to bezpośredniego kontaktu, który trzeba znaleźć już samemu, posiłkując się jedynie umieszczoną w pliku nazwą fundacji, gdyż w samym pliku go nie ma. Biorąc pod uwagę, że fundacji jest kilkaset, w pliku na rok 2025 dokładnie 264, skontaktowanie się z każdą i wypytanie o szczegóły zabierze zainteresowanemu bardzo dużo czasu. To jednak tylko jedna strona medalu. Druga to same fundacje, które muszą borykać się ze zwiększoną liczbą telefonów i maili. Nierzadko kontakt telefoniczny jest utrudniony właśnie ze względu na to, że potencjalni beneficjenci sami muszą dokonać selekcji. Tymczasem wystarczyłoby umieścić przy nazwie fundacji przynajmniej miasto, aby osoba szukająca asystenta już na początku odrzuciła niektóre z nich. Najczęściej

bowiem fundacje świadczą pomoc lokalną, choć nie jest to norma. Mimo wszystko jednak wstępna selekcja byłaby dużo prostsza. Zaoszczędziłoby to trudu nie tylko szukającym, ale i osobom pracującym w fundacjach. Pani w Rzeszowie nie musiałaby odbierać telefonów z pytaniami od niepełnosprawnych z województwa zachodniopomorskiego. Jeszcze lepiej byłoby, gdyby w pliku zostały umieszczone numery telefonów do konkretnych pracowników fundacji, którzy zajmują się programem asystencji. To co prawda byłoby ułatwieniem wyłącznie dla osób niepełnosprawnych, ale czy nie o to chodzi w szeroko rozumianej dostępności? Poza tym, gdyby obok nazwy fundacji było miasto oraz numer telefonu, to i fundacje nie traciłyby czasu na odbieranie niepotrzebnych telefonów.

Czas to tylko jedno z zagadnień w tym kontekście. Zważywszy, że spektrum niepełnosprawności jest bardzo szerokie, warto zadać sobie pytanie o wysiłek, jaki w wyszukiwaniu informacji muszą włożyć inni. Mam tu na myśli niepełnosprawność ruchową czy intelektualną. Przeszukiwanie stron internetowych wydaje się dosyć prostym zajęciem, lecz nie w przypadku takich osób. Tymczasem przecież dane teleadresowe fundacji nie są chronione przez RODO. Wydaje mi się także, że każda organizacja, która składa wniosek o przyznanie funduszy na program asystencji, udostępnia odpowiedniemu ministerstwu tego typu informacje. Co zatem stoi na przeszkodzie, aby znalazły się we wspomnianym wykazie? Plik zatem jaki jest, każdy widzi.

Pewnie znajdują się tacy, którzy uznają, że i tak dobrze, że w ogóle jest. Trudno nie zgodzić się z tym stwierdzeniem. Tyle, że trochę dziwnie wygląda to w kontekście mocno akcentowanej w dzisiejszych czasach dostępności. Bo przypomina to sytuację z kultowego filmu Stanisława Barei „Miś”: najbliższy dostępny taras widokowy znajduje się we Wrocławiu. No, jest taras widokowy? Jest, więc w czym problem? Jest plik z fundacjami? Jest, więc w czym problem?

Cóż, sądziłem, że takie myślenie to już przeszłość, ale jak widać niekoniecznie. Wygląda to o tyle

słabo, że przecież w końcu Rzecznik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych i pracownicy jego biura powinni zdawać sobie sprawę z tego czym jest dostępność. Chyba, że uznają, iż plik jest dostępny, a zawartość to rzecz drugorzędna. Jest w tym jakaś logika. Raczej byle jaka, ale jest. Mnie się jednak wydaje, że parafrazując klasyka, nie o taką dostępność walczyliśmy! W sumie niewiele trzeba, aby było lepiej, więc dlaczego jest tak słabo? To pytanie retoryczne.

Oczywiście zainteresowani sobie poradzą. No tak, ale w sumie to zwykle tak bywa. Jakoś niepełnosprawni dawali sobie radę dotychczas, to i teraz sobie dadzą. Pewnie tak, tylko po co w takim razie ten cały hałas o dostępności?

Ktoś powie: w dostępności nie o to chodzi jaka jest treść, ale czy da się ją odczytać. Pełna zgoda. W takim razie ja przestaję domagać się dostępności, bo na co mi ona, skoro otrzymuję niesatysfakcjonujące mnie informacje? Wyobraźmy sobie taką dostępność rozkładu jazdy pociągów, która pozwala nam podejrzeć godzinę odjazdu, ale już peronu czy stacji docelowej nie. Dalej będziemy sądzić, że w końcu jakaś ta dostępność jest, czy raczej nie przejdziemy nad tym obojętnie?

To jedynie perspektywa osób niewidomych, a co z resztą niepełnosprawności? Co ze wspomnianymi już wcześniej osobami o zaburzonych zdolnościach manualnych czy percepcyjnych?

Można także zadać pytanie w jakim celu przy fundacji umieszczona została ilość otrzymanych środków? Nie jest to z punktu widzenia ubiegającego się o asystencję informacja konieczna. Czy nie bardziej przydałyby się zamiast tego dane teleadresowe?

Nie chodzi mi o to, aby krytykować. Chodzi o to, aby zwrócić uwagę i może na tej podstawie wypracować pewne schematy, które sprawdzą się w życiu lepiej. Pewnie nigdy nie będzie idealnie, bo idealny świat, przynajmniej tu, na Ziemi, nie istnieje, ale czemu by nie starać się mierzyć wyżej?

Ulgi podatkowe – co można odliczyć?

Adam Kocjan



Osoby z orzeczoną niepełnosprawnością, w tym osoby niewidome, mogą skorzystać z tzw. ulgi rehabilitacyjnej, odliczając określone wydatki od dochodu w rozliczeniu PIT za 2024 rok. Wydatki te dzielą się na **limitowane** i **nielimitowane**.

1. Wydatki limitowane

Niektóre koszty można odliczyć tylko do określonej kwoty. W 2024 roku obejmują one:

- **Utrzymanie psa asystującego** – limit wynosi **2 280 zł** rocznie. Dotyczy to psów przewodników dla osób niewidomych oraz psów asystujących innym osobom z niepełnosprawnością.
- **Samochód osobowy** – można odliczyć **do 2 280 zł** rocznie na wydatki związane z użytkowaniem samochodu, jeśli służył on do przemieszczania się osoby niepełnosprawnej na niezbędne zabiegi i leczenie.
- **Internet** – w przypadku osób z orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy lub znacznym stopniu niepełnosprawności (symbol 04-O – narząd wzroku), można odliczyć **do 760 zł** rocznie.

2. Wydatki nielimitowane

Niektóre wydatki można odliczyć w całości, pod warunkiem, że są udokumentowane i poniesione w celu rehabilitacji lub ułatwienia funkcjonowania osoby niepełnosprawnej. Do tej grupy należą m.in.:

- **Leki** – jeśli lekarz specjalista stwierdzi, że osoba niepełnosprawna musi przyjmować

określone leki na stałe, można odliczyć różnicę między faktycznym wydatkiem a kwotą 100 zł miesięcznie.

- **Sprzęt rehabilitacyjny i urządzenia ułatwiające codzienne funkcjonowanie** – protezy, wózki inwalidzkie, aparaty słuchowe, laski dla niewidomych, specjalistyczne oprogramowanie komputerowe, lupy elektroniczne itp.
- **Koszty dostosowania mieszkania lub budynku do potrzeb osoby niepełnosprawnej** – np. montaż podjazdów, wind, poręczy, przystosowanie łazienki.
- **Opłaty za turnusy rehabilitacyjne oraz zabiegi rehabilitacyjne** – w placówkach posiadających odpowiednie uprawnienia.
- **Usługi przewodnika dla osoby niewidomej** – wydatki związane z korzystaniem z pomocy przewodnika (np. osoby pełniącej funkcję asystenta w poruszaniu się).
- **Koszty opieki pielęgniarzkiej i asystencje** – jeśli usługi te są konieczne ze względu na stan zdrowia.
- **Koszty dojazdu na leczenie i rehabilitację** – w przypadku konieczności korzystania z transportu medycznego lub specjalistycznego.

Jak skorzystać z ulgi?

- Aby odliczyć wydatki w ramach ulgi rehabilitacyjnej, należy:
 - posiadać orzeczenie o niepełnosprawności,
 - udokumentować poniesione koszty (np. faktury, rachunki),
 - wykazać odliczenia w rocznym zeznaniu podatkowym PIT (formularz PIT-36 lub PIT-37 wraz z załącznikiem PIT/O).

Podsumowanie

Ulga rehabilitacyjna to istotne wsparcie dla osób niepełnosprawnych, w tym niewidomych. Obejmuje zarówno wydatki limitowane (np. użytkowanie samochodu, utrzymanie psa asystującego), jak i nielimitowane (np. zakup leków, sprzętu rehabilitacyjnego, dostosowanie mieszkania). Warto zadbać o odpowiednią dokumentację i skorzystać z odliczeń przy rozliczeniu PIT za 2024 rok.

Dodatek dopełniający – sprawdź, czy Ci przysługuje!



Agnieszka Harasim

Czym jest dodatek dopełniający?

Dodatek dopełniający do renty socjalnej został wprowadzony ustawą z dnia 27 września 2024 roku o zmianie ustawy o rencie socjalnej oraz niektórych innych ustaw. Obowiązuje od 1 stycznia br. Świadczenie to przysługuje osobom z prawem do renty socjalnej oraz orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji. Wysokość dodatku wynosi 2520 zł i będzie podlegała corocznej waloryzacji od 1 marca. Co istotne, świadczenie to wlicza się do dochodu. Osoby, które w orzeczeniu posiadają zapisy o całkowitej niezdolności do pracy i do samodzielnej egzystencji, otrzymają dodatek automatycznie – bez konieczności składania dodatkowych dokumentów w ZUS.

Co zrobić, jeśli brakuje wymaganych zapisów w orzeczeniu?

Jeżeli w orzeczeniu występuje jedynie zapis o całkowitej niezdolności do pracy, należy złożyć wniosek EDD-SOC do ZUS. Formularz można pobrać ze strony ZUS.

Ile wynosi dodatek dopełniający?

Dodatek dopełniający wynosi obecnie 2520 zł i będzie waloryzowany podobnie jak renta socjalna. Od świadczenia tego odliczana będzie składka na ubezpieczenie zdrowotne oraz zaliczka na podatek dochodowy. Podlega on również potrąceniom i postępowaniu egzekucyjnemu na zasadach obowiązujących dla renty socjalnej.

Wpływ dodatku na inne świadczenia

Dodatek dopełniający może wpływać na możliwość otrzymywania innych świadczeń. Jeżeli wartość wszystkich świadczeń pobieranych ze środków publicznych przekroczy kwotę 2419,33 zł, świadczenie uzupełniające zostanie wstrzymane od momentu przyznania dodatku dopełniającego. W przypadku zbiegu renty

socjalnej i rodzinnej, od 1 stycznia 2025 roku łączna kwota tych świadczeń nie może przekroczyć 300% najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy (5342,88 zł). W związku z tym:

- • Jeśli suma renty socjalnej i rodzinnej nie przekroczy 300% najniższej renty, dodatek zostanie wypłacony w pełnej wysokości.
- Jeśli suma ta przekroczy wskazany próg, dodatek zostanie proporcjonalnie obniżony.

Komu nie przysługuje dodatek dopełniający?

Dodatek nie przysługuje osobom tymczasowo aresztowanym lub odbywającym karę pozbawienia wolności, z wyjątkiem osób odbywających karę w systemie dozoru elektronicznego.

Czy dodatek dopełniający podlega zawieszeniu?

Tak. Tak samo jak w przypadku renty socjalnej, dodatek dopełniający przy podjęciu pracy zarobkowej może ulec zawieszeniu. Limity dorobienia do świadczeń zmieniają się co kwartał. Od grudnia 2024 do końca lutego 2025, bezpieczny próg dorobienia wynosi 5 713,20 zł brutto. Mieсяczne zarobki do tej kwoty nic nie zmieniają w wypłacanym z ZUS-u świadczeniu. Jeśli kwota ta zostanie przekroczona, świadczenie zmniejsza się za ten miesiąc, w którym doszło do przekroczenia. Jeśli świadczeniobiorca przekroczy próg w kwocie 10 610,20 zł brutto, świadczenia ulegają zawieszeniu.

Pierwsze wypłaty dodatku

Przewidziane są na maj 2025 roku, z wyrównaniem od stycznia. Oznacza to, że świadczeniobiorcy otrzymają jednorazowo 12600 zł.

Podsumowanie

Dodatek dopełniający to istotne wsparcie finansowe dla osób z orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji. Wprowadzone zmiany mają na celu uproszczenie procedur i zwiększenie dostępności świadczeń. Nowelizacja ustawy odpowiada na obywatelski projekt mający na celu podwyższenie renty socjalnej do poziomu minimalnego wynagrodzenia.

Akty prawne regulujące tematykę niepełnosprawności

Adam Kocjan

W Polsce tematyka związana z niepełnosprawnością regulowana jest przez szereg aktów prawnych. Oto niektóre z nich:

1. **Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej (1997)** – Art. 69 gwarantuje osobom z niepełnosprawnością prawo do szczególnej opieki państwa, w tym do równości w dostępie do różnych dziedzin życia społecznego i zawodowego.
2. **Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych** – reguluje kwestie rehabilitacji zawodowej, społecznej i zatrudniania osób z niepełnosprawnościami, a także definiuje pojęcie osoby niepełnosprawnej oraz ustanawia odpowiednie instrumenty wsparcia.
3. **Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej** – reguluje kwestie wsparcia osób z niepełnosprawnością w kontekście pomocy społecznej, w tym świadczeń, usług opiekuńczych i instytucji wspierających te osoby.
4. **Ustawa z dnia 13 czerwca 2003 r. o zatrudnieniu i rehabilitacji zawodowej oraz społecznej osób niepełnosprawnych** – szczegółowo opisuje zasady zatrudniania osób niepełnosprawnych oraz organizacji systemu rehabilitacji zawodowej i społecznej.
5. **Ustawa z dnia 19 sierpnia 2011 r. o przeciwdziałaniu dyskryminacji** – dotyczy przeciwdziałania dyskryminacji osób z niepełnosprawnością w różnych obszarach życia społecznego, w tym w zatrudnieniu, edukacji i dostępności usług publicznych.
6. **Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty** – wprowadza przepisy dotyczące edukacji dzieci z niepełnosprawnościami, a także zapewnia specjalne formy wsparcia w placówkach oświatowych.
7. **Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych** – obejmuje regulacje dotyczące świadczeń pieniężnych dla rodzin, w tym tych, które opiekują się dziećmi lub dorosłymi osobami z niepełnosprawnością.
8. **Rozporządzenia wykonawcze** – np. rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie szczegółowych warunków orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności, które określają sposób przeprowadzania orzeczeń i procedur związanych z ustalaniem stopnia niepełnosprawności.
9. **Ustawa z dnia 27 października 2017 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów**



publicznych – reguluje kwestie dostępności cyfrowej, co ma szczególne znaczenie dla osób z niepełnosprawnościami, zapewniając im dostęp do informacji publicznych.

10. **Ratyfikacje konwencji międzynarodowych: Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych (2006)** – Polska ratyfikowała tę konwencję w 2012 roku. Zawiera ona przepisy mające na celu ochronę praw osób z niepełnosprawnością i zapewnienie im równych szans w różnych dziedzinach życia.

Te akty prawne stanowią ramy prawne dla osób z niepełnosprawnościami, zapewniając im dostęp do wsparcia społecznego, zawodowego, edukacyjnego i rehabilitacyjnego.

Stopnie niepełnosprawności

W Polsce stopnie niepełnosprawności są określone w przepisach i dotyczą osób, które z powodu stanu zdrowia mają ograniczone zdolności do pracy lub samodzielnej funkcjonowania. Ustawodawstwo wyróżnia 3 stopnie niepełnosprawności:

1. Znaczny

- Dotyczy osób, które są całkowicie niezdolne do pracy i wymagają stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innych osób w celu samodzielnej egzystencji.
- Mają poważne trudności w wykonywaniu podstawowych czynności życiowych.

2. Umiarkowany

- Obejmuje osoby, które są częściowo niezdolne do pracy lub wymagają okresowej pomocy innych osób w wykonywaniu codziennych czynności.
- Mogą wykonywać pracę w odpowiednich warunkach, z uwzględnieniem ich ograniczeń.

3. Lekki

- Dotyczy osób, u których występują istotne ograniczenia w funkcjonowaniu społecznym i zawodowym, ale nie wymagają stałej pomocy innych.

- Mogą pracować, ale często wymagają dostosowania stanowiska pracy do swoich potrzeb.

Orzeczenia o stopniu niepełnosprawności są wydawane przez:

- Powiatowe/miejskie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności.
- Lekarzy orzeczników ZUS (w przypadku świadczeń rentowych).

Korzyści i ulgi dla poszczególnych stopni niepełnosprawności

W Polsce osoby z orzeczoną niepełnosprawnością mogą korzystać z różnorodnych ulg i świadczeń, które zależą od stopnia niepełnosprawności.

1. Znaczny stopień niepełnosprawności

- **Świadczenia finansowe:**
 - » Prawo do zasiłku pielęgnacyjnego (215,84 zł miesięcznie).
 - » Możliwość ubiegania się o świadczenie pielęgnacyjne (dla opiekunów osoby niepełnosprawnej, wynoszące ponad 2 tys. zł miesięcznie).
- **Ulgi podatkowe:**
 - » Odliczenie wydatków na cele rehabilitacyjne w ramach ulgi rehabilitacyjnej (np. zakup sprzętu medycznego, koszty dojazdów na zabiegi, opieka osoby trzeciej).
- **Opieka społeczna:**
 - » Pierwszeństwo w dostępie do świadczeń opiekuńczych, turnusów rehabilitacyjnych oraz pomocy materialnej.
 - » Prawo do usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych finansowanych przez gminę.
- **Komunikacja i transport:**
 - » Zwolnienie z opłat za przejazdy komunikacją miejską w niektórych miastach (zależnie od lokalnych przepisów). Możliwość uzyskania karty parkingowej oraz korzystania z miejsc dla osób niepełnosprawnych.
 - » Zniżki na przejazdy pociągami i autobusami dalekobieżnymi.

- **Praca:**
 - » Prawo do ochrony zatrudnienia i dostosowania miejsca pracy.

- **Zdrowie:**
 - » Bezpłatne zaopatrzenie w wyroby medyczne (np. protezy, wózki inwalidzkie).
 - » Prawo do korzystania z opieki zdrowotnej poza kolejnością.

2. Umiarkowany stopień niepełnosprawności

- **Świadczenia finansowe:**
 - » Zasiłek pielęgnacyjny (215,84 zł miesięcznie).
- **Ulgi podatkowe:**
 - » Możliwość odliczenia wydatków rehabilitacyjnych w ramach ulgi rehabilitacyjnej.

- **Praca:**
 - » Prawo do pracy w warunkach chronionych.
 - » Dodatkowy urlop wypoczynkowy (10 dni roboczych rocznie, jeśli osoba pracuje zawodowo).
 - » Prawo do korzystania z przerw rehabilitacyjnych w czasie pracy.

- **Komunikacja i transport:**
 - » Zniżki na przejazdy pociągami i autobusami dalekobieżnymi (37% ulgi na bilety jednorazowe).
 - » Możliwość uzyskania karty parkingowej.

- **Zdrowie:**
 - » Dostęp do niektórych wyrobów medycznych oraz rehabilitacji poza kolejnością.

3. Lekki stopień niepełnosprawności

- **Ulgi podatkowe:**
 - » Prawo do ulgi rehabilitacyjnej (np. koszty leków, dojazdu na leczenie).

- **Praca:**
 - » Ochrona zatrudnienia.
 - » Możliwość dostosowania miejsca pracy do potrzeb osoby niepełnosprawnej.



- **Komunikacja i transport:**
 - » Zniżki na przejazdy pociągami i autobusami dalekobieżnymi (37% ulgi na bilety jednorazowe).

- **Zdrowie:**
 - » Możliwość korzystania z rehabilitacji na preferencyjnych warunkach.

Dodatkowe korzyści dla wszystkich stopni niepełnosprawności:

- **Dofinansowanie do zakupu sprzętu rehabilitacyjnego lub dostosowania mieszkania** (z PFRON lub innych programów wsparcia).

- **Możliwość uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych** z dofinansowaniem.

- **Pomoc w znalezieniu pracy** przez urzędy pracy lub agencje wspierające osoby z niepełnosprawnością.

- **Prawo do korzystania z programu Aktywny Samorząd**, który wspiera w zakupie sprzętu i edukacji.

Warto zaznaczyć, że niektóre ulgi (szczególnie w transporcie i podatkach) zależą od przepisów lokalnych i indywidualnej sytuacji osoby z niepełnosprawnością. Warto skonsultować się z odpowiednim urzędem lub organizacją wspierającą osoby z niepełnosprawnością.

Zachwyty wywołany dotykaniem sztuki

Agnieszka Grądzka-Wadych
Jarosław Wadych

Muzea i galerie coraz częściej starają się udostępnić sztukę osobom z dysfunkcjami wzroku – wprowadzając brajlowskie opisy, modele dzieł sztuki i audiodeskrypcję, czyli opis przy pomocy mowy. Wystawy w pełni dostosowane do percepcji dotykiem nadal jednak należą do rzadkości.

Ciekawy i potrzebny projekt

Szczególnie cennymi w tych okolicznościach są działania Instytutu Sztuk Pięknych Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, który zainicjował projekt Dotyk Sztuki/Touch of Art, skierowany do odbiorców z dysfunkcjami wzroku. W ramach projektu przygotowano ekspozycję w całości przeznaczoną do odbioru poprzez zmysł dotyku. Wystawę prezentowano w wielu miejscach w Polsce i za granicą, między innymi w części konferencyjnej Centrum Nauki Kopernik w Warszawie, gdzie mieliśmy okazję rozmawiać z osobami wdrażającymi projekt i oprowadzającymi po ekspozycji. Obserwowaliśmy też i słuchaliśmy o emocjach niewidomych i niedowidzących odbiorców, dla których to głównie ta kolekcja i ekspozycja była tworzona.

Początki akcji

– Projekt Dotyk Sztuki/Touch of Art powołany został do życia w 2019 roku przez ISP UMCS – na naszej uczelni w Lublinie – rozpoczęła opowieść dr Anna Beata Barańska, koordynator i kurator wystawy. – W listopadzie 2019 roku mieliśmy jego pierwszą odsłonę – zaprezentowaliśmy prace przeznaczone w pełni do odbioru haptycznego (dotykowego), zrealizowane przez artystów



zatrudnionych w ISP UMCS. Wystawie towarzyszyły warsztaty, gdzie pracownicy dydaktyczni naszego Uniwersytetu pracowali z osobami niewidomymi i niedowidzącymi, czyli beneficjentami projektu. Rok 2020 (z pandemią) niestety położył kres tym działaniom, bo wszystko, co dotykowe, stało się niemożliwe do zrealizowania – i pierwsza edycja projektu dość szybko się zakończyła. Gdy obostrzenia sanitarne powoli zaczynały zanikać, zaczęliśmy prace nad drugą edycją projektu.

Węch, słuch, dotyk i smak

Mamy 39 artystów w projekcie, którzy przygotowali jedną lub więcej prac. To są profesjonalni artyści z całej Polski, nie tylko pracownicy naszego Instytutu. Ogłosiliśmy nabór, otrzymaliśmy zgłoszenia, a z nich wyłoniliśmy te prace, które



rzeczywiście spełniały kryteria i były w pełni przeznaczone do odbioru haptycznego. Tutaj, ze względu na ograniczoną przestrzeń, prezentujemy tylko część prac – rzeźby i obiekty przestrzenne. W projekcie mamy jednak również prace malarskie przestrzenne, które zaprezentujemy wieszając na ścianie. Tak jak wspomniałam, wszystkie prace są dostosowane do odbioru poprzez zmysł dotyku. Dodatkowym elementem poznawczym są zmysły słuchu i węchu, a czasami też smaku – mamy obiekty do jedzenia, na przykład z cukierkami. Prace są bardzo zróżnicowane, a do każdej przygotowaliśmy audiodeskrypcję, żeby osoba niewidoma lub niedowidząca mogła dany obiekt poznać w pełni.

Plastry miodu miały zapach

- Dla mnie to jest grzyb kania, pokazany od spodu – stwierdziła pani Wanda z Bydgoszczy, dotykając jednej z prac.
- Dokładnie o to chodziło artystce! Tytuł pracy to właśnie „Kania” – wyjaśniła Anna Beata Barańska. – A następna praca to „Wężowarkocz”, gdzie

mamy niezmiernie dużą ilość nieregularnych krążków z papieru czerpanego, nanizanych na nitkę.

- Ile to pracy kosztowało?! – zastanawiała się pani Wanda. – Musiało być bardzo pracochłonne i czasochłonne! Śliczne tu jest wszystko i z naturalnych materiałów, co ważne! – A to dzieło przypomina mi plaster miodu – wyznała, oglądając kolejną pracę, wykonaną ze sznurka jutowego.
- I ma bardzo mocny zapach.

Pies jako odbiorca specyficznej sztuki

- Pies przewodnik właśnie się tym zainteresował!
- powiedziała kuratorka wystawy. – Wcześniej był trochę znudzony, ale ożywił się przy tej pracy ze sznurka z zapachem. Mamy tu kompozycję kieszonek wydzierganych na szydełku, albo zrobionych na drutach, połączonych ze sobą w takie jakby sakiewki. Pracę można oglądać z dwóch stron. Jedna z nich jest wypukła i przypomina łapki czy pomponiki, natomiast z drugiej strony są wklęsłości i zakamarki, w które chciałyby się coś schować w tajemnicy – zrobić skrytkę. Dotykając tej pracy daje ciekawe odczucia, bo juta jest dosyć szorstka, jak gąbki do masażu.

Przyroda i śmieci

- A tu mamy pejzaż kojarzący się z lasem
- kontynuowała opowiadanie o wystawie pani dr Barańska. – Jest zieloność. Są obiekty o różnych rozmiarach, przypominające obłe głowy porośnięte mchem i innymi roślinkami. Wszystko zrobiono z różnych naturalnych materiałów, natomiast środek wypełniono śmieciami plastikowymi.

- I o to chodzi – wszystko zostaje wykorzystane!
- stwierdziła pani Wanda.
- Ten obiekt to rodzaj komentarza, który dotyczy kondycji naszej planety, bardzo zaśmieconej, gdzie rośliny muszą walczyć, żeby żyć – wyjaśniała kuratorka. – Mamy tu śmieci omotane niciami naturalnymi. Artystka posłużyła się różnymi technikami tkania.

Odczucia zwiedzających

- A tu jest mały filcowy obiekt, który niektórym osobom kojarzy się z jeżem.

- W moim odczuciu jest on za miękki jak na jeża – powiedziała pani Wanda. – Ja widzę tylko w 5% jednym okiem, drugim wcale. Widzę jedynie bokami, ale daję sobie radę! Kształty jeszcze widzę, a tu mogę sztukę poznawać też poprzez dotyk i wszystko jest dla mnie piękne na wystawie!
- Czy któraś z prac spodobała mi się szczególnie?
- zastanawiała się pani Wanda, by odpowiedzieć na nasze pytanie. – W oko wpadły mi: plaster miodu i grzyby – odwrócone kanie. Interesujący jest też kamień! Ma on w sobie i szorstkość, i gładkość. To się czuje, jak człowiek dotknie go – nawet niewidomy – może odczuć coś ciekawego!

Pani Wanda wcześniej przytuliła się do kamienia, zachęcona przez oprowadzającą. Wąchała też obiekt, w którym były przedstawione pszczoły z naturalnego wosku, a wokół roztaczał się zapach miodu.

Ciekawa konwersacja

Przysłuchiwaliśmy się rozmowie pani kurator z niewidomą Moniką Górską z Torunia.

Anna Beata Barańska: Ceramika, którą wcześniej poznawałyśmy, była bardzo gładka. Tutaj już tak nie jest. Proszę dotknąć.

Monika Górka: Szorstka.

ABB: Są miejsca, gdzie czujemy gładkość, ale są i takie, gdzie czujemy szorstkość.

MG: Bardzo szorstkie. A tu jakieś drzewo?

ABB: Tak, drewno. A tutaj, czuje Pani to?

MG: Tak, czuję.

ABB: To są ślady po kornikach. Przesuwamy rękę wyżej i zaraz będzie zagłębienie oraz woda. Tytuł pracy to „Źródło”.

MG: Ładne.

ABB: Tu mamy szorstkie drewno, a u góry gładkie zagłębienie wykonane z marmuru. Do niego wlana jest woda.

MG: Bardzo ładne.

Dlaczego taka forma sztuki?

Agnieszka Grądzka-Wadych: Co skłoniło Państwa do przygotowania prac plastycznych skierowanych do osób niewidomych i niedowidzących?

Anna Beata Barańska: W Instytucie mamy panią dr Ewę Niestorowicz, tyflop pedagoga. W swojej działalności dydaktycznej, a później również naukowej, pracowała ona z osobami z dysfunkcją wzroku. Powoli włączała w to studentów. Mieliśmy więc już pewne tradycje związane z tworzeniem prac i prowadzeniem warsztatów z tego zakresu. Na gruncie tych praktycznych dokonań pojawiła się idea ich rozwijania. Poza tym, jak zaczęliśmy szukać ekspozycji w pełni dostosowanych do odbioru haptycznego, to okazało się, że jest ich mało. Muzea, galerie dostosowują już wystawy, ale dość wolno to przebiega.

AG-W: Jednak nie są to ekspozycje wybitnie przeznaczone dla osób z dysfunkcją wzroku?

ABB: Właśnie. Tyflografiki nie umożliwiają pełnego odbioru dzieł. Tyflografika stanowi jakąś namiastkę dzieła, ale to nie jest całkowite poznanie, więc przygotowanie specjalnej wystawy wydało nam się niezwykle interesujące. W ten sposób rozpoczęła się praca nad pierwszą edycją projektu, która spotkała się z bardzo dobrym odbiorem. Otrzymaliśmy wiele pozytywnych wiadomości zwrotnych – że ma to sens – i stwierdziliśmy, iż będziemy kontynuować prace nad projektem, cały czas rozwijając go i ucząc się jak te prace kreować. W czasie pierwszej edycji były prowadzone badania naukowe. Na ich podstawie powstały artykuły oraz wyciągano wnioski.





Różnorodni odbiorcy

AG-W: Pomijając czas pandemii Covid-19, czy później były kontynuowane warsztaty?

ABB: Niestety, nie. W chwili obecnej nie zakładamy ich prowadzenia, ale być może będą. Jesteśmy otwarci.

AG-W: Czy odbiorcami były fundacje, Polski Związek Niewidomych?

ABB: PZN, mimo wysyłanych tam zaproszeń, nie nawiązał z nami kontaktu – nie było reakcji. Dla nas było to smutne. Świetnie natomiast współpracuje nam się z lubelskim Tyflopunktem Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem – rzeczywiście czuć tam energię i siłę. Współpracujemy też z ośrodkami i szkołami, gdzie są dzieciaczki z dysfunkcją wzroku.

AG-W: Czyli tworzyście dla odbiorców w różnym wieku?

ABB: Tak, spotykaliśmy się i z dziećmi, i z seniorami. Mamy też galerię „Labirynt”, która w swoim profilu stara się przygotowywać ekspozycje. Zrobiono w niej kolekcję dostępną – były dzieła i tyflografiki. Są zaprzyjaźnione instytucje, z którymi współpracujemy. Wiek odbiorców – od wczesnych lat szkoły podstawowej po emerytów.

AG-W: Zarówno jeśli chodzi o warsztaty, jak i zwiedzanie wystawy?

ABB: Formuła mogła być podwójna, czyli zwiedzanie i warsztaty, przy czym zwiedzanie było elementem ogólnodostępnym, a na warsztaty trzeba było się umówić. Musiał być dostępny

odpowiedni dydaktyk, który mógł te zajęcia poprowadzić oraz przygotowane materiały i sala dydaktyczna.

Fascynująca ceramika

Jarosław Wadych: Na czym polegały warsztaty?

Mgr Oliwia Beszczyńska, wykładowczyni w ISP UMCS: Wykładałam ceramikę, moje warsztaty były poświęcone technice lepienia z gliny. Przygotowaliśmy formy naczyniowe z dziesięcioosobową grupą osób niewidomych i niedowidzących. Było wśród nich jedno dziecko oraz dorośli w różnym wieku, między innymi osoby na emeryturze. Przez dwie godziny lepiłiśmy, zapoznawaliśmy się z gliną. Każdy opracowywał formę swojej pracy. Ja nieco pomagałam, ponieważ technologia bywa czasami trudna, jednak uczestnicy byli bardzo samodzielni i w bardzo zindywidualizowany sposób podchodzili do swoich realizacji. Zaskoczyło mnie, że prace były tak bardzo różnorodne i każdy zostawił w nich część siebie. Z tego, co usłyszałam, i było mi bardzo miło, to warsztaty się podobały. Później te prace zostały jeszcze poszklowane – to już zrobiłam sama – i oddane na użytek autorów.

Dodatkowe informacje

ABB: Odbyły się również warsztaty rzeźbiarskie i graficzne. Osoby, które brały w nich udział, przygotowały swoje matryce przestrzenne. Przy pomocy pedagogów, czasami też studentów, te

matryce były odbijane i w rezultacie powstawała grafika. Były więc organizowane różnorodne warsztaty, żeby dostosować poziom i ofertę do tego, co daną grupę mogło interesować. Wspomnę, że jako Instytut Sztuk Pięknych współpracujemy również z Centrum Kultury – bardzo prężną instytucją piszącą projekty, w których biorą udział nasi pedagodzy, prowadząc tego typu warsztaty także dla jednostek zewnętrznych.

Obie Panie: Chcielibyśmy pokazywać wystawę w jak największej liczbie miejsc – gdyby jakaś instytucja czy fundacja była zainteresowana prezentacją tej ekspozycji czy wykorzystaniem jej w swojej pracy, to oczywiście zapraszamy do kontaktu. Jest to projekt społeczny – nie pobieramy opłat za jej udostępnienie.

Interesująca również dla widzących

Po wystawie pomagali oprowadzać oraz jej doświadczać wolontariusze z warszawskich szkół. Większość z nich również ta specyficzna ekspozycja zachwycała. Oto ich wypowiedzi.

- Zostaliśmy krótko przeszkoleni jak opowiedzieć o wystawie – co można na niej znaleźć, co zawiera – poinformował nas Oliwier Witoń.
- Pomyślałem, że to może być ciekawe i będę mógł pooglądać sztukę – powiedział Franciszek Przybył. – I rzeczywiście – wszystko bardzo mi się podoba!
- Jestem zachwycona, ponieważ kocham sztukę! – mówiła Aleksandra Bronowska. – Cieszę się, że mam tutaj kontakt ze sztuką dotykową – nową dla mnie gałęzią tej dziedziny.

Ciekawa podróż

Jako autorzy artykułu dodamy jeszcze, że podróż wystawy i związane z nią wydarzenia można obserwować na internetowym profilu na Facebooku o nazwie Dotyk sztuki/Touch of art. Nas również ekspozycja zachwycała! Ten projekt to bardzo ciekawa inicjatywa!





Niewidomi muzycy

Zuzanna Horowska

Muzyka ma wiele funkcji, a jeszcze więcej zalet. W muzyce nie ma barier – to muzyka przełamuje bariery. Muzyka nie ocenia, nie pyta, muzyka rozumie i pomaga zrozumieć.

To, że muzyka łagodzi obyczaje, wiemy od dawna, lecz o tym, jak muzyka pozwala przełamywać bariery, uczymy się cały czas. Jednym z dowodów na to jest przykład wielu znanych i uwielbianych muzyków z niepełnosprawnością wzroku. Oni, w różnych okolicznościach

i różnych dekadach, budowali karierę muzyczną, zdobywając setki tysięcy fanów. Mimo przysłowiowych barier, są cenieni do dziś.

Osoby niewidome wyostrzają inne zmysły. Często tym szczególnie rozwiniętym zmysłem jest słuch. Jest on bowiem pewnego rodzaju „głównym przewodnikiem” osoby niewidomej, gdyż informuje o danej przestrzeni czy sytuacji, w której się znajduje. Ta wyjątkowo rozwinięta zdolność słuchu czasem owocuje chęcią lub nawet potrzebą wykorzystania jej w zupełnie innych celach niż tylko jako kompas w codziennym funkcjonowaniu.

Osoby z niepełnosprawnością wzroku przekładają swoje mocne strony na narzędzie do rozwoju pasji. Nierzadko pasji, która niespodziewanie przybiera taki obrót, że staje się źródłem dochodu. Dowodem na to może być chociażby świat muzyczny, który stał się kochającym i bezpiecznym miejscem na ziemi, gdzie nikt nie pyta i nie ocenia – każdy słucha z uwagą i zachwytem.

Niewidomi muzycy, uwielbiani w wielu zakątkach świata, zdobywcy setek nagród, nieustraszeni w tym, co robią najlepiej. O nich kilka słów.

Stevie Wonder – amerykański muzyk, który doznał niepełnosprawności wzroku w związku z komplikacjami tuż po urodzeniu. Swoją karierę muzyczną rozpoczął w 1962 roku, a od lat 70. sukcesywnie podbijał listy przebojów, tworząc tak ponadczasowe hity jak „I Just Called To Say I Love You” czy „Isn’t She Lovely”.

Andrea Bocelli – włoski piosenkarz, u którego wynikiem niepełnosprawności jest wrodzona jaskra. Ponadczasowa postać nie tylko we Włoszech, ale i na całym świecie. Od lat 90. podbija światowy rynek muzyczny, a jego największy hit to „Time to Say Goodbye”.

Ray Charles – amerykański pianista, basista i autor tekstów. Stracił wzrok w wieku 5 lat, powód nigdy nie był do końca znany. W dzieciństwie nauczył się grać na pianinie, odtąd jego miłość do muzyki stale rosła. Wyznawca soulu, w pewnym sensie nawet jego twórca. Stawiał



na blues, gospel i jazz. Jego największy przebój to „Hit the Road Jack”. Po prawie 60 lat kariery, muzyk odszedł w 2004 roku.

Doc Watson – wokalista i gitarzysta, artysta wielu gatunków muzycznych, który najbardziej wierny pozostał muzyce folkowej. Laureat wielu nagród, w tym aż siedmiu statuetek Grammy w latach 1973–2006. Zmarł w 2012 roku.

Jeff Healey – wirtuoz jazzu i bluesa, stracił wzrok w wyniku nowotworu oczu wykrytego w dzieciństwie. Pasję do muzyki odkrył mając zaledwie trzy lata, a w wieku 15 lat miał już swój zespół. Koncertował po całym świecie, grając utwory wielokrotnie nominowane do nagród Grammy. Artysta odszedł w 2008 roku.

To tylko kilka przykładów muzyków z globalnymi sukcesami. Nie sposób byłoby wymienić ich wszystkich, jednak jest to kolejny dowód na to, że osoby niewidome udowadniają swoją wyjątkowość i niezależność w sposób tak unikatowy jak to tylko możliwe.

“ Osoby z niepełnosprawnością wzroku przekładają swoje mocne strony na narzędzie do rozwoju pasji. Nierzadko pasji, która niespodziewanie przybiera taki obrót, że staje się źródłem dochodu. Dowodem na to może być chociażby świat muzyczny, który stał się kochającym i bezpiecznym miejscem na ziemi, gdzie nikt nie pyta i nie ocenia – każdy słucha z uwagą i zachwytem.

Każdy z nas jest wyjątkowy

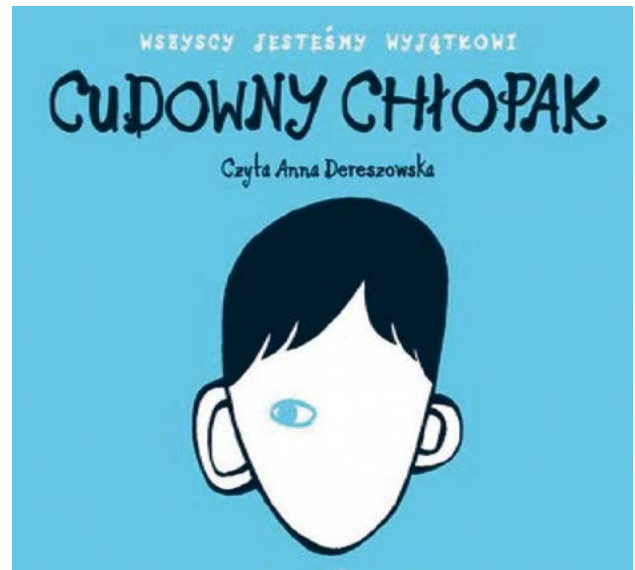
Marlena Paściak

Wielu z nas spotkało się w życiu z nietolerancją z uwagi na chorobę lub niepełnosprawność. Najczęściej w szkole. Takie sytuacje inspirują wielu autorów do tworzenia powieści. Dobrym przykładem jest książka „Cudowny chłopak” autorstwa Raquel Jaramillo Palacio.

Pisarka wywodzi się z rodziny emigrantów o korzeniach kolumbijskich. Przyszła na świat 13 lipca 1963 r. w Nowym Jorku. Ukończyła Wyższą Szkołę Projektowania na Manhattanie oraz Parsons School of Design. Tam rozwijała swoje umiejętności ilustratorskie. Pracowała jako projektantka okładek do książek. Na swoim koncie ma nawet stanowisko dyrektora artystycznego w kilku dużych wydawnictwach. Zaprojektowała okładki dla wielu pisarzy, m.in. Paula Austera, Sue Grafton, Johna Fawlesa. Obecnie mieszka w Brooklynie z mężem, synami oraz dwoma psami.

Twórczość R.J. Palacio to głównie powieści przygodowe i obyczajowe, po które można sięgać bez ograniczeń wiekowych. Wszystkie książki łączą dwie wspólne cechy: bohaterowie zmagają się z różnymi przeciwnościami losu oraz zachęcają do czynienia i krzewienia dobra, bez względu na okoliczności.

Dla mnie książki pełnią przede wszystkim funkcję terapeutyczną i z tego powodu często sięgam po dzieła poruszające tematykę



niepełnosprawności. „Cudownego chłopaka” odkryłam przypadkowo, gdy kończyłam szkołę średnią. Przeczytawszy recenzję byłam pewna, że to książka dla mnie – i nie zawiodłam się.

Autorka wykorzystała jako miejsce akcji Nowy Jork – miasto, w którym mieszka. To właśnie tam żyje główny bohater powieści – August Pullman – dziesięcioletni chłopiec ze zdeformowaną twarzą. Pobyty w szpitalu i operacje spowodowały, że nie chodził do szkoły. Jego nauczaniem zajmowała się mama. W końcu jednak nadszedł czas, by posłać go do szkoły.

Gdy chłopiec trafia do Szkoły Beechera, napotyka na pewne trudności. Wprawdzie jest błyskotliwy i nie ma problemu ze szkolnym materiałem, jednak nie ma szczęścia w kontaktach z rówieśnikami. Większość dzieci dokucza mu, bo się go boi ze względu na nietypowy wygląd. Wśród uczniów panuje błędne przekonanie, że nie wolno go dotykać, bo można się zarazić. Największym dręczycielem Augusta jest Julian. To właśnie on zasłynął jako prześladowca Auggiego. Stroi sobie z niego niewybredne żarty, przeżywa i robi wszystko, by chłopiec opuścił mury szkoły.

Choć prześladowanie i dokuczanie jest dla Auggiego bardzo bolesne, chłopiec nie poddaje się. Wspierają go przyjaciele: łagodna i dobroduszna Charlotte oraz jej szalony kolega Jack. Chłopiec

poznaje ich, kiedy po raz pierwszy przekracza mury szkoły. To właśnie oni mają się nim opiekować na polecenie dyrektora szkoły. Początkowo są przerażeni, ale gdy poznają Augusta, przekonują się, że to całkiem normalny, zwyczajny chłopiec. Zaprzyjaźniają się z nim i gdy tylko zachodzi taka potrzeba, pomagają, a także bronią przed dręczycielami.

Nie ulega wątpliwości, że „Cudowny chłopak” to książka dla każdego, kto w swoim życiu zetknął się z nietolerancją w szkole, na studiach, w miejscu pracy czy w innym środowisku. Historia Augusta Pullmana pokazuje, że każdy z nas jest wyjątkowy. Gdyby wszyscy byli tacy sami, na świecie byłoby nudno. Opowieść uczy nas również, że o człowieku nie świadczy jego wygląd, lecz postawa, a wszelkie trudności można pokonać dobrymi uczynkami.

Warto zwrócić uwagę, że główny bohater, pomimo swojej odmienności i doświadczanych przykrości, nie zmienia się. Dzieje się tak, gdyż oprócz przykrości doświadcza również wiele dobra. Ma wokół siebie życzliwych ludzi, którzy kochają go bezwarunkowo. W moim przypadku jest dokładnie tak samo. Niestety większość dzieci i osób niepełnosprawnych nie ma tyle szczęścia. Ich rodzice często nie radzą sobie z wyzwaniem, jakie niesie z sobą opieka nad dzieckiem o specjalnych potrzebach, albo zaabsorbowani nim zaniedbują jego zdrowe rodzeństwo.

Jako ciekawostkę warto dodać, że inspiracją do napisania „Cudownego chłopaka” było przypadkowe, niecodzienne spotkanie. Któregoś dnia autorka wybrała się ze swoimi synami do kawiarni. Przy jednym ze stolików siedziała mama z dziewczynką o charakterystycznej deformacji twarzy. Jeden z synów pisarki, zobaczywszy ją, przestraszył się i zaczął płakać. Pisarka zabrała stamtąd swoich synów, żeby dziewczynce nie było przykro. Później jednak zdała sobie sprawę, iż postąpiła niewłaściwie. Doszła do wniosku, że powinna pozwolić synowi na strach, pokazując przy tym własną postawę, że nie ma się czego bać. Pisząc „Cudownego chłopaka”, autorka obrała sobie za cel nie tylko stworzenie instrukcji,

“ Dla mnie książki pełnią przede wszystkim funkcję terapeutyczną i z tego powodu często sięgam po dzieła poruszające tematykę niepełnosprawności. „Cudownego chłopaka” odkryłam przypadkowo, gdy kończyłam szkołę średnią. Przeczytawszy recenzję byłam pewna, że to książka dla mnie – i nie zawiodłam się.

jak zachowywać się wobec osób odmiennych, ale również zachęcić do wzajemnej serdeczności, akceptacji oraz szacunku.

Niezaprzeczalnym faktem jest to, że powieść odniosła międzynarodowy sukces. Mało tego, jej przesłanie stało się inspiracją do powstania kampanii społecznej o nazwie „Choose Kind” – „Wybierz Dobroć”. Celem tego przedsięwzięcia jest szerzenie wzajemnej serdeczności. Chodzi o to, aby być miłszym dla ludzi.

Jeśli lubimy ciepłe, wzruszające i dające nadzieję opowieści, możemy mieć pewność, że „Cudowny chłopak” to pozycja w sam raz dla nas. Bardzo polecam tę powieść każdemu, kto nie boi się trudnych tematów, a problem nietolerancji nie jest mu obcy. To idealna propozycja także dla tych, którzy zmagają się z jakimikolwiek trudnościami i którzy boją się inności.

Książka jest dostępna w Dziale Zbiorów dla Niewidomych Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego, Empiku, regionalnych bibliotekach, a także w serwisach Legimi oraz audioteka.pl. Powieść można też nabyć w wersji dla najmłodszych jako „Cudowny chłopak. Wszyscy jesteśmy wyjątkowi”.



Jak to z doniczkami było

Agnieszka Gatka-Walkiewicz

Doniczki, jak czytamy w opracowaniach encyklopedycznych, używane są w gospodarstwach domowych od tysiącleci. Pierwsze zostały zaprojektowane już w starożytnej Grecji, a następnie w starożytnym Rzymie. Wykonywano je z gliny lub marmuru. W starożytnym Egipcie doniczki były wytwarzane z drewna i gliny. W siedzibie Koła Historycznego w Bliżynie uczestnicy warsztatów zajmują się ozdabianiem doniczek

różnymi metodami, np. owijają doniczki papierem, który następnie malują. Przy okazji słuchają wykładów dotyczących historii powstania doniczki.

Pan Karol, nauczyciel historii, opowiadał, że średniowieczu doniczki były rzadko używane, ponieważ rośliny do nich przeznaczone były trudno dostępne i drogie. Jedynie niektóre zamożne rodziny je kupowały i zamawiały drogie donice. Najczęściej były one wykonywane z drewna, z delikatnymi rzeźbieniami. W celu konserwacji malowano je tłustymi olejami. Ich wygląd z czasem się zmieniał, nadawały się już tylko jako materiał do spalenia w piecu. Warto podkreślić, że wielu posiadaczy doniczek nie wiedziało, że należy w ich dnie zrobić dziurkę dla odprowadzenia nadmiaru wody. Brak odpływu powodował procesy gnilne rośliny. Nie posiadano wiedzy botanicznej, uważano więc, że zamieranie roślin powodują złe moce, które można wprowadzić do domu wraz z zakupem doniczek.

W średniowieczu w doniczkach bez odpływów przechowywano leki, które wówczas występowały raczej w formie płynnej. Donice z przykrywką służyły do podawania gorących dań. Malowano na nich najczęściej scenki z żywotów świętych. Były drogie, więc stać na nie było osoby dobrze sytuowane. W klasztorach doniczki były wykorzystywane do uprawy roślin leczniczych, które przez cały rok musiały mieć ciepło i odpowiednie nasłonecznienie. Były także ozdobą klasztorów i kościołów. Doniczki służyły też do przechowywania kart z modlitwami i suszonych ziół. Bracia zakonni na doniczkach sami malowali postacie katolickich świętych, przede wszystkim postać Marii z Nazaretu i Marii Magdaleny.

W starożytnej Grecji doniczki były wykonywane głównie z gliny lub marmuru. Rzadko rosły w nich rośliny, raczej były używane do przechowywania żywności i leków. Podobno chleb przechowywany w glinianej doniczce drugiego dnia lepiej smakował, nie był zanieczyszczany przez owady i szybko się nie psuł. W starożytnym Rzymie doniczki wykonywano z podobnych materiałów jak w Grecji, ale nawet najmniejsze były ozdobione rzeźbieniami lub malowanymi wzorami. W tym celu zatrudniano grawerów i „malowników”, którzy w ten sposób potrafili zarobić spore pieniądze. Na doniczkach malowano twarze bohaterów rzymskich bitew lub postacie z mitologii, najczęściej boga kupców – Merkurego. Jego wizerunek miał przynosić szczęście handlującym doniczkami.

Dopiero w XVIII stuleciu doniczki stały się bardziej powszechne. Stało się to dzięki rozwojowi handlu i hodowli roślin. W tym okresie doniczki wykonywano z ceramiki i mokrego drewna. Zaczęły być ozdobą ogrodów i pokojów, a każda zaopatrzona była w dziurkę w dnie. W pokojach i salonach często ozdobą były same doniczki, bez kwiatów. Osoba, która wytwarzała figurki ceramiczne, ale nie robiła doniczek, uważana była za fachowca średniej klasy – raczej nie kupowano od niego towaru.

Jako pierwsi koło garncarskie na ziemiach polskich wprowadzili Celtowie. Naczynia z gliny

od zawsze stanowiły podstawę wyposażenia każdego gospodarstwa. Na donicach ryto węzły i krzyże celtyckie, które według wierzeń przynosiły szczęście ich posiadaczom. Do donic drewnianych wkładano substancje, które służyły do przeprowadzania różnych rytuałów i magicznych obrzędów, np. butelkowane napary z roślin czy święte oleje.

Początkowo Celtowie wypalali gliniane doniczki w bardzo wysokich temperaturach, przez co były one bardzo delikatne i szybko ulegały uszkodzeniu. Aby doniczki były bardziej wytrzymałe, dodawali do gliny różne domieszki, najczęściej piasek i tłuźceń kamienny. Początkowo doniczki lepiono ręcznie. Po dokładnym wysuszeniu wypalano je w bardzo krótkim czasie, co powodowało ich lepszą wytrzymałość. Bardzo ważny był gatunek gliny, z której wytwarzano donice. Gлина tłusta cechuje się małą zawartością piasku, dzięki czemu jest ona bardziej plastyczna, a po wypaleniu staje się nieprzepuszczalna. Można zatem w takiej donicy przechowywać płyny, zarówno wodniste, jak i oleiste, wiedząc, że nie przeciekną. Gлина chuda ma swoim składzie sporą domieszkę piasku. Jest mniej plastyczna, doniczki z niej wykonane są bardziej porowate i częściej pękają. Niektóre rodzaje doniczek Celtowie wykorzystywali do swoich obrzędów – tłuźli je na chwałę bogów.

Współcześnie doniczki są powszechnie używane do uprawy roślin pokojowych. Są również stawiane w ogrodach. Najczęściej posiadają zewnętrzne szklwienie, co nadaje im ładny wygląd.



2024 – rok wielkich muzycznych powrotów

Zuzanna Horowska



Wielkie powroty w świecie muzyki zawsze wzbudzają niemałe kontrowersje. Wynikają one najczęściej ze względu na zmiany w składzie zespołu – zwłaszcza jeśli chodzi o zmiany wiodących członków zespołu czy w kontekście nowości w tworzonej muzyce, która czasem bywa gorzej oceniana na tle znanych już każdemu „klasyków”. Rok 2024 obfitował w ogłoszenia powrotów wielkich gwiazd i artystów sceny muzycznej. Czy więc po kilku, czasem kilkunastu latach nieobecności są oni nadal wyczekiwani przez fanów oraz czy wielki powrót to dobry chwyt marketingowy, który zadziała na dłuższą metę?

Zacznijmy od chyba najgłośniejszego i najbardziej emocjonującego powrotu tego roku. Od kilku dobrych miesięcy tematem numer jeden był zespół Linkin Park i... zastąpienie wokalisty. Po śmierci Chestera Berningtona zespół zawiesił działalność, gdyż niespodziewane odejście

wokalisty było dla wszystkich zbyt mocnym ciosem. Powoli stawało się normą, że to, co powstało z Chesterem Bernintonem, pozostanie pomnikiem, który będzie wiecznie odświeżany przez fanów zespołu, ale i muzyki rockowej, i że to wystarczy. Prawdziwa bomba to wiadomość o reaktywacji zespołu z nową wokalistką. Wybór padł na wokalistkę żeńską, by nikt nie mógł doszukiwać się podobieństw i porównań. Pojawiają się jednak głosy, głównie od zagorzałych fanów zespołu, że to przecież nie to samo. Nowa płyta, zagrane koncerty i zapowiedź koncertu na Openerze w 2025 roku finalnie spotykają się z niemałym entuzjazmem. Wrześniowe koncerty wyprzedają się w całości, a okładka płyty była nawet wyświetlana na Pałacu Kultury. Jedno jest pewne – ten powrót to piękny hołd dla wielkiej legendy.

Kilka dat koncertów w Londynie i Dublinie, zakończenie sporu i powrót po niemal 15 latach.

Bracia Gallagher, założyciele legendarnego Oasis, ogłosili latem powrót na scenę! O ich ponownej działalności plotkowano już od dłuższego czasu. Na obecną chwilę wiadomo tylko o kilkunastu koncertach i to tylko w Wielkiej Brytanii i Irlandii. Pewne jest, że zdobycie biletów na którykolwiek z nich graniczyło z cudem, a udało się to tylko nielicznym. Próby zakupu wejściówek online oznaczało czekanie w wirtualnej kolejce z numerem kilku, bądź nawet kilkunastu tysięcy,

co zazwyczaj kończyło się przeciążeniem serwisu i przerwaniem łączności ze stroną. Złośliwi spekulują, że do czasu pierwszych koncertów zaplanowanych na lipiec i sierpień 2025, bracia zdążą pokłócić się ponownie, zespół znów się rozpadnie, a proces odzyskania zwrotu pieniędzy za bilety i rezerwacje hotelowe może być bardzo ciężki i mozolny. Zawrotne ceny biletów w zestawieniu z milionowym zainteresowaniem fanów mogą okazać się tu mieszanką wybuchową.



Trzeci przykład, tym razem z polskiego podwórka. Legendarna Coma wraca w pełnym składzie po 10 latach przerwy. Ten czas upłynął na realizacji nowych projektów, zwłaszcza u wokalisty – Piotra Roguckiego, który spełniał się wówczas tworząc duet Karaś/Rogucki, który obecnie żegna się z fanami. Zrealizowanych zostało już kilka dużych koncertów celebrujących wielki powrót, między innymi na 30. Polandrock'u i w katowickim Spodku. Występ na jubileuszowej edycji festiwalu przed prawie milionową publicznością był wzorowym przywitaniem polskiej legendy rocka. Obecnie ogłaszane są kolejne koncerty.



Rok 2024 pokazał, że niezależnie od opinii, reakcje fanów świadczą o jednym – tęsknota za muzyką idoli jest ogromna. Wielkie powroty to nie tylko muzyczne wydarzenia, ale i przypomnienie o wartości sztuki, która łączy pokolenia. W każdym przypadku artystom udaje się na nowo rozpalić pasję i zachwyć, co pokazuje siłę ich twórczości.



Wspomnienie

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Gdy za oknem luty
i zimne poranki
myśl biegnie do lata
słonecznej sielanki.*

*Żółty piasek, morze
spokojne i ciche,
gdzieś na horyzoncie
mewa się kołysze.*

*Falbanka na fali
i róża na wydmie,
słodki zapach lodów
owoc i wanilia.*

*Pies przebiega obok
ręcznik cały w piasku,
biały obłok zmierza
gdzieś od strony lasu.*

*Dzień taki gorący
i słońce w zenicie,
nie do uwierzenia,
gdy śnieżne zamiecie.*

*Dar wspomnień bezcenny,
marzenie o lecie
ziści się tak szybko
nim się spostrzeżecie.*



**My nie widzimy nic,
a Wy – czy widzicie nas?**

*Zbuduj z nami świat
otwarty na wszystkich!*

**PRZEKAŻ NAM
PODATKU**

1,5%

KRS: 0000260011



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

