

W Święta postaw na
relacje!

Nowa era sztucznego widzenia.
Nadzieja dla tysięcy pacjentów

Betlejemskie Światło
Pokoju

help

jesteśmy razem

nr 123 grudzień 2025 ISSN 2083-2788

Bliskość ważniejsza niż prezenty
SONCE

ŚWIĘTA

WYJĄTKOWE DNI I NASZA CODZIENNOŚĆ

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

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Urzędu Miasta Kielce.



Kielce

Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



Urząd Marszałkowski
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu

Dofinansowano z budżetu
Samorządu Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

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,
Elżbieta Gutowska-Skowron, Ewelina
Mirocha, Anna Michnicka

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

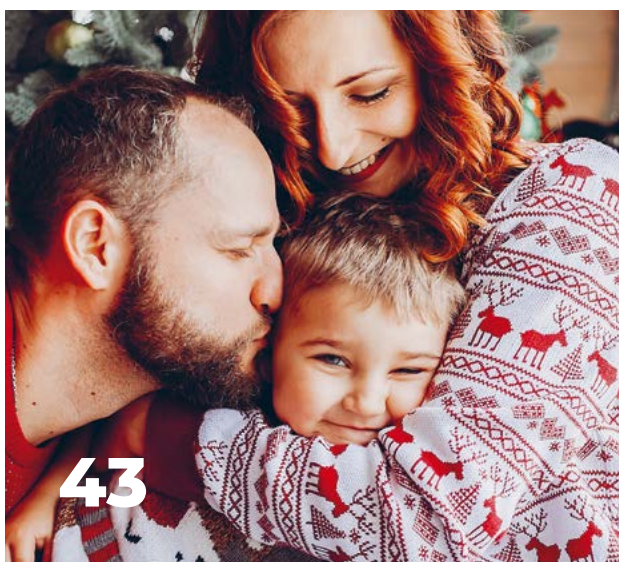
help@fundacjaszansa.org

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

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

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

Na okładce przedstawiamy zbliżenie na bombkę choinkową w kształcie świątecznej, wełnianej rękawiczki.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Publikacje dostępne i nie tylko 8

Jesteśmy Razem – wsparcie, rozwój,
niezależność 13

Podróż, która łączy pokolenia 14

Profesjonalne NGO na rzecz niewidomych
obywateli i otwartego społeczeństwa w 2025
roku 17

Aktywna rehabilitacja 18

PRZEŁAMUJĄC BARIERY 20

Chcemy dać ludziom wiarę w siebie 21

Tam, gdzie natura wspiera człowieka 23

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Betlejemskie Światło Pokoju 26

Ty jesteś moją nadzieją 27

■ ODWAŻNIE W ŚWIAT

Wspomnienie z wakacji – podróże,
dostępność 29

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Zagubieni wśród pamięci 31

Manometr dostępny dla osób niewidomych 33

■ WIDZĄC NIEZWYKLE

Nowa era sztucznego widzenia. Nadzieja
dla tysięcy pacjentów 37

■ NA HELPOWE OKO

Boże Narodzenie w Europie 41

W Święta postaw na relacje! 43

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Sprawy sercowe Anety 46

■ PRAWO I ŻYCIE

Asystencja osobista od 2027 roku – dwa projekty,
jedno wsparcie 47

■ STREFA PSYCHE

Stres – na zdrowie! Czyli jak zaprzyjaźnić się
ze stresem 49

Rola komunikacji w rozwoju cywilizacji
w pedagogice 52

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Podróż przez planety Małego Księcia 57

Literatura bez barier? Sprawdzono jak działa
Polski Akt o Dostępności 60

Wiersze 63

Helpowe refleksje

Święta – wyjątkowe dni, ale także nasza codzienność

Marek Kalbarczyk



Idą Święta Bożego Narodzenia – najpierw Wigilia, zaraz potem dwa cudowne dni! Zanim nadejdą, dla chrześcijan trwa adwent, dla innych (ale także i dla nas) czas przygotowań. Od jakiegoś czasu można sądzić, że te przedświąteczne dni pełne przygotowań, zakupów, projektowania czasu wolnego od pracy są ważniejsze od samego wydarzenia. Trudno się dziwić. Rynek czeka na klientów. Nie ma współczesnego świata bez finansów. Można ich nie lubić, znaczy można nie lubić konieczności myślenia o nich, ale nie można się od nich oddzielić. Już dawno temu pieniądze stały się narzędziem oceny naszej

aktywności, zasług oraz potrzeb. Mierzy się to, co wykonaliśmy. Jedni świadczą usługi, inni tworzą produkty, a konsumenci oceniają, ile są warte. Dobra i usługi muszą kosztować, bo nie mamy lepszej metody wynagradzania za pracę autorów i wytwórców. Dzięki nam, klientom, otrzymują stosowną zapłatę i mają z czego żyć. Po wypłacie i oni stają się klientami, ruszają na zakupy i przekazując zarobione pieniądze oceniają efekty pracy innych osób i firm. To wszystko jest tak ważne i przekonujące, że nie da się ominąć. Kiedy podjęto tego rodzaju próby, kończyło się to klęską. Nie potrafimy inaczej organizować państw i narodów. Pracujemy, gromadzimy zasługi, otrzymujemy zapłatę i wybieramy kogo obdarzyć zaufaniem i poparciem. Większość z nas żyje zgodnie z tą zasadą, ale jest pewna część społeczeństwa, która jej nie stosuje. Niektórzy bowiem korzystają z zasług przodków, a są też tacy, którzy pasożytują i wykradają dobra i zasługi innych. Jednak i ci ruszają na rynek i wynagradzają tych, których co prawda nie „kochają”, ale potrzebują ich produktów.

Pieniądz krąży z rąk do rąk i wcale nie interesuje się tym, kto go posiada. Ważniejszy jest obrót środków finansowych. Kiedy to zawodzi, wpadamy w głęboki kryzys. Wyobraźcie sobie sytuację, że wiele osób z pewnych powodów decyduje, by nie ruszać na rynek i zatrzymać zarobione pieniądze. Producenci i sprzedawcy czekają, a tu nic! Nie sprzedają, to i nie zarabiają! Nie stają się kolejnymi konsumentami i nie płacą – również tym, którzy właśnie „wzięli na przeczekanie”. Zdarzyło się to już nie raz. Na przełomie lat 20. i 30. XX wieku rynek się zatrzymał i nie będę straszył przypomnieniem, ilu ludzi straciło wszystko. Również i nasze pokolenie było świadkiem dużych kryzysów – chociażby w roku 2008, nie wspominając o końcu lat 80. Nieistotne, jaka była tego przyczyna. Przecież piszę zupełnie o czymś innym!

Pieniądz nabrał wartości dodatkowych. Stał się formą bóstwa! Bez niego nie istniejemy, więc jakby naturalnie jesteśmy zmuszeni o niego zabiegać. Czy właśnie nie to jest powodem, dla którego zamiast w tym cudownym, przedświątecznym okresie się wyciszyć, pomyśleć, zbliżyć do innych, pogodzić, zrozumieć, nauczyć



i pouczyć, wreszcie także nawrócić, pomnażamy aktywność produkcyjną i handlową świata i toniemy wśród tłumu kupujących? Każdy chce lepszego i godnego zazdrości! Aby się to zrealizowało i aby poszczególni gracze na rynku wygrywali, mnożą się ozdoby, światełka, promocje, rabaty i upusty!!! Uf, jak pięknie i miło! I dochodzimy do absurdu i sprzeczności! Jeśli to takie dobre i ładne, dlaczego nie chroni przed biedą, oszustwami, cwaniactwem, ba – konfliktami i wojnami? Skoro na rynku jest tak miło i wszyscy jesteśmy tak zadowoleni, dlaczego niektórzy mają w rękach narzędzia zła i w razie potrzeby je wykorzystują?

Trudno się pogodzić z faktem, iż mimo że miliardy ludzi pragną spokoju i starają się żyć w dobru, tuż obok ktoś czyha na nich, by wykorzystać naiwność, okraść, zniszczyć naturalne marzenia, które często okazują się złudzeniami!

Nasza przedświąteczna codzienność jest tak ładna i kolorowa – czy naprawdę nie umiemy jej wykorzystać na bardziej humanistyczny, a w moim przypadku chrześcijański sposób? Kiedy dookoła jest tak cudownie, może i my staćmy

“ Trudno się pogodzić z faktem, iż mimo że miliardy ludzi pragną spokoju i starają się żyć w dobru, tuż obok ktoś czyha na nich, by wykorzystać naiwność, okraść, zniszczyć naturalne marzenia, które często okazują się złudzeniami!

się cudowni, ofiarujemy komuś prezent bezinteresownie, staćmy się sponsorem, darczyńcą? Pomódlmy się, albo choćby potrzymajmy kciuki, by nie było tyle błędów i zła, żeby Ukraina przetrwała, a Ukraińcy za swoje bohaterstwo mieli swoją ojczyznę, suwerenność i mogli stanowić sami o sobie! I jeszcze żeby Rosjanie nie musieli ginąć w złej sprawie, lecz wrócili do swoich żon, dzieci, domów i cieszyli zbliżającymi się Świątami Bożego Narodzenia!

Podobne życzenia ślemy do innych narodów i społeczności. Myślmy o konflikcie na Bliskim Wschodzie, by zwaśnione narody pogodziły się na podobieństwo społeczności niewidomych, które spotykają się na naszych Spotkaniach Wschód-Zachód organizowanych w ramach Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, albo o obywatelach innych krajów biednych lub stłamszonych przez totalitarne władze. Niech i oni mają czas oddechu i wypoczynku. Niech nikt im nie przeszkadza podczas rodzinnych i religijnych spotkań.

A Wam Drodzy Czytelnicy życzę jak najwspanialszych przeżyć, radosnych dni i spotkań, ale też nie byłbym sobą, gdyby nie wspomniał o charakterze tych dni. Kiedy już będzie po pracy, po żmudnych zakupach i przygotowaniach, jeszcze żeby Wam starczyło czasu i humoru na refleksję nad naturą życia i świata. To ważne, byśmy wiedzieli, jakie jest nasze miejsce i nasza rola, a mamy przecież być dobrzy i mądrzy. Świąta stwarzają świetną okazję, by sobie o tym pomyśleć. Wszystkiego najlepszego!



NaviSense – nadzieja na przełom w technologiach wspierających osoby niewidome i słabowidzące

Naukowcy z Pennsylvania State University opracowali nowatorską aplikację, która może znacząco ułatwić codzienne funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością wzroku. NaviSense, bo tak nazwano to rozwiązanie, wykorzystuje sztuczną inteligencję do rozpoznawania przedmiotów i prowadzenia użytkownika prosto do celu, korzystając z wibracji i komunikatów dźwiękowych w smartfonie – informuje portal mir.org.pl.

Projekt jest kierowany do osób niewidomych i jest z nimi konsultowany. To one informowały o trudnościach, z jakimi mierzą się na co dzień i to właśnie na ich realne potrzeby ma odpowiadać, przede wszystkim precyzyjnie rozpoznając obiekty i naprowadzając na nie użytkownika.

Aplikacja mobilna NaviSense działa w czasie rzeczywistym i sterowana jest poleceniami głosowymi użytkownika, który może poprosić

o odnalezienie konkretnego przedmiotu. Aplikacja korzysta z modeli językowych i wizualnych najnowszej generacji, z rozszerzonej rzeczywistości i technologii LiDAR do precyzyjnej lokalizacji przedmiotów, zaś instrukcje audio i wibracje służą do prowadzenia użytkownika w stronę poszukiwanego obiektu. Aplikacja analizuje otoczenie i wskazuje użytkownikowi odpowiedni kierunek. W przypadku niepewności dotyczącej poszukiwanego obiektu, zadaje pytania, w celu doprecyzowania i lepszego dopasowania wyników.

Testy aplikacji pokazały, że dużo szybciej niż inne rozwiązania, już wdrożone, odnajduje ona przedmioty. Testujący docenili jej intuicyjność i sposób komunikacji. Aplikacja jest w trakcie udoskonalania, aczkolwiek efekty pracy z nią już są bardzo obiecujące. Jej twórcy pracują nad optymalizacją modeli sztucznej inteligencji, z których korzysta i nad ograniczeniem zużycia energii baterii smartfonów.

Aplikacja NaviSense zdobyła na konferencji SIGACCESS ASSETS '25 w Denver nagrodę publiczności za najlepszy plakat naukowy, czyli graficzną formę prezentacji wyników prac nad

projektem. Ocenia się, że aplikacja może stać się przełomem w technologiach wspierających osoby niewidome i słabowidzące.

Jak być aktywnym mimo ograniczeń

W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Przasnyszu zorganizowano zajęcia z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niewidomych. Gościem szkoły była Małgorzata Statkiewicz, członkini Rady Seniorów Miasta Przasnysz, która pokazała uczniom jak wygląda codzienność osób niewidomych – czytamy na portalu *infoprasnysz.com*.

Małgorzata Statkiewicz, osoba niewidoma, doskonale znana w lokalnym środowisku, wciąż aktywna i zaangażowana, opowiedziała uczniom przasnyskiego SOSW jak funkcjonować bez użycia wzroku. Podczas spotkania uczniowie dowiedzieli się w jaki sposób osoby niewidome wykonują podstawowe czynności – jak wygląda przechodzenie przez ulicę, robienie zakupów czy przygotowywanie obiadu. Uczniowie oglądali białą laskę i usłyszeli jakie znaczenie ma ona w poruszaniu się po mieście. Zajęcia w sposób naturalny przerodziły się w rozmowę o empatii, tolerancji i różnorodności, a także o tym jak być aktywnym pomimo ograniczeń. Zarówno tych dotyczących wieku, jak i niepełnosprawności.

Czas zerwać z mitem niskiego poziomu czytelnictwa wśród osób niewidomych

Fundacja Trakt opracowała raport dwuetapowe badania dotyczącego potrzeb niewidomych odbiorców e-booków oraz zgodności oferty rynkowej z nowymi wymogami przepisów Polskiego Aktu o Dostępności (PAD) – informuje portal *rynek-ksiazki.pl*.

W badaniu wzięło udział stu niewidomych, aktywnych czytelników. Ankieta składała

się z 35 pytań dotyczących czterech kategorii – formatu książek, sposobów ich pozyskiwania, barier w ich pozyskiwaniu i dostępności w przepisach. W kolejnym etapie badania wyłoniono dwadzieścia testujących osób, które analizowały e-booki wydane w Polsce po 28 czerwca 2025 roku, czyli po trzech miesiącach obowiązywania nowych przepisów, wypunktowując błędy istotne z punktu widzenia osób niewidomych.

W raporcie po badaniach można przeczytać, że pomimo szerokiej oferty rozwiązań, jakie mają do dyspozycji osoby niewidome, wciąż mamy do czynienia z wieloma barierami, sprawiającymi, że publikacje oferowane przez wydawnictwa nie są dostępne dla osób niewidomych w takim samym stopniu, w jakim dostępne są dla widzących. Wśród przyczyn tej sytuacji wskazano, że mniejsze wydawnictwa rzadko dysponują środkami umożliwiającymi wydawanie publikacji w kilku różnych formatach, ograniczając się do wydań papierowych. Książki beletrystyczne i literatura faktu oferowane są na ogół w postaci e-booków, więc w obu tych przypadkach znacznie mniej jest problemów z ich uzyskaniem.

Dużo gorzej jest w przypadku książek specjalistycznych, naukowych, ilustrowanych poradników, książek do nauki języków obcych i wydawnictw bogato ilustrowanych, a wśród nich np. komiksów czy albumów. Raport pokazał, że badani to prawdziwa elita czytelnicza wśród niewidomych, świadomie korzystająca z aplikacji przeznaczonych do czytania e-booków, z aplikacji do konwersji formatów. To osoby wkładające mnóstwo wysiłku, inwencji i determinacji w docieranie do treści, na których im zależy. Konkluzje raportu z badania stanowią ważną wskazówkę dla wydawców. Czas zerwać z mitem, że osoby niewidome nie czytają książek. Wśród nich, jak w każdej grupie czytelniczej, są osoby czytające dużo, bardzo świadomie i krytycznie. Osoby te są skłonne by zrobić bardzo wiele w celu pozyskania i przeczytania publikacji, na której im zależy. Badanie pokazało ponadto, że e-booki są cenione za wiele funkcji, istotnych z punktu widzenia osób niewidomych, choćby za możliwość nawigacji, wyszukiwania treści i dostosowania sposobu czytania do indywidualnych potrzeb.

Publikacje dostępne i nie tylko

Podsumowanie działań Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem



Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem w mijającym roku zrealizowała szereg projektów wydawniczych i edukacyjnych, których wspólnym celem było zwiększenie dostępności kultury, turystyki i edukacji dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Dzięki wsparciu instytucji publicznych oraz zaangażowaniu specjalistów i wolontariuszy powstały publikacje dotykowe, brajlowskie, a także odbyły się liczne szkolenia oraz działania na rzecz włączenia społecznego.

„Mały Książę” – ilustrowana wersja dostępna

Fundacja wydała niezwykłą edycję „Małego Księcia” Antoine’a de Saint-Exupéry’ego. Publikacja powstała w druku transparentnym, łącząc tekst brajlowski z tradycyjnym drukiem czarnym. Litery brajlowskie zostały wytłoczone na

tle klasycznego tekstu, co umożliwiło równoczesne czytanie osobom niewidomym i widzącym. Książkę wzbogacono o powiększoną czcionkę dla osób słabowidzących oraz o dziesięć wypukłych ilustracji.

Wydanie trafiło bezpłatnie do bibliotek, szkół i instytucji kultury w całej Polsce, szczególnie tam, gdzie dostęp do literatury jest utrudniony. Projekt przyczynił się do budowania mostu między światem osób widzących i niewidomych, wzmacniając ideę dostępności w kulturze.

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



„Jesteśmy razem” – książka Marka Kalbarczyka

Fundacja poinformowała o premierze nowej książki Marka Kalbarczyka, podsumowującej 33 lata działalności Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Publikacja została wydana w trzech formatach: czarnodrukowym, brajlowskim oraz audio, dzięki czemu umożliwia wszystkim czytelnikom poznanie historii fundacji oraz doświadczeń jej założyciela.

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



Kultura i historia Torunia – dotykowy atlas

W tym roku Fundacja rozpoczęła prace nad projektem, którego celem jest wydanie trzytomowej publikacji dedykowanej osobom niewidomym i słabowidzącym. Zostanie przygotowana w druku transparentnym, a treść wzbogacona będzie o wypukłe ryciny przedstawiające najważniejsze miejsca, postacie i wydarzenia związane z Toruniem. Realizacja projektu odbywa się w latach 2025-2027.

“ Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem w mijającym roku zrealizowała szereg projektów wydawniczych i edukacyjnych, których wspólnym celem było zwiększenie dostępności kultury, turystyki i edukacji dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Gminy Miasta Toruń.



Zrealizowano dzięki wsparciu
Gminy Miasta Toruń

„Toruń dla szczególnych turystów” -- integracyjny informator

W Toruniu powstał informator turystyczny z myślą o osobach z niepełnosprawnościami wzroku. Egzemplarze publikacji z wkładką tyflograficzną zawierającą osiem wypukłych rycin. Informator trafił do mieszkańców, szkół, bibliotek i organizacji działających na rzecz dostępności. Projekt podkreślił, że Toruń jest miastem otwartym i przyjaznym dla każdego.

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Gminy Miasta Toruń



Zrealizowano dzięki wsparciu
Gminy Miasta Toruń

Zdrowie na talerzu – poradnik dla osób z niepełnosprawnością wzroku

Fundacja zrealizowała także poradnik dotyczący zdrowego stylu życia, przygotowany w pełni w wersji dostępnej. W publikacji zastosowano powiększony druk, kontrastowe barwy, zapis brajlowski, tyflografiki oraz kody QR z audiodeskrypcją. Poradnik omówił zasady zdrowego żywienia, profilaktyki oraz znaczenia aktywności fizycznej.

Publikacja trafiła do instytucji i odbiorców województwa kujawsko-pomorskiego.

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków PFRON będących w dyspozycji Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Widzę dotykem i słuchem – promocja czytelnictwa wśród osób niewidomych

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem realizuje projekt, którego misją jest promowanie czytelnictwa wśród osób niewidomych i słabowidzących. Wciąż wiele osób z dysfunkcją wzroku ma ograniczone możliwości uczestniczenia w życiu literackim – dlatego w latach 2025–2027 organizujemy cykl spotkań autorskich, czytelniczych i warsztatów literackich.

Spotkania odbywają się stacjonarnie z transmisją online, aby każdy zainteresowany mógł wziąć w nich udział, niezależnie od miejsca zamieszkania czy możliwości przemieszczania się. Wydarzenia te promują różnorodną i ambitną literaturę, podkreślając, że czytanie to nie tylko rozrywka, ale także forma rehabilitacji, integracji i aktywizacji społecznej.

Jednym z ważnych elementów projektu jest popularyzacja czytelnictwa w brajlu, ale także coraz popularniejszych wersjach audio.

Projekt ten to nie tylko promocja literatury – to przestrzeń dialogu, inspiracji i bycia razem. W 2025 spotkania odbyły się w: Krakowie, Szczecinie, Poznaniu, Toruniu, Warszawie, Rzeszowie, Wrocławiu, Opolu, Katowicach, Łodzi i Zielonej Górze.

Projekt promuje literaturę jako formę rozrywki, rehabilitacji i integracji społecznej, a także popularyzuje audiobooki jako w pełni dostępną i nowoczesną formę kontaktu z książką. Prowadzone są również warsztaty literackie, podczas których uczestnicy poznają proces tworzenia publikacji dźwiękowych.

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



Serce Polski pełne atrakcji

W ramach projektu dotyczącego Mazowsza powstał integracyjny przewodnik turystyczny inspirowany życiem i twórczością Fryderyka Chopina. Fundacja opracowała:

- > 100 egzemplarzy przewodnika czarnodrukowego,
- > 25 egzemplarzy w druku brajlowskim,
- > 25 dotykowych albumów z wypukłymi grafikami i mapami,
- > 6 raportów z audytów dostępności mazowieckich atrakcji.

W publikacji znalazły się opisy miejsc związanych z dziedzictwem Mazowsza, ocenionych pod kątem dostępności. Projekt zwiększył świadomość na temat dostępnej turystyki oraz zachęcił instytucje do wdrażania rozwiązań przyjaznych osobom niewidomym.

Muzeum Fryderyka Chopina w pałacu Ostrogskich – nowoczesna, multimedialna ekspozycja życia i twórczości kompozytora. Żelazowa Wola – dworek, miejsce narodzin Chopina. Brochów – kościół św. Rocha i św. Jana Chrzciciela, miejsce jego chrztu i ślubu rodziców. Sanniki – Europejskie Centrum Artystyczne im. Fryderyka Chopina, dawny dwór Pruszków, gdzie spędzał wakacje. Sochaczew, Rościszewo, Płock – miejscowości nierozzerwalnie związane z jego młodością i mazowieckimi inspiracjami

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



W pogoni za przysmakami łódzkiej Krainy

Fundacja opracowała publikację dotyczącą kulinarnego dziedzictwa województwa łódzkiego. Powstało 80 egzemplarzy w wersji transparentnej, uzupełnionych o sześć wypukłych rycin. Książka przybliżyła regionalne tradycje kulinarne i podkreśliła znaczenie kuchni jako elementu lokalnej tożsamości.

Publikacja stała się narzędziem promocji regionu, dostępnej edukacji i ochrony dziedzictwa kulinarnego.

Zadanie publiczne jest współfinansowane z budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego



Bez barier. Przewodnik dla osób niewidomych

Z myślą o osobach niewidomych i słabowidzących Fundacja przygotowała publikację „Dziedzictwo kulturowe i kulinarne Wielkopolski – przewodnik turystyczny”, która pokazuje, jak można poznawać dziedzictwo regionu w sposób dostępny. Wskazane zostały obiekty turystyczne oraz rozwiązania istotne dla osób z dysfunkcją wzroku oraz przybliżono kulturę i historię regionu. Fundacja publikację wydaje w dwóch tomach, wzbogaconych o 12 wypukłych rycin z graficznym poddrukami i kodami QR prowadzącymi do opisów audiodeskrypcyjnych

Dofinansowano ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych będących w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego w 2025 roku.



Dziedzictwo kulturowe Szczecina – album dla osób z niepełnosprawnościami

Fundacja zakończyła także prace nad integracyjnym albumem o Szczecinie. Publikacja została przygotowana w druku transparentnym, a jej

treść uzupełniły wypukłe ryciny z graficznym poddrukem, które umożliwiły dotykowe poznanie historii i architektury miasta. Celem projektu było kultywowanie lokalnego dziedzictwa materialnego i niematerialnego oraz promowanie dostępnej kultury.

Efektem działań stał się dotykowy album o historii i kulturze Szczecina, łączący edukację, sztukę i dostępność.

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Gminy Miasta Szczecin



Szczecin

„Aktywność – Mobilność – Samodzielność” – warsztaty wyjazdowe dla osób z niepełnosprawnościami i seniorów.

W dniach 9–12 października 2025 r. zrealizowano czterodniowy wyjazd szkoleniowy do Sobieszewa. Uczestnicy wzięli udział w warsztatach zdrowotnych, zajęciach z edukacji kulturalnej i społecznej oraz prezentacjach sprzętu wspomagającego. Odwiedzili Europejskie Centrum Solidarności i uczestniczyli w spacerze z przewodnikiem po Gdańsku. Wyjazd umożliwił rozwój kompetencji oraz integrację środowiska.

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Wojewody Kujawsko – Pomorskiego



KUJAWSKO-POMORSKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W BYDGOSZCZY

„Jesteśmy razem – poznaj świat dotyku i dźwięku” – kampania edukacyjna

W ramach kampanii integracyjnej Fundacja przekazała uczestnikom projektu książki brajlowskie, czarnodrukowe i audiobooki. Odbyły się szkolenia z zakresu nowoczesnych urządzeń wspierających osoby z dysfunkcją wzroku, nauki Braille’a oraz tyflografiki. Uczestnicy brali udział w spotkaniach Klubu Książki Brajlowskiej, które stały się przestrzenią integracji i aktywności kulturalnej.

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

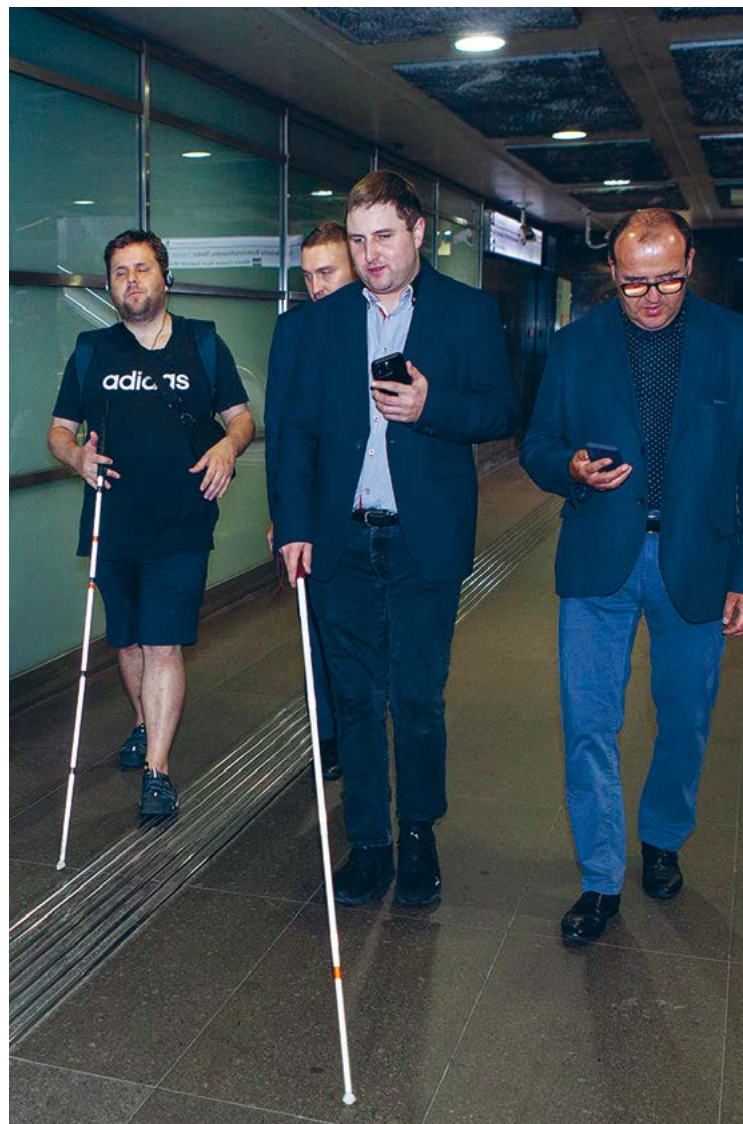


Zadanie jest współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, będących w dyspozycji Województwa Łódzkiego.



PRZEŁAMUJĄC BARIERY – wspieranie aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami

Fundacja realizowała także projekt wspierający rozwój umiejętności technicznych i społecznych osób z niepełnosprawnościami wzroku. Uczestnicy uczyli się obsługi komputera, smartfona, narzędzi powiększających i sprzętu brajlowskiego. Korzystali również z zajęć dotyczących komunikacji, pracy w zespole, kreatywności oraz zarządzania czasem.



Projekt wzmocnił kompetencje zawodowe i osobiste uczestników, przygotowując ich do większej samodzielności.

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych otrzymanych za pośrednictwem Województwa Mazowieckiego.



Mazowsze » organizacje pozarządowe



Warsaw Vision – Miasto przyjazne dla niewidomych

Psy asystujące pełnią niezwykle ważną rolę w codziennym życiu osób z niepełnosprawnościami, wspierając ich samodzielność i bezpieczeństwo. Niestety, osoby korzystające z psów asystujących w Polsce wciąż spotykają się z niezrozumieniem i odmowami wstępu do wielu miejsc publicznych. Dlatego warto poznać obowiązujące przepisy, które chronią prawa osób korzystających z psów asystujących i zapewniają im pełny dostęp do przestrzeni publicznej

Ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (art.

20a) jasno stanowi, że osobie niepełnosprawnej korzystającej z psa asystującego przysługuje prawo wstępu z psem do m.in.:

- › obiektów użyteczności publicznej,
- › środków transportu publicznego,
- › obiektów sportowych, kulturalnych i rekreacyjnych,
- › zakładów opieki zdrowotnej,
- › obiektów handlowych i gastronomicznych.

Co to oznacza w praktyce? Osoba z psem asystującym może wejść praktycznie wszędzie tam, gdzie przebywają ludzie – do sklepów, restauracji, przychodni, urzędów, autobusów, pociągów, teatrów, muzeów czy hoteli.

Jak rozpoznać psa asystującego? Pies asystujący powinien mieć:

- › uprząż z widocznym oznaczeniem „pies asystujący”,
- › właściciel lub opiekun psa powinien posiadać certyfikat potwierdzający status psa asystującego.

Warto pamiętać, że psy asystujące przechodzą wielomiesięczne szkolenie i są wychowane tak, by zachowywać się spokojnie i nie stanowić zagrożenia dla otoczenia.

Niestety wiedza o prawach osób z psami asystującymi wciąż jest niewystarczająca. Osoby niepełnosprawne często spotykają się z odmowami wstępu, co zmusza je do wyjaśniania swoich praw lub rezygnacji z korzystania z usług.

Zwiększanie świadomości społecznej i szkolenie personelu w miejscach publicznych to klucz do pełnej realizacji praw osób z niepełnosprawnościami. Szacunek dla psów asystujących i znajomość przepisów to podstawa budowania bardziej inkluzywnego społeczeństwa.

Projekt „Warszawa przyjazna dla niewidomych” realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa.



Jesteśmy Razem – wsparcie, rozwój, niezależność

DŁ

Zakończył się projekt „Jesteśmy razem – wsparcie, rozwój, niezależność”, który przez kilka miesięcy oferował specjalistyczne, indywidualne wsparcie dla trzydziestu osób z niepełnosprawnościami mieszkających w województwie śląskim. Dzięki zaangażowaniu specjalistów reprezentujących różne dziedziny oraz indywidualnemu podejściu do każdej osoby, projekt przyniósł trwałe efekty i realną poprawę jakości życia jego beneficjentów. Jednym z najważniejszych elementów projektu było poradnictwo psychologiczne. Uczestnicy brali udział w indywidualnych rozmowach z psychologiem, podczas których mogli nie tylko lepiej zrozumieć własne emocje i potrzeby, ale również wzmocnić motywację i odzyskać wiarę w siebie. Wiele osób korzystających z tego wsparcia podkreślało, że dzięki spotkaniom zaczęły inaczej patrzeć na swoje możliwości, odważniej stawiać cele i z większym spokojem radzić sobie ze stresem czy codziennymi trudnościami. Szczególnie ważnym aspektem była praca nad akceptacją własnej niepełnosprawności oraz otwieranie się na budowanie relacji i aktywne uczestnictwo w życiu społecznym.

Równolegle prowadzone było poradnictwo społeczno-prawne, które okazało się niezwykle potrzebne osobom poruszającym się na co dzień w skomplikowanym systemie świadczeń, ulg i przepisów. Prawnik oraz specjaliści z zakresu nauk społeczno-ekonomicznych wyjaśniali zawitości przepisów prawnych, informowali o dostępnych formach wsparcia oraz przekazywali praktyczne wskazówki dotyczące dostępności w instytucjach publicznych, kulturowych i turystycznych. Pomagali w przygotowaniu wniosków i pism urzędowych oraz udzielali informacji na temat praw konsumenta, ochrony danych osobowych i zasad bezpiecznego korzystania z usług, dzięki czemu uczestnicy zaczęli pewniej poruszać się w sprawach urzędowych

i skuteczniej korzystać z przysługujących im możliwości. Trzecim ważnym obszarem działań było doradztwo techniczne i pomoc w doborze sprzętu rehabilitacyjnego. Ekspert ds. dostępności prezentował najnowsze technologie wspierające osoby niewidome i słabowidzące – od urządzeń powiększających, przez programy udźwiękowiające i aplikacje mobilne, po nowoczesne rozwiązania pomagające w pracy czy samodzielnym poruszaniu się. Uczestnicy uzyskiwali również informacje dotyczące możliwości finansowania zakupu sprzętu oraz wskazówki dotyczące obsługi specjalistycznych urządzeń.

Projekt pokazał jak niezwykle ważne jest łączenie wsparcia psychologicznego, prawnego i technicznego oraz jak ogromną rolę w poprawie jakości życia odgrywa troska o zdrowie psychiczne. Osoby z niepełnosprawnościami – niezależnie od wieku, sytuacji życiowej czy stopnia niepełnosprawności – potrzebują nie tylko narzędzi i wiedzy, ale przede wszystkim atmosfery zrozumienia, empatii i partnerskiego podejścia.

Jeśli dziś potrzebujesz pomocy psychologicznej – nie czekaj

Całodobowa linia wsparcia dla osób w kryzysie emocjonalnym – 116 123

Telefon zaufania dla dzieci, młodzieży i ich opiekunów – 116 111

Telefon dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym – 800 70 2222

Pamiętaj, że sięgnięcie po pomoc jest oznaką siły, troski o siebie i pierwszym krokiem do poprawy zdrowia psychicznego.

Projekt współfinansowany był ze środków PFRON za pośrednictwem Samorządu Województwa Śląskiego.



Podróż, która łączy pokolenia

Wyjazd „Zwiedzamy z Szansą” pełen historii, emocji i rehabilitacji

W. Środziński

W dniach 2–3 października grupa uczestników ruszyła na wyprawę, która szybko okazała się czymś znacznie większym niż zwykłą wycieczką. Warto dodać, że całość została przygotowana w ramach projektu realizowanego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem w Szczecinie, która

od lat tworzy przestrzeń do integracji, wsparcia i wspólnego odkrywania świata dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Wyjazd zgromadził osoby w różnym wieku i o bardzo zróżnicowanych możliwościach. Byli wśród nich ludzie młodzi i starsi, osoby w pełni sprawne oraz takie, które poruszały się wolniej; osoby słabowidzące, niewidome, a także osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi i intelektualnymi. Mimo tych różnic od pierwszych chwil czuć było atmosferę swobody i bezpieczeństwa. Jedni pomagali innym wejść po schodach, inni wspierali się słowem lub uśmiechem. W komentarzach po wyjeździe dominowały słowa: „Cudowni ludzie, fantastyczny czas!”, „Pełno uśmiechu i ciepła!”.

Wolin – historia, która oddycha

Jednym z najważniejszych punktów wyjazdu był Wolin – miasto, w którym historia wciąż jest niemal namacalna. Wspólne wejście na 32-metrową wieżę widokową stało się dla wielu uczestników symbolicznym momentem. Widok na Zalew

Szczeciński i jego rozległe przestrzenie sprawiały, że każdy mógł na chwilę zatrzymać się i poczuć ogrom miejsca, po którym od wieków stąpali kupcy, żeglarze i wojowie. Dla jednych była to prosta wspinaczka, dla innych duży wysiłek – ale na szczycie wszyscy dzielili te same emocje.

Tuż obok wieży znajduje się Muzeum Regionalne im. Andrzeja Kaubego, jedno z najstarszych muzeów funkcjonujących na wyspie Wolin. Powstało dzięki pasjonatom historii i od lat dokumentuje życie dawnych mieszkańców tych terenów. W jego zbiorach znajdują się narzędzia, ozdoby, fragmenty broni, elementy ceramiki – wszystko to, co pozwala lepiej zrozumieć kulturę Słowian i ludów północy. Muzeum odgrywa ważną rolę w regionie: jest punktem edukacyjnym, historycznym i kulturowym, przyciągającym kolejne pokolenia.

Z kolei w Centrum Słowian i Wikingów historia ożywa najpełniej. To jedna z największych rekonstrukcji wczesnośredniowiecznych osad w Europie, tworzona od lat dziewięćdziesiątych przez rekonstruktorów, naukowców i pasjonatów. Drewniane chaty, warsztaty garncarskie, strzelanie z łuku, lepienie naczyń z gliny, podpłomyki pieczone nad ogniem – wszystko to sprawia, że zwiedzający nie tylko oglądają przeszłość, ale jej doświadczają. W Centrum Słowian i Wikingów bawiliśmy się wspaniale. Podczas zwiedzania mogliśmy zajrzeć do wnętrza drewnianych chat, zobaczyć jak wyglądały dawne stanowiska pracy rzemieślników i dotknąć przedmiotów, którymi na co dzień posługiwali się mieszkańcy osady. Przewodnicy opowiadali o życiu codziennym, wierzeniach i tradycjach dawnych ludów, a my

mogliśmy obserwować wytapianie metalu, pracę kowala, dawne narzędzia rolnicze oraz sposób przygotowywania jedzenia na ognisku.

Każdy mógł też sprawdzić, jak wyglądało średniowieczne uzbrojenie – tarcze, hełmy, kolczugi i repliki broni – a najodważniejsi przymierzali elementy stroju lub brali je do ręki. Dzięki temu zwiedzanie nie było tylko oglądaniem eksponatów, ale prawdziwym zanurzeniem się w świat Słowian i wikingów. Uczestnicy wyjazdu wzbogaceni o pamiątkowe wyroby z entuzjazmem zanurzali się w dawne czasy, a później pisali: „*Takich wrażeń nie da się przeżyć na co dzień*”.

Kamień Pomorski – miasto, które łączy przeszłość z teraźniejszością

Po południu grupa dotarła do Kamienia Pomorskiego – miasta o ponad tysiącletniej historii. Na uczestników czekał ośrodek prowadzony przez PSONI, działający jako Zakład Aktywności Zawodowej. To wyjątkowe miejsce, w którym pracę znajdują osoby z niepełnosprawnościami, a atmosfera tworzona przez pracowników jest pełna profesjonalizmu, zaangażowania i empatii. Wrażenia uczestników były jednoznaczne: „*Ogromny szacunek dla PSONI – niesamowite miejsce!*”.

Zwiedzali miasto – jego ulice, widoki nad wodą, charakterystyczne zakątki i przestrzeń tętniącą spokojem. A kiedy przyszedł czas wolny, każdy mógł wrócić do miejsca, które go zachwyciło: jedni kierowali się w stronę wody, inni przystawali przy murach katedry, a jeszcze inni kontemplowali ciche uliczki, odkrywając Kamień Pomorski w swoim rytmie.

Wieczorem cała grupa spotkała się na kręglach – była to chwila pełna śmiechu, lekkości i spontanicznej radości. Były okrzyki entuzjazmu, pierwsze w życiu udane rzuty, życzliwa rywalizacja. Jedna z uczestniczek napisała później: „*Dawno się tak nie uśmiałam!*” – i trudno o lepsze podsumowanie atmosfery tego wieczoru.

Dworek von Kleista i Muzeum Historii Ziemi Kamieńskiej

Drugiego dnia uczestnicy odwiedzili Dworek Ewalda von Kleista, jednego z pionierów badań



nad elektrycznością. To właśnie von Kleist, żyjący w XVIII wieku, opracował pierwsze urządzenie zdolne magazynować ładunek elektryczny – kondensator, znany jako butelka lejdejska. Dworek zachwyca nie tylko odrestaurowanym wyglądem, ale również atmosferą, która pozwala wyobrazić sobie naukowca pochylonego nad kolejnymi eksperymentami.

Warto dodać, że dzięki wcześniejszej współpracy muzeum z biurem regionalnym Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Szczecinie, placówka posiada w swoich zbiorach specjalną publikację przygotowaną z myślą o osobach niewidomych i słabowidzących. Materiał zawiera opisy dotykowe, grafikę wypukłą oraz dostosowane treści, które znacząco ułatwiają odbiór ekspozycji. Uczestnicy z dysfunkcją wzroku mogli dzięki temu w pełni i samodzielnie poznawać historię Dworku oraz postać Ewalda von Kleista, co spotkało się z ogromnym uznaniem i wdzięcznością.

Następnie grupa udała się do Muzeum Historii Ziemi Kamieńskiej, które od lat stanowi ważny punkt kultury w mieście. To miejsce, do którego uczestnicy wracali już wcześniej – i nic dziwnego. Przewodnicy słyną z ogromnej wiedzy i niezwykłej serdeczności, dostosowując tempo



“Mimo tych różnic od pierwszych chwil czuć było atmosferę swobody i bezpieczeństwa. Jedni pomagali innym wejść po schodach, inni wspierali się słowem lub uśmiechem. W komentarzach po wyjeździe dominowały słowa: „Cudowni ludzie, fantastyczny czas!”, „Pełno uśmiechu i ciepła!”.

i sposób oprowadzania do możliwości każdej osoby. Największe wrażenie ponownie zrobiła wystawa „Kamieński Kondensator”, poświęcona odkryciom von Kleista i rozwojowi elektryczności. Możliwość dotykania eksponatów, udziału w prostych doświadczeniach i słuchania przystępnych wyjaśnień sprawiła, że nawet osoby na co dzień niezainteresowane nauką wychodziły z szerokim uśmiechem.

Podziękowania dla organizatorów i uczestników

Choć program był starannie przygotowany, to właśnie ludzie sprawili, że ta podróż stała się tak wyjątkowa. Dlatego na koniec warto powiedzieć to na głos – dziękujemy. Zarówno organizatorom projektu „Zwiedzamy z Szansą” za ogrom pracy, troski i serca włożonego w każdy etap wyjazdu: za dobór miejsc, dbałość o dostępność, uwagę skierowaną na potrzeby tak różnorodnej grupy i za atmosferę, która pozwoliła każdemu poczuć się ważnym i widzianym. Dziękujemy także wszystkim uczestnikom – za otwartość, humor, życzliwość, odwagę i wzajemne wsparcie. Dzięki Wam ta podróż miała duszę. Każda rozmowa, każdy uśmiech, każda pomocna dłoń sprawiły, że proste chwile stawały się niepowtarzalne. To Wy nadaliście temu wyjazdowi jego kolor, energię i sens. Na zakończenie zachęczę do zapoznania się z naszymi zdjęciami i dodam, że zadanie publiczne było współfinansowane ze środków otrzymanych od Miasta Szczecin.

Profesjonalne NGO na rzecz niewidomych obywateli i otwartego społeczeństwa w 2025 roku

ŁB



Dobiega końca drugi rok realizacji przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem projektu „Profesjonalne NGO na rzecz niewidomych obywateli i otwartego społeczeństwa” dofinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO. Dzięki otrzymanemu wsparciu w tym roku udało się w kwietniu w Białowieży przeprowadzić kompleksowe szkolenie

całego zespołu Fundacji, a ściśle kierownictwo organizacji rozpoczęło cykl profesjonalnych szkoleń wzmacniających potencjał kierowni czy kadry zarządzającej. Wyposażeni w wiedzę i nowe umiejętności miękkie pracownicy Fundacji z całą pewnością podnieśli jakość swojej codziennej pracy, zarówno w zakresie merytorycznym, jak również efektywnej komunikacji z członkami zespołu i beneficjentami Fundacji.

Jednym z najważniejszych aspektów realizacji zadania w 2025 roku było wzmocnienie działań marketingowych Fundacji poprzez przygotowanie strategii marketingowej Fundacji i zatrudnienie specjalisty ds. promocji i marketingu. Wraz ze znaczącym wzrostem skali działalności Fundacji przykładamy coraz większą wagę do profesjonalizacji działań marketingowych, dlatego też zależy nam na wdrożeniu strategii marketingowej w najbliższej przyszłości. Warto dodać, że dzięki dofinansowaniu udało się zatrudnić specjalistę ds. współpracy instytucjonalnej, którego praca z całą pewnością jest Fundacji bardzo potrzebna, zwłaszcza podczas organizacji licznych konferencji regionalnych i ogólnopolskich, także z udziałem gości zagranicznych.

Bardzo dużą zaletą niniejszego zadania jest długi okres jego realizacji. Dzięki temu pod koniec 2025 roku mieliśmy szansę poddać weryfikacji stopień progresu wdrażania strategii rozwojowej Fundacji powstałej w 2024 roku i wraz z zespołem eksperckim zastanowić się, jakie kroki warto podjąć w 2026 roku, by w pełni wdrożyć zalecane rekomendacje. Liczymy, że pomoże nam to jeszcze lepiej realizować projekt w 2026 roku.

Aktywna rehabilitacja

Elżbieta Boczek

Zakończenie prowadzonego w Lublinie projektu „Rehabilitacja społeczna osób niepełnosprawnych” zbiegło się w czasie z obchodami 30-lecia Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koła nr 4 w Lublinie. Był to dla nas wyjątkowy, zaskakujący dzień. Pani Joanna Olszewska, Dyrektor Wydziału ds. Osób Niepełnosprawnych w Departamencie Spraw Społecznych Urzędu Miasta Lublin, uhonorowała nasze aktywne działania wręczając medal Prezydenta Miasta Lublina. Mimo było widzieć znajome twarze. Członkowie Koła w dużej mierze byli uczestnikami projektu, którego celem była rehabilitacja społeczna poprzez zwiększenie dostępu do warsztatów i aktywności społecznych. Projekt został sfinansowany ze środków Gminy Lublin.

W ramach zadania przeprowadzono kilka działań promujących aktywność osób ze szczególnymi potrzebami na wielu płaszczyznach życia. Dla łącznie dwudziestu osób przeprowadzone zostały warsztaty technologiczne: zapoznanie ze sprzętem wspierającym osoby ze szczególnymi potrzebami, zwłaszcza osoby niewidome i niedowidzące. Przez cały czas trwania spotkania można było testować nowoczesny sprzęt tyflorehabilitacyjny: lupy elektroniczne, powiększalniki i wiele innych. W realizacji metod niwelowania skutków niepełnosprawności wzroku nieodzowne są rozwiązania techniczne. Są wśród nich przedmioty i urządzenia mechaniczne, dźwiękowe (także mówiące), wypukłe lub uwypuklające, elektroniczne czy powiększające obraz. Nowoczesna rehabilitacja wymaga zarówno zastosowania tych rozwiązań, jak i profesjonalnego i kompleksowego przeszkolenia. Nasze spotkania pokazały, iż osoby ze szczególnymi potrzebami chcą uczestniczyć aktywnie w życiu społecznym i kulturalnym. Chcą spotykać się z ludźmi, brać udział w wydarzeniach kulturalnych czy rozrywkowych. Czasem zdarza się



jednak, że brak im odwagi, umiejętności wyjścia z własnego bezpiecznego świata. Ważne jest zatem ciągłe rozwijanie umiejętności społecznych. Cieszymy się, że wspólnie możemy nad tym pracować. Działania w ramach tego projektu obejmują kampanię informacyjną oraz budowanie społeczności użytkowników technologii wspierających samodzielność. Efekty projektu są widoczne zarówno w wymiarze społecznym,

jak i technologicznym. Dzięki takim inicjatywom osoby ze szczególnymi potrzebami zyskują większą samodzielność i pewność siebie w poruszaniu się w obiektach użyteczności publicznej, jak również w celach turystycznych.

W ramach projektu odbył się wyjątkowy spacer integracyjno-edukacyjny ulicami Lublina, którego celem było nie tylko poznanie historii miasta, ale także budowanie relacji i wspólne odkrywanie lokalnej tradycji. Uczestnicy przeszli przez najważniejsze punkty historyczne w centrum, zatrzymując się zarówno przy znanych zabytkach, jak i mniej oczywistych, lecz równie znaczących miejscach na mapie miasta. Jednym z kluczowych przystanków był Klasztor Ojców Dominikanów, miejsce głęboko wpisane w dzieje Lublina oraz ważne dla kultury i duchowości regionu. Przewodnik opowiadał o roli dominikanów w historii miasta, o legendach związanych z klasztorem oraz o wydarzeniach, które na przestrzeni wieków rozgrywały się w jego murach. Spacer prowadził następnie w głąb lubelskiej starówki, gdzie na każdym kroku można było dostrzec ślady wielokulturowości i bogatej historii regionu. Uczestnicy zatrzymywali się przy kamienicach, bramach i placach, które od wieków są świadkami życia mieszkańców Lublina.

Wstąpiliśmy z wizytą do Domu Koziółka Lubelskiego, gdzie uczestnicy mieli okazję poznać jego historię. Wszyscy z zainteresowaniem wysłuchali przewodnika, który przybliżył im tradycje, legendy oraz ciekawostki dotyczące symboli Lublina. Kulminacją wydarzenia była wizyta w Muzeum Cebularza Lubelskiego, gdzie beneficjenci poznali jedną z najbardziej charakterystycznych kulinarnych tradycji regionu. Interaktywny pokaz, opowieści prowadzących oraz możliwość udziału w przygotowaniu cebularza sprawiły, że finał spaceru był nie tylko smacznym, ale i angażującym doświadczeniem. Dla wielu była to okazja, aby po raz pierwszy zobaczyć jak powstaje ten lubiany regionalny przysmak – i spróbować go jeszcze ciepłego. Spacer integracyjno-edukacyjny okazał się nie tylko lekcją historii, lecz także sposobem na budowanie wspólnoty i wzmacnianie więzi między uczestnikami. Wydarzenie pokazało, że odkrywanie miasta – jego tradycji, miejsc i smaków – może

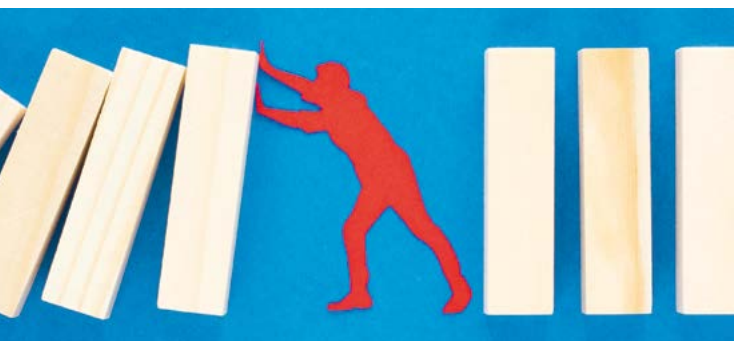


stać się doskonałą okazją do dialogu i wspólnego przeżywania lokalnej tożsamości. Dzięki takim inicjatywom Lublin ukazuje się jako miasto otwarte, bogate w kulturę i gotowe dzielić się swoim dziedzictwem z kolejnymi pokoleniami.

Zaplanowane w ramach projektu warsztaty rękodzieła były okazją do wykazania się kreatywnością i zdolnościami manualnymi. Tematami spotkań były między innymi ozdabianie toreb bawełnianych oraz tworzenie kwiatów z krepiny. Powstały niepowtarzalne projekty – od kolorowych kwiatów, po abstrakcyjne wzory. Każda torba stała się unikalnym dziełem sztuki, a przy tym praktycznym dodatkiem na zakupy czy spacer. Na kolejnych warsztatach uczestnicy uczyli się jak odpowiednio formować papier, związać i układać płatki, aby uzyskać realistyczne efekty. Powstały piękne róże, maki, tulipany i wiele innych kompozycji. To świetna alternatywa dla świeżych kwiatów – efektowna dekoracja, która cieszy oko długi czas. Warsztaty plastyczne pozwoliły rozwijać zdolności manualne oraz twórcze myślenie. Tworzenie własnych prac przyniosło wiele satysfakcji i poczucie sukcesu.

PROJEKT ZREALIZOWANY
DZIĘKI WSPARCIU
MIASTA LUBLIN

Lublin®
MIASTO INSPIRACJI



PRZEŁAMUJĄC BARIERY

Nowa jakość aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami

NIL

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, Biuro Regionalne w Opolu, od lat konsekwentnie angażuje się w działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Jak już wspominaliśmy w listopadowym numerze miesięcznika Help, jednym z najnowszych przedsięwzięć organizacji jest projekt „Przełamując bariery – wspieranie aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami”, którego celem jest kompleksowe wzmocnienie uczestników w ich drodze do większej samodzielności, pewności siebie oraz aktywnego udziału w życiu społecznym i zawodowym.

Zadanie finansowane jest przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON. Dzięki dotacji udało się zaplanować szereg nowoczesnych, ambitnych i odpowiadających aktualnym potrzebom działań.

W projekcie bierze udział 30 osób z niepełnosprawnościami, zamieszkujących województwo opolskie, a także ich opiekunowie. W ostatnich miesiącach uczestnicy mieli okazję zdobywać nowe kompetencje w ramach specjalistycznego

kursu obejmującego obsługę nowoczesnych technologii wspierających e-rehabilitację. Szkolenie to pozwoliło im poznać rozwiązania, które coraz częściej stają się istotnym elementem procesu rehabilitacyjnego i aktywizacji zawodowej – od aplikacji ułatwiających komunikację, po narzędzia wspierające samodzielność i bardziej efektywną pracę.

Kulminacyjnym punktem tegorocznych działań będzie wyjątkowy grudniowy wyjazd do Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach. To miejsce szczególne na mapie instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnościami, słynące z wieloletniej tradycji, profesjonalizmu i unikatowej atmosfery. Uczestnicy projektu będą mieli okazję poznać historię i działalność Ośrodka, zobaczyć na żywo jak funkcjonują jego pracownie oraz doświadczyć w jaki sposób tworzy się tam środowisko sprzyjające rozwojowi i niezależności.

Program pobytu obejmie również innowacyjne warsztaty tematyczne, oparte na aktywnej metodzie pracy, a także zajęcia integracyjne, które sprzyjają budowaniu relacji, wymianie doświadczeń i wzajemnemu wzmacnianiu się. Dla wielu uczestników będzie to szansa, by poznać nowych ludzi, porozmawiać o podobnych wyzwaniach, a przede wszystkim – poczuć, że nie są sami w swoich dążeniach.

Projekt „Przełamując bariery” ma nie tylko wymiar edukacyjny. Jego ideą jest realna zmiana jakości życia uczestników: podniesienie poziomu rehabilitacji do współczesnych standardów rynku pracy, wzmocnienie ich aktywności społecznej i zawodowej oraz zwiększenie pewności siebie w codziennym funkcjonowaniu. To inwestycja w kompetencje, ale również w relacje, samodzielność i poczucie sprawczości.

Dzięki takim inicjatywom osoby z niepełnosprawnościami otrzymują narzędzia, które pozwalają im świadomie i odważnie wchodzić na rynek pracy oraz pełniej uczestniczyć w życiu społecznym – a Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem ponownie udowadnia, że warto „przełamywać bariery”, gdy stawką jest lepsza przyszłość.

Chcemy dać ludziom wiarę w siebie

Rozmowa z Martą Dudek, koordynatorką projektu Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem



Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem rozpoczyna realizację nowego projektu pt. „Osoby z niepełnosprawnością aktywne i zintegrowane społecznie” w ramach Rządowego Programu Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO. W całej Polsce odbędą się szkolenia, spotkania indywidualne z psychologiem lub tyflospecjalistą oraz wyjścia do instytucji kultury dla osób niewidomych i słabowidzących. O szczegółach rozmawiamy z Martą Dudek, koordynatorką projektu.

– Pani Marto, w kilku słowach: o co chodzi w tym projekcie?

Nasz cel jest bardzo konkretny: zwiększenie samodzielności i aktywności osób niewidomych

i słabowidzących. Chcemy, by uczestnicy czuli, że mogą poruszać się po mieście, korzystać z kultury, a przede wszystkim – wierzyć w swoje możliwości. Projekt potrwa dwa lata i będzie realizowany w 16 województwach.

– Jakie działania przewidzieliście?

Zacznę od szkoleń grupowych. Będą dotyczyły orientacji przestrzennej – czyli tego, jak bezpiecznie i samodzielnie poruszać się w przestrzeni publicznej, w budynkach i we własnym mieszkaniu. Poruszymy temat korzystania z narzędzi, które ułatwiają codzienne funkcjonowanie. Drugi ważny blok tematyczny to wiedza o prawach osób z niepełnosprawnościami

– zarówno wynikająca z polskich ustaw, jak i z dokumentów Unii Europejskiej. Chcemy, żeby uczestnicy wiedzieli jak mogą egzekwować dostępność i jakie obowiązki mają instytucje publiczne.

– A co z indywidualnym wsparciem?

Wybrany uczestnik będzie miał możliwość skorzystania z 10 godzin spotkań ze specjalistą – psychologiem lub tyflospecjalistą. To ogromnie ważny element, bo wiele osób potrzebuje nie tylko praktycznych umiejętności, ale też wsparcia psychologicznego: rozmowy o barierach, lękach, o tym jak wrócić do aktywności. Tyflospecjaliści z kolei pomagają w sprawach bardzo praktycznych, np. jak radzić sobie z nowym sprzętem czy jak zorganizować własne mieszkanie.

– Projekt przewiduje także wyjścia do instytucji kultury. Skąd taki pomysł?

Kultura jest dla wszystkich. Niestety osoby z niepełnosprawnością wzroku często czują się wykluczone. Dlatego organizujemy wyjścia do muzeów, kin czy teatrów. To nie tylko integracja i dobra zabawa, ale też ważny test: sprawdzamy czy oferta tych instytucji jest dostępna. Dzięki temu uczestnicy czują się pełnoprawnymi odbiorcami, a instytucje dostają sygnał co należy poprawić.

– Ilu uczestników może liczyć na udział w programie?

W każdym województwie przewidzieliśmy udział 20 osób. W sumie z projektu skorzysta aż 640 osób. To duża grupa, a mamy nadzieję, że wieści o projekcie rozejdą się szerzej i zachęcą kolejne osoby do aktywności.

– Ważną rolę odegrają też wolontariusze. Jaką mają funkcję?

Tak, wolontariusze są ogromną pomocą. Po pierwsze – realnie wspierają uczestników, np. podczas wyjść do instytucji kultury. Po drugie – sami uczą się jak wygląda codzienność osoby z niepełnosprawnością wzroku. Dowiadują się jak bezpiecznie towarzyszyć takiej osobie, czego unikać, jak reagować w różnych sytuacjach. To doświadczenie, które zmienia ich sposób patrzenia na świat i sprawia, że stają się bardziej empatyczni.



– Jakie rezultaty chcecie osiągnąć?

Twarde liczby są imponujące: 32 szkolenia, 320 godzin indywidualnych spotkań, 160 wyjść do instytucji kultury, 640 beneficjentów i 48 wolontariuszy. Ale dla mnie najważniejsze są rezultaty miękkie. Ważne jest, że uczestnicy poczuć się bardziej samodzielni, zobaczą jak przełamywać bariery, otworzą się na świat. Chcemy, żeby zyskali wiarę w siebie i świadomość, że mogą być aktywni.

– Jeśli ktoś chciałby dołączyć – co powinien zrobić?

To bardzo proste. Wystarczy zgłosić się do naszego biura regionalnego – pełną listę i kontakty można znaleźć na stronie Fundacji: www.szansadlaniewidomych.org/pl/kontakt. Zachęcam do kontaktu nie tylko osoby z niepełnosprawnością wzroku, ale także potencjalnych wolontariuszy.

– Na koniec: co dla Pani osobiście jest najważniejsze w tym projekcie?

Najważniejsze jest to, że dajemy ludziom narzędzia do samodzielności. Nie chodzi tylko o techniki orientacji czy znajomość prawa, ale o coś głębszego – o poczucie, że „mogą”, że nie są skazani na bierność. Kiedy uczestnik, który jeszcze niedawno nie wychodził z domu, mówi po wyjściu do muzeum: „Udało się, zrobiłem to” – to jest dla mnie największa nagroda.

Zadanie publiczne pt. „NOWE FIO – Osoby z niepełnosprawnością aktywne i zintegrowane społecznie” sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach rządowego programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030.



Tam, gdzie natura wspiera człowieka

WŻ

Wizyta w Stowarzyszeniu Równi Sobie, zrealizowana w ramach projektu „Zwiedzaj z Szansą Dolny Śląsk”, to jedna z tych wycieczek, którą zapamiętamy na długo. Odwiedziliśmy to wyjątkowe miejsce w Bieńkowie – przestrzeń, która zachwyca nie tylko malowniczym otoczeniem, lecz przede wszystkim autentyczną ideą dostępności, otwartości i wzajemnego szacunku.

Od pierwszych chwil czuliśmy, że turystyka naprawdę może być przyjazna każdemu, niezależnie od wieku, możliwości czy ograniczeń. Powitała nas serdeczna, ciepła atmosfera – zarówno ze strony gospodarzy, jak i samego miejsca. Stowarzyszenie stworzyło przestrzeń, w której każdy może czuć się swobodnie,

naturalnie i bezpiecznie. Dzięki temu uczestnicy mogli w pełni skorzystać z przygotowanych atrakcji, zapewniających wyjątkowy kontakt z naturą, zwierzętami i szeroko pojętą terapią poprzez doświadczenie.

Podczas wizyty:

- › karmiliśmy zwierzęta i poznawaliśmy ich nawyki oraz codzienne potrzeby,
- › próbowaliśmy jazdy konnej pod okiem doświadczonych instruktorów,
- › wyruszyliśmy na relaksujący spacer po pobliskim lesie w towarzystwie psów,
- › zgłębialiśmy tajniki hipoterapii i dogoterapii, dowiadując się jak ogromne znaczenie mają one w pracy terapeutycznej oraz integracyjnej.

Hipoterapia – krok po kroku

Instruktorzy pokazali nam jak wygląda sesja hipoterapii od pierwszego kontaktu z koniem aż do zakończenia zajęć. Na początku uczestnik poznaje zwierzę – może go pogłaskać, spokojnie oswoić się z jego obecnością, a nawet pomóc przy czyszczeniu. To ważny etap budowania zaufania i poczucia bezpieczeństwa.

Następnie, przy wsparciu terapeuty, uczestnik wsiada na konia w sposób dostosowany do swoich potrzeb. Kluczowe są tu:

- › stabilizacja i prawidłowe ułożenie ciała,
- › rytmiczny, kołyszący ruch konia stymulujący mięśnie i układ nerwowy,
- › spokojne tempo zajęć oraz uważne wsparcie instruktorów.

Jak opowiadali terapeuci – ruch konia przenosi na ciało człowieka wzorce zbliżone do naturalnego chodu. To dlatego hipoterapia jest tak cenna w rehabilitacji neurologicznej, poprawie napięcia mięśniowego, równowagi i koordynacji. Dla wielu uczestników była to pierwsza okazja do tak bliskiego kontaktu z dużym, a jednocześnie niezwykle łagodnym zwierzęciem.



Dogoterapia – praca oparta na relacji

Podczas dogoterapii obserwowaliśmy jak prowadzone są zajęcia z udziałem odpowiednio przygotowanych psów terapeutycznych. Każda sesja rozpoczyna się od zapoznania: pogłaskania, podania smakołyka, zbudowania kontaktu wzrokowego i wzajemnej ufności.

Instruktorzy tłumaczyli, że pies „otwiera” uczestników – pomaga przełamać lęk, zachęca do aktywności, pobudza do ruchu, a jednocześnie uspokaja. W dalszej części zajęć pojawiają się:

- › ćwiczenia usprawniające, wykonywane w obecności psa lub z jego udziałem,
- › zadania wymagające współpracy i komunikacji,
- › elementy zabawy wspierające motorykę, koncentrację i poczucie sprawczości.

Psy o odpowiednio dobranym temperamencie reagują niezwykle łagodnie, dając uczestnikom poczucie akceptacji i bezpieczeństwa – często bez potrzeby słów.

Każda z aktywności była nie tylko formą rekreacji, ale też lekcją uważności, wzajemnego



wsparcia i otwartości na potrzeby innych. Uczestnicy mieli okazję zobaczyć jak w praktyce wygląda turystyka dostępna – taka, która nie wyklucza, lecz wzmacnia i otwiera przestrzeń na nowe możliwości.

Po intensywnym poranku nadszedł czas na chwilę wytchnienia przy wspólnym grillu. W swobodnej atmosferze rozmów padały liczne refleksje oraz spontaniczne opinie o przeżyciach z całego dnia. Wielu uczestników nie kryło wzruszenia. „To wyjątkowe miejsce – czuję, jakbym na chwilę oderwał się od codzienności. Zwierzęta dają spokój, a ludzie tutaj – ogrom ciepła. To była wspaniała wycieczka” – powiedział jeden z uczestników. Ktoś inny dodał: „Hipoterapia była dla mnie nowym doświadczeniem. Bałam się, ale dzięki wsparciu opiekunów od razu poczułam się bezpiecznie. Koń jakby rozumiał więcej, niż myślimy”. Padły też słowa, które szczególnie zapadły nam w pamięć: „Dzień pełen dobrych emocji. Tutaj nikt na nikogo nie patrzy inaczej, jesteśmy po prostu razem”. Te autentyczne relacje potwierdziły, że Stowarzyszenie Równi Sobie stworzyło miejsce nie tylko dostępne, ale przede wszystkim pełne



życzliwości, empatii i realnego wsparcia. To właśnie dzięki takim inicjatywom turystyka na Dolnym Śląsku staje się doświadczeniem, które angażuje wszystkie zmysły i buduje mosty między ludźmi.

Serdecznie dziękujemy całemu zespołowi Stowarzyszenia za ich otwartość, gotowość do dzielenia się wiedzą i pasją oraz za ciepłe przyjęcie, które sprawiło, że każdy czuł się wyjątkowo. To była wizyta, która na długo pozostanie w naszej pamięci i z pewnością chętnie tu wrócimy.



**DOLNY
ŚLĄSK**

Projekt dofinansowano ze środków budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego.



Betlejemskie Światło Pokoju

Sztafeta świątecznego płomienia z przesłaniem

Marta Kołodziejczyk



„Pielęgnuj dobro w sobie” to hasło tegorocznej akcji przekazywania Betlejemskiego Świątka Pokoju. Betlejemskie Światło Pokoju narodziło się w 1986 roku w Linz w Austrii jako pełna ciepła inicjatywa bożonarodzeniowa przy okazji akcji charytatywnej „Światło w ciemności”, prowadzonej przez Austriackie Radio i Telewizję ORF. Prekursorką tego pięknego przedsięwzięcia jest austriacka artystka Ada Brandstetter, która zaproponowała, aby w Wigilię Bożego Narodzenia rozgłośnia symbolicznie podziękowała małym Światłom wszystkim darczyńcom wspierającym od lat popularną w Austrii inicjatywę. Rok później opiekę nad przedsięwzięciem przejęli austriaccy skauci, nadając mu nową dynamikę i otwierając drogę do jego rozprzestrzeniania się po świecie. Obecnie skauci z wielu krajów oraz harcerze ZHP co roku przekazują płomień do większych lub mniejszych zakątków swoich krajów niosąc ze sobą szczególne przesłanie.

Tradycyjnie Betlejemskiemu Świątku Pokoju towarzyszyła wyprawa delegacji do Jerozolimy, aby pobrać płomień z Groty Narodzenia Pańskiego, jednak w tym roku, podobnie jak w ubiegłym, została odwołana z powodu konfliktu na Bliskim Wschodzie. Mimo to sam płomień pozostaje symbolem pokoju i nadziei, zachęcając nas, by nieść dobro w codziennym życiu i rozświecać serca innych, nawet w trudnych czasach.

Hasło „Być światłem dla innych” towarzyszyło pierwszemu Betlejemskiemu Świątku Pokoju i od początku wyznaczało kierunek tej akcji. Zachęcało, by stać się dla drugiego człowieka źródłem ciepła, dobra i opoką. Być niczym płomień, który niby niewielki, a jednak sam w sobie potrafi rozświecić czyjś mrok. Przypominało, że światło rodzi się z prostych gestów: życzliwości, troski i gotowości by być obok, gdy ktoś tego potrzebuje.

Tegoroczne Światło niesie ze sobą przesłanie „Pielęgnuj dobro w sobie”, nawiązujące do słów z Listu św. Pawła do Tesaloniczan: „Wszystko badajcie, zachowujcie to, co dobre”. Jako symbol wybrano ogród – przestrzeń, która potrzebuje opieki, zaangażowania i cierpliwości, by mogła rozkwitnąć. Podobnie jest z każdym człowiekiem. W każdym z nas tkwi dobro i piękno, które trzeba rozwijać, a to, co nam nie służy, warto usuwać jak chwasty, by pozwolić wzrastać temu, co wartościowe.

Betlejemskie Światło Pokoju trafi, jak co roku, do wielu instytucji i organizacji oraz pojedynczych jednostek. Ważne jest jednak, by dotarło do naszych serc i stało się chwilą zatrzymania – zachętą do cichej, szczerzej refleksji nad sobą i światem wokół. Nieraz, składając życzenia przy wigilijnym stole, brakuje nam słów. Niech więc to hasło stanie się inspiracją do rozmów pełnych ciepła, uważności i prawdziwej bliskości – takich, które budują, umacniają i pozostają w pamięci na długo.

Źródła:

- › <https://zhp.pl/historia-betlejemskiego-swiatla-pokoju-zhp-bsp/>
- › <https://www.onet.pl/informacje/kai/betlejemskie-swiatlo-pokoju-symbol-nadziei-w-czasach-konfliktu/d9bdqbh,30bc1058>

Ty jesteś moją nadzieją

Krystian Cholewa

Światowy Dzień Ubogich został ustanowiony w listopadzie 2016 roku przez papieża Franciszka w Liście Apostolskim *Misericordia et Misera*, napisanego na zakończenie Nadzwyczajnego Jubileuszowego Roku Miłosierdzia. W Opolu już po raz dziewiąty zorganizowano to wydarzenie. O osobach ubogich należy pamiętać przez cały rok, ale w tym szczególnym dniu jest okazją, aby jeszcze dokładniej rozejrzeć się dookoła siebie i dostrzec drugiego człowieka. Ubogi to człowiek, który nie ma zaspokojonych wszystkich podstawowych potrzeb. – Obecność drugiego człowieka to nasza podstawowa potrzeba – powiedziała Małgorzata Kozak, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Opolu. – Bardzo dużym problemem jest ubóstwo duchowe, samotność, która jest chorobą XXI wieku.

Obchody rozpoczęły się od Mszy Świętej w kościele Matki Boskiej Bolesnej w Opolu, pod przewodnictwem biskupa opolskiego Andrzeja Czaia. Następnie odbyło się spotkanie przy stole, na które mógł przyjść każdy – rozdano 600 zaproszeń. Ubóstwo jest bardzo złożonym problemem, wynikającym zarówno z przyczyn indywidualnych (np. brak kwalifikacji, lenistwo, problemy zdrowotne, nieodpowiednie wychowanie), jak i strukturalnych (np. niskie płace, bezrobocie, nierówny dostęp do edukacji i opieki zdrowotnej, niestabilna sytuacja ekonomiczna, wysokie ceny energii). Często te przyczyny są powiązane z brakiem środków na zaspokojenie podstawowych potrzeb, niską mobilnością społeczną i poczuciem braku wpływu na własne życie.



W wydarzenie angażują się organizacje, podmioty, a nawet samorządy, którym dobro wykluczonych nie jest obojętne. Oprócz poczęstunku były stoiska pomocowe, aby osoby w kryzysie miały szansę otrzymać wsparcie w obszarach, w których jest ono im najbardziej potrzebne w ochronie zdrowia. Darmowe wizyty lekarskie, badania czy zaopatrzenie w ciepłe ubrania na zimę.

Jednak to wydarzenie nie mogłoby się odbyć bez wolontariuszy, w tym uczniów liceum ogólnokształcącego numer w Opolu. Dla nich to była prawdziwa lekcja życia – empatii i bezinteresownej pomocy drugiemu człowiekowi. To jest bezcenne.

Podam przykład mojego kolegi z klasy. Chłopak zachorował, nie chciał przyjąć pomocy i w ten sposób został bezdomnym. Jego rodzice zmarli. Ma zaledwie 40 lat i jeszcze całe życie przed sobą. Jednak on zamknął się w sobie. Ciągłe wędruje po okolicy, nie myje się, śpi w stodołach. Nie potrafi odnaleźć się w nowej sytuacji i jej zaakceptować, a tym samym rozpocząć nowego, lepszego życia.

W każdym takim człowieku spróbujmy zobaczyć Pana Jezusa potrzebującego. Nigdy nie jesteśmy tak biedni, aby nie móc pomóc drugiemu człowiekowi. Mam na myśli chociażby dobre słowo czy modlitwę. Życie jest bardzo przewrotne i nigdy nie wiadomo kiedy sami będziemy potrzebować pomocy innych. – Takie spotkania są potrzebne. Tylko nie wszyscy zasługują na to, żeby im pomóc – mówi mężczyzna, który przyszedł na pl. Kopernika w Opolu. – Jak spotykam człowieka, którego nie widziałem na przykład 10 czy 15 lat, to jest miłe, jak się go widzi – mówi ubogi mieszkaniak Opola.

– Widać jakie tłumy mieszkańców Opola przychodzą, żeby pobyć razem, po prostu poczuć tę wspólnotę – dodaje Maciej Wujec, wiceprezydent Opola. Oprócz poczęstunku, odbyły się występy dzieci z Ośrodka Readaptacji Społecznej „Szansa” w Opolu oraz koncert Orkiestry ze Szczepanowic.

Organizatorzy IX Dnia Ubogich w Diecezji Opolskiej, Urzędu Miasta Opole i Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej twierdzą: Nie oceniamy tych ludzi, ale pomagamy, bo kryzys bezdomności może dotknąć każdego. Najtrudniejsze jest wyjście z tego stanu. Dla nas budujące jest to, że czasami osoby, które przychodzą po pomoc, po pewnym czasie dają radę na tyle mocno stanąć na własnych nogach, że są gotowe pomagać



“ W wydarzenie angażują się organizacje, podmioty, a nawet samorządy, którym dobro wykluczonych nie jest obojętne. Oprócz poczęstunku były stoiska pomocowe, aby osoby w kryzysie miały szansę otrzymać wsparcie w obszarach, w których jest ono im najbardziej potrzebne w ochronie zdrowia. Darmowe wizyty lekarskie, badania czy zaopatrzenie w ciepłe ubrania na zimę.

innym – mówi siostra Aldona Skrzypiec. – Cieszy nas, gdy dowiadujemy, że osobie, która była w kryzysie bezdomności, dzięki swojej ciężkiej pracy i zaangażowaniu instytucji, udało się wyjść na prostą. To jest piękne i budujące. Widać, że nasza ciężka praca ma sens.

Instytucje Caritas Diecezji Opolskiej oferują pomoc poprzez placówki takie jak schroniska, noclegownie czy jadłodajnie. Od ponad 30 lat Caritas organizuje wigilię dla osób bezdomnych w Opolu.

- › Stowarzyszenie „Nadzieja” pomaga osobom potrzebującym w Opolu.
- › Fundacja „Zupa w Opolu” realizuje działania wspierające, np. poprzez dostarczanie posiłków.
- › Opolski Oddział Okręgowy PCK prowadzi inicjatywy takie jak „Społeczna Lodówka”.
- › Towarzystwo Walki z Kalectwem angażuje się w akcje pomocowe, na przykład „Nie marnuj żywności”.
- › Stowarzyszenie na Rzecz Integracji Środowiska Lokalnego „Chciej Chcieć” zapewnia wsparcie osobom bezdomnym.

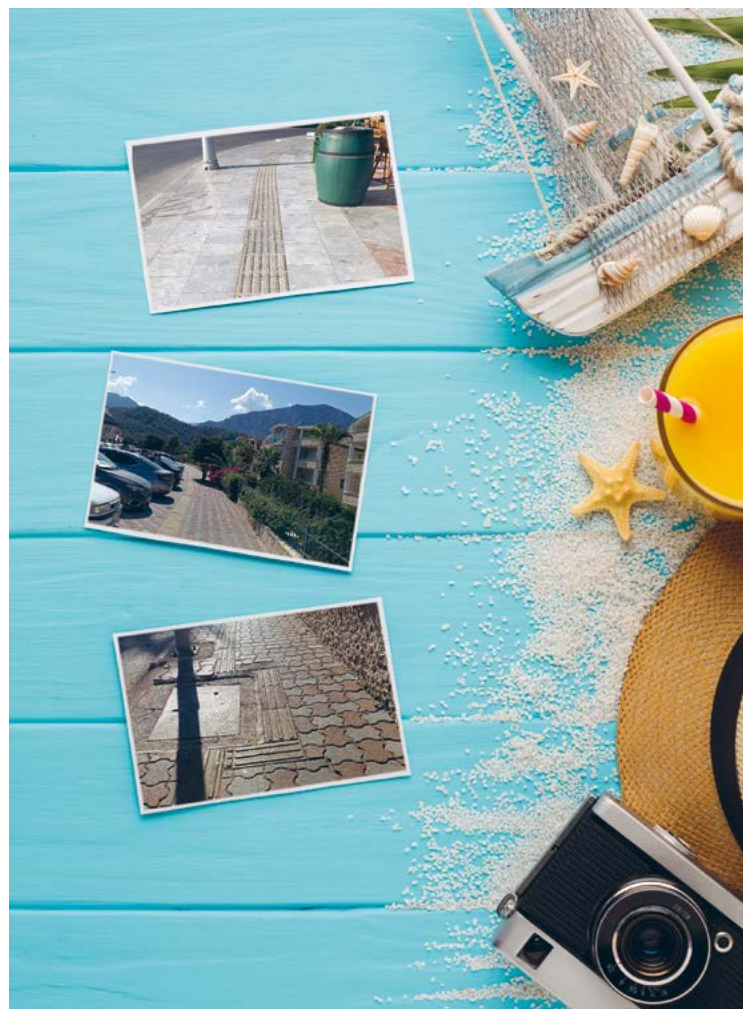
Wspomnienie z wakacji – podróże, dostępność

Diana Kolbert

Listopad nie nastraja pozytywnie pogodą, jest natomiast dobrym powodem, by zacząć planowanie przyszłorocznych podróży. Pośród szarugi, deszczu i wszechobecnego zimna późnojesiennej polskiej pluchy marzymy o słońcu, gorącym piasku na plaży i leżaku pod palmami.

Jestem wakacyjnym towarzyszem dla niewidomego podróżnika i z tej perspektywy chciałabym opowiedzieć o dostępności i niedostępności naszych wojaży. Trzeba przyznać rację popularnemu stwierdzeniu, iż podróże kształcą. Dodam jeszcze, że nie tyle kształcą, co uczą elastyczności w podejmowaniu decyzji – szeroko pojętej rezyliencji. Wrzuceni jesteśmy na głęboką wodę obcych miejsc: dworców, lotnisk, hoteli i atrakcji turystycznych, gdzie często „koniec języka za przewodnika” i tuł szczęścia dzielą nas od zgubienia drogi.

Tegoroczne wakacje czystym zbiegiem okoliczności sprowadziły nas do Turcji, do miejscowości Kemer niedaleko dużej aglomeracji tego pięknego kraju – miasta Antalya. Oczywiście, aby ułatwić sobie pierwszy tak odległy wyjazd, zdecydowaliśmy się na usługę all inclusive z transferem z lotniska do hotelu i z powrotem. Dla mało doświadczonych podróżników jak my, okazało się to bardzo trafioną decyzją. W Polsce nie korzystaliśmy z usługi asysty na lotnisku, ale już w Antalyi okazało się to dość przydatne, mogliśmy przechodzić przez bramki w pierwszej kolejności, a kontrola bagażu i paszportowa przeszła szybko i sprawnie. Asystę można uzyskać przy nadaniu bagażu albo w punkcie informacji na lotnisku.



Nie polecamy dotykać bramek na lotnisku – niestety przejście przez bramkę bez laski jest trudne i po dotknięciu jej ramieniem zostaliśmy skierowani na kontrolę osobistą. Obsługa lotniska profesjonalnie przekazała wszelkie informacje, więc skończyło się tylko na lekkim stresie.

Sam hotel, jak się okazuje pięknie opisany w biurze podróży jako dostępny, nie do końca spełniał standardy dostępności, do jakich można się przyzwyczaić w Europie. Chociaż do budynków dość rozległego kompleksu wszędzie były podjazdy, to wewnątrz zaczynały się schody – i to dostownie. Aby dostać się do stref relaksu, kulinarnych i pokoi hotelowych, trzeba było przechodzić przez półpiętra bez wind. W naszym przypadku nie było to problemem, ale na wózku oznaczałoby wykluczenie komunikacyjne w znacznym stopniu. Jeśli chodzi o jakość świadczonych usług w hotelach w krajach arabskich należy pamiętać, iż ilość gwiazdek nie oznacza tego samego co w krajach europejskich! Dla początkujących podróżników to może

być spore zaskoczenie. Nasz hotel wyróżnił się bardzo malowniczym i ciekawym rozwiązaniem pod względem wydawania posiłków: na dziedzińcu tego kompleksu zainscenizowano uliczkę kramów, zupełnie jak na egzotycznym bazarze. Wyglądało to bardzo lokalnie, ale po każdą potrawę trzeba było udać się w inne miejsce, zatem skompletowanie podstawowego posiłku składającego się z warzyw, mięsa, ryżu i napoju zmuszało do odwiedzenia 4 punktów. Dla osoby niewidomej zdecydowanie misja trudna w realizacji.

W hotelu nie było żadnych ułatwień dla osób niewidomych, ale – co nas bardzo pozytywnie zaskoczyło – poza hotelem większość uliczek prowadzących do centrum miasteczka miało linie naprowadzające i pola uwagi. Chodniki były dość wąskie, ale oznaczone, przed przejściami dla pieszych pola uwagi i to nie tylko w ścisłym centrum, ale też w dalszych zakątkach miasteczka. Dużo spacerowaliśmy zarówno po deptakach wzdłuż wybrzeża, wśród kawiarni, barów i restauracji, jak i zapuszczaliśmy się w bardziej lokalne obszary, gdzie mniej było turystów, ale za to tętnił życiem handel. Kramów i stoisk co niemiara. Można było spróbować miejscowych specjałów i to w specyficznym klimacie – kto się nie targuje, ten nie jest dobrym handlarzem. Wiele osób miało wrażenie dużej ekspansywności sprzedających, może nawet zbytnej nachalności, ale to też znak tamtejszej kultury i obyczaju. Jak wiadomo, do Turcji nie jedzie się z pełną walizką, puszczam tu oczko do osób lubiących zakupy i modę.

Wyjazd do Turcji polecamy szczególnie osobom, które uważają, że mają bariery językowe. Po tygodniu w Kemer rozmawialiśmy w co najmniej 3 językach obcych i polskim, który jest tam, jak się okazuje, na porządku dziennym. Żeby turyści z Polski nie czuli się zbyt obco, na wieczorkach muzycznych były utwory bardzo polskie. Nawet 3 tysiące kilometrów od domu można usłyszeć „Przez Twe oczy zielone...”. Byliśmy lekko tym oszołomieni.

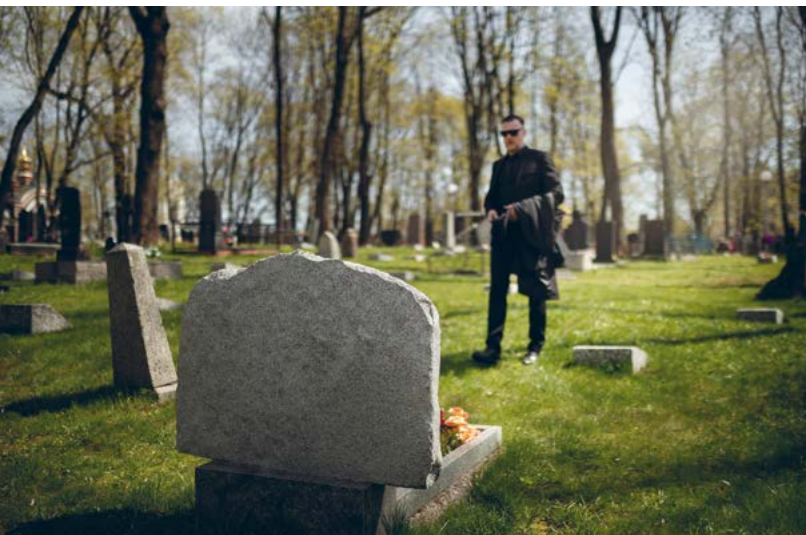
Smutno było wracać do kraju, ale doświadczenia, jakie wynieśliśmy z tej podróży, są pamiątką na dłuższy czas. Pary, gdzie jest osoba niewidoma

„ Sam hotel, jak się okazało, pięknie opisany w biurze podróży jako dostępny, nie do końca spełniał standardy dostępności, do jakich można się przyzwyczaić w Europie. Choć do budynków dość rozległego kompleksu wszędzie były podjazdy, to wewnątrz zaczynały się schody – i to dosłownie.

i pełnosprawna, pełniąc niejako funkcję przewodnika, muszą liczyć się z tym, że tygodniowy wyjazd naprawdę oznacza 7 dni przebywania ze sobą. Polecamy zatem zabierać znajomych ze sobą, albo aktywnie poznawać innych turystów. Oczywiście mówimy to z przymrużeniem oka, ale wakacje dla każdej pary mogą okazać się testem cierpliwości.

Na koniec kilka rad od bardzo początkujących turystów. Po pierwsze plecaki zawsze powinny być nieprzemakalne, po drugie w bagażu podręcznym miejmy zmianę ubrań na wszelki wypadek, po trzecie polecamy korzystać z toalet dla osób z niepełnosprawnościami. W Turcji w zwykłych toaletach trzeba liczyć się z pozycją „na Małysza”. Po czwarte zabieramy dobry humor, z każdej sytuacji da się wyjść, jeśli będziemy pozytywnie nastawieni. Pamiętajmy: podróże kształcą!





Zagubieni wśród pamięci

Czy polskie cmentarze są dostępne dla osób niewidomych?

MKD

Odwiedzanie grobów bliskich to ważna forma podtrzymywania pamięci i więzi rodzinnych. To także prawo do żałoby, refleksji i symbolicznego kontaktu z tymi, których już z nami nie ma. Jednak dla osób niewidomych i słabowidzących wizyta na cmentarzu zbyt często zamienia się w stresującą próbę odnalezienia drogi, grobu lub nawet... wyjścia. W Polsce mało kto zadaje sobie pytanie: czy każdy ma równe prawo do pamiętania?

Labirynt zamiast miejsca zadumy

Większość cmentarzy w Polsce powstawała w czasach, gdy o potrzebach osób z niepełnosprawnością wzroku niemal nikt nie myślał. Brak logicznego układu alejek, niezliczone krzyżujące

się ścieżki, brak oznaczeń, a do tego liczne przeszkody terenowe – to dla wielu osób niewidomych rzeczywistość podczas odwiedzania cmentarzy.

Niedowidząca mieszkanka Warszawy, chcąc odwiedzić grób rodziców, za każdym razem przechodzi tę samą stresującą „trasę pamięci”. Miejsce, które dla osób widzących jest uporządkowane i przewidywalne, dla niej przypomina labirynt, w którym łatwo zgubić orientację. Odkąd wzrok Barbary się pogorszył i została zaliczona do osób niewidomych, zrezygnowała z samodzielnych wizyt na cmentarzu. Nie z braku chęci – lecz ze strachu, że nie odnajdzie drogi albo zgubi się między alejkami.

Takich historii jest więcej. Pokazują one, że brak dostępności to nie utrudnienie logistyczne, lecz bariera naruszająca godność i intymność przeżywania żałoby.

Gdy pamięć wymaga asysty

Cmentarz to nie muzeum, w którym oprowadzanie przewodnika jest elementem atrakcji. To miejsce osobiste, wymagające spokoju i prywatności. Tymczasem osoby z dysfunkcją wzroku często są zmuszone prosić o pomoc obcych przechodniów lub pracowników cmentarza, aby dotrzeć do grobu bliskich. Dla wielu z nich oznacza to utratę autonomii w jednym z najbardziej intymnych momentów – wtedy, gdy chcą pobyć ze wspomnieniem swoich najbliższych. Brak samodzielności w tak osobistej sytuacji może budzić skrepowanie i poczucie zależności.

Czy naprawdę tak trudno to zmienić?

Wprowadzenie rozwiązań przyjaznych osobom z dysfunkcją wzroku nie wymaga rewolucji. Na rynku produktów umożliwiających im samodzielność są dostępne liczne rozwiązania, które znalazłyby zastosowanie również na cmentarzach:

- › tyfloplany przy wejściu – wypukłe mapy z układem alejek,
- › jasne oznaczenia sektorów i alejek w kontrastowych kolorach.
- › ścieżki prowadzące i oznaczenia dotykowe,
- › audioprzewodniki lub nagrania do pobrania w telefonie,

- › kod QR przy wejściu – mapa ze ścieżkami przystosowana do czytników ekranu,
- › specjalne punkty asysty w okresach zwiększonego ruchu, np. 1 listopada.

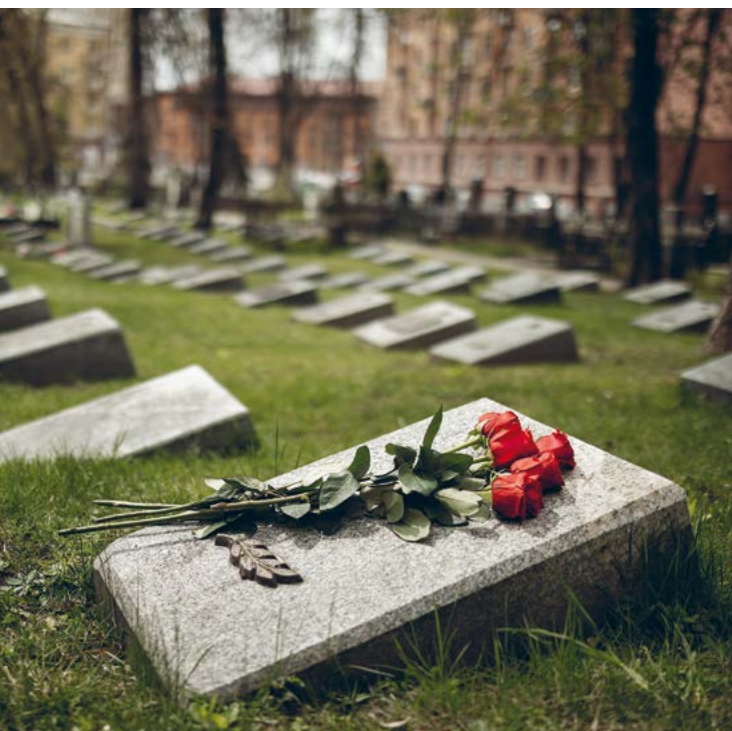
Dostępność to szacunek

Dostępność cmentarzy to nie kwestia „udogodnień”, lecz szacunku do osób, które mimo niepełnosprawności mają takie samo prawo do przeżywania żałoby jak inni. Chodzi o godność i równość, a nie o specjalne traktowanie.

Jeśli modernizujemy cmentarze, instalujemy monitoring, oświetlenie czy systemy nawadniania, dlaczego wciąż zapomina się o rozwiązaniach, które mogą umożliwić osobom niewidomym samodzielne odwiedzenie grobów najbliższych? Tym bardziej, że bariery wynikają częściej z braku świadomości niż z braku możliwości. Koszt tyfloplanu to często mniej niż kwiaty kupowane przed Dniem Wszystkich Świętych przez jedną rodzinę.

Czas na działanie

Organizacje zajmujące się dostępnością, w tym te działające na rzecz osób z dysfunkcją wzroku – jak Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem – coraz częściej podnoszą temat cmentarzy jako przestrzeni, która wciąż nie jest równa dla wszystkich. To ważny krok, ale niewystarczający.



“Niedowidząca mieszkanka Warszawy, chcąc odwiedzić grób rodziców, za każdym razem przechodzi tę samą stresującą „trasę pamięci”. Miejsce, które dla osób widzących jest uporządkowane i przewidywalne, dla niej przypomina labirynt, w którym łatwo zgubić orientację. Odkąd wzrok Barbary się pogorszył i została zaliczona do osób niewidomych, zrezygnowała z samodzielnych wizyt na cmentarzu.

Dostępność cmentarzy musi stać się standardem, a nie wyjątkiem wdrażanym dzięki jednostkowej wrażliwości zarządcy. Aby tak się stało, potrzebne jest głośne mówienie o problemie – w mediach, w samorządach, parafiach i wśród osób odwiedzających groby bliskich. Zmiana zaczyna się od świadomości, ale dojrzewa dopiero wtedy, gdy wspólnota uznaje ją za oczywistą i konieczną.

Odwiedzenie grobu mamy, taty, dziecka, przyjaciela – to nie luksus. To jedno z najbardziej ludzkich i najdelikatniejszych doświadczeń, jakie niesie życie. Nikt nie powinien czuć wstydu, lęku czy bezradności tylko dlatego, że nie widzi. Nikt nie powinien rezygnować z obecności przy grobie bliskiej osoby, bo przestrzeń pamięci jest dla niego wroga i nieprzystępna.

Prawo do żałoby, wspomnień i pożegnania należy do każdego – bez względu na sprawność. Czas sprawić, by pamięć nie miała barier. Czas, by cmentarze w Polsce stały się naprawdę miejscem dla wszystkich. Dla tych, którzy widzą – i dla tych, którzy widzą inaczej.

Manometr dostępny dla osób niewidomych

Mateusz Przybysławski

W artykule przedstawiam możliwość pomiaru ciśnienia przez osoby z dysfunkcją wzroku za pomocą manometru firmy Wika. Wika to profesjonalny producent specjalizujący się w wytwarzaniu zaawansowanych manometrów. Opiszę model CPG 1200, który prócz funkcji zwykłego manometru elektronicznego posiada moduł Bluetooth, za pomocą którego łączy się ze smartfonem, dzięki czemu osoba niewidoma może odczytać wynik pomiaru wyświetlający się w telefonie. Nie chodzi tu jednak o ciśnienie krwi. Aparatów do pomiaru ciśnienia medycznego jest całe mnóstwo – od tych w marketach, po profesjonalne, sprzedawane w tyflofirmach, np. Altix.

Artykuł dotyczy pomiaru ciśnienia cieczy i gazu, np. w oponach, hydroforach, czy instalacjach centralnego ogrzewania.

Ciśnienie to wielkość, która mówi nam o tym, jak dana siła działa na powierzchnię. Inaczej można powiedzieć, że ciśnienie to stosunek siły działającej na daną powierzchnię do wielkości tej powierzchni.

Podstawową jednostką ciśnienia jest pascal (Pa). 1 pascal to ciśnienie, które działając równomiernie na powierzchnię jednego metra kwadratowego wywiera siłę jednego newtona. W pogodzie najczęściej mówimy o hektopaskalach (hPa). 1 hPa = 100 Pa. Przyjęto się, że ciśnienie normalne, średnie, panujące na ziemi, to 1013,25 hPa. Do badania ciśnienia atmosferycznego używamy barometru.

Inne jednostki ciśnienia to np.: milimetr słupa rtęci, milimetr słupa wody, bar. W technice i domowych zastosowaniach najczęściej używa się barów. 1 bar = 100000 Pa (www.naukowiec.org).



Zapewnienie odpowiedniego ciśnienia w urządzeniach, które tego potrzebują, ma duży wpływ na żywotność sprzętu, a także na nasze bezpieczeństwo. Przykładowo: za duże ciśnienie w najlepszym razie może doprowadzić do zadziałania zaworu bezpieczeństwa, a w najgorszym do wybuchu i rozerwania urządzenia. Za niskie ciśnienie też jest szkodliwe i powoduje między innymi szybsze zużywanie się opon. Utrzymywanie właściwego ciśnienia to ważna sprawa.



Z jednej strony przyczynia się do zapewnienia bezpieczeństwa, a z drugiej przedłuża żywotność używanych urządzeń.

Do pomiaru ciśnienia w przemyśle i zastosowaniach domowych służy manometr. Najczęściej spotykane są manometry analogowe, wskazówkowe, które na tarczy pokazują wartość badanego ciśnienia. Można też spotkać manometry elektroniczne, które wyświetlają ciśnienie na wyświetlaczu. Oba te urządzenia są niedostępne dla osób niewidomych, gdyż pomiar jest pokazywany „za szybą”. Kolejny rodzaj urządzeń to manometry słupkowe. Urządzenie wygląda jak długopis. Po podłączeniu urządzenia do mierzonego medium, tam gdzie w długopisie jest wkład, wysuwa się odpowiednio skala i pokazuje pomiar. Mogłoby się wydawać, że taki rodzaj manometru jest idealny dla osób z dysfunkcją wzroku, z doświadczenia wiem, że ten pomiar nie jest wygodny, gdyż za każdym razem musimy podłączać manometr. Urządzenia tego typu nie są zbyt dokładne. Sam dotyk nie pozwala precyzyjnie ustalić na jaką długość wysunęła się skala. Szukałem w różnych firmach tyfloinformatycznych czegoś, czym mógłbym mierzyć ciśnienie, ale nikt nic nie wiedział. W końcu zmotywowany zacząłem poszukiwania na własną rękę po zwykłych sklepach z manometrami – i znów bez efektu. W końcu trafiłem do przemysłowej hurtowni <https://pneumat.pl/>. Na

jej stronie znalazłem manometr, przetwornik ciśnienia, który wysyła sygnał po bluetooth na telefon, skąd bez problemu mogę go odczytać. Pomiar może być odczytany mową syntetyczną, albo odpowiednio powiększony i dostosowany do potrzeb użytkownika. Manometr przetwarza wartość mechanicznego nacisku na proporcjonalny sygnał elektryczny. Takich urządzeń jest całkiem sporo. Wybierając manometr należy zwrócić uwagę na interesujący nas zakres, dostępną cenę i dostępność programu odczytu ekranu w aplikacji, z którą współpracuje urządzenie. Te wymagania spełnia elektroniczny manometr firmy Wika. To światowej klasy producent manometrów, który ma polskie korzenie. Oto krótka historia firmy:

- › 1916: prywatny przedsiębiorca Ignacy Ciechurski zakłada we Włocławku fabrykę o nazwie Fabryka Manometrów i Termometrów;
- › 1948: firma zostaje znacjonalizowana i jako przedsiębiorstwo państwowe przyjmuje nazwę Kujawska Fabryka Manometrów;
- › 1994: firma zostaje sprywatyzowana i zmienia nazwę na Kujawska Fabryka Manometrów KFM S.A.
- › 1998: firma zostaje spółką notowaną na Warszawskiej Giełdzie Papierów Wartościowych;
- › 2000: WIK A Alexander Wiegand GmbH&Co. nabywa kontrolny pakiet akcji KFM i firma zostaje częścią grupy Wika;
- › 2005: WIK A Alexander Wiegand GmbH&Co. zostaje 100% udziałowcem KFM;
- › 2007: firma oficjalnie zmienia nazwę na WIK A Polska S.A.
- › 2023: WIK A Polska otrzymuje wyróżnienie w rankingu najlepszych pracodawców w Polsce w roku 2023 w badaniu przeprowadzonym przez Forbes (<https://www.wika.com/pl-pl/historia.WIKA>).

Fabryki Wika rozszanie są po świecie, w Polsce są 2. Elektroniczne manometry produkowane są w Niemczech. Model urządzenia, który spełnia moje oczekiwania, to CPG 1200. Manometr kosztuje około 1700 zł. Podczas zakupu określamy w jakim zakresie urządzenie ma pracować: musimy określić typ przyłącza, wybrać opcje dodatkowe, takie jak możliwość łączenia się za pomocą bluetooth. Możemy zdecydować się na silikonową obudowę. Przyrząd

wygląda jak zwykły manometr wskazówkowy, ale jest to urządzenie elektroniczne, w związku z czym wynik pomiaru wyświetlany jest cyfrowo. Urządzenie robi wrażenie ciężkiego i solidnego. Manometr zasilany jest trzema cienkimi paluszkami. Do baterii dostajemy się od tyłu urządzenia. Pokrywa baterii przykręcona jest na 3 śrubki. Urządzenie możemy zasiląć także po kablu, za pośrednictwem interfacemicro USB. Na przodzie mamy wyświetlacz. Urządzenie jest okrągłe, kształtem przypomina solidny budzik. Ustawiamy je tak, by 4 przyciski tworzyły poziomą linię pod wyświetlaczem. Przyciski są wypukłe i wyczuwalne. Do ich aktywacji potrzebna jest dość duża siła. Mają różne funkcje, w różnych trybach. Przyciski zmieniają funkcje w zależności od tego, czy długo czy krótko je wciśniemy. Wszystko jest dokładnie opisane w instrukcji. Pierwszy przycisk od lewej to zerowanie urządzenia, w menu jest to strzałka w górę. Drugi przycisk od lewej to włączenie lub wyłączenie podświetlenia. W trybie menu przycisk pełni funkcję strzałki w dół. Trzeci przycisk to menu. Pierwszy przycisk od prawej to włączanie i wyłączanie. W trybie menu wciśnięcie przycisku powraca do ekranu głównego. Urządzenie włączamy krótko wciskając przycisk włącznika. Aby wyłączyć urządzenie wciskamy i trzymamy przycisk przynajmniej 2 sekundy. W celu oszczędzania baterii nieużywane urządzenie wyłączy się samoczynnie. Aby prawidłowo mierzyć ciśnienie, manometr musimy wkręcić tam, gdzie chcemy badać ciśnienie, i uszczelnić np. taśmą teflonową. Przytączę – rurka z gwintem – znajduje się na godzinie szóstej manometru. Na godzinie piątej na bocznej krawędzi mamy dobrze wyczuwalną gumową zaślepkę do podłączenia kabla USB. Można powiedzieć, że włączanie i wyłączanie to cała obsługa urządzenia przez osoby niewidome. Urządzenie nie informuje dźwiękiem o tym czy jest włączone, czy wyłączone. Niestety nie wydaje dźwięków, gdy zmieniamy jakąś funkcję. Menu urządzenia dla osób niewidomych jest niedostępne. Abyśmy mogli cieszyć się pomiarami za pośrednictwem manometru Wika CPG 1200, należy manometr sparować ze smartfonem i za pośrednictwem aplikacji My Wika Device odczytywać wyniki. Pierwsze sparowanie musimy zrobić w obecności osoby widzącej. Aby sparować manometr z smartfonem należy wejść



Menu urządzenia dla osób niewidomych jest niedostępne. Abyśmy mogli cieszyć się pomiarami za pośrednictwem manometru Wika CPG 1200, należy manometr sparować ze smartfonem i za pośrednictwem aplikacji My Wika Device odczytywać wyniki.

w menu manometru i w ustawieniach włączyć bluetooth. Na początek polecam w ustawieniach zmienić język na polski. Gdy ponownie włączymy urządzenie, bluetooth będzie aktywny przez 30 sekund. Po tym czasie niestety trzeba ją włączyć z poziomu urządzenia. Zachowanie takie ma na celu oszczędzanie baterii. Włączamy urządzenie z włączoną opcją bluetooth i aby sparować naszego smartfona wchodzimy do aplikacji My Wika Device, wybieramy zakładkę „Devices”, następnie szukamy naszego modelu urządzenia i klikamy w urządzenie. Czynności te niestety musimy powtarzać za każdym włączeniem urządzenia.

My Wika Device to program w języku angielskim. Trochę słabo to wygląda biorąc pod uwagę, że firma Wika współpracuje ściśle z polską firmą i ma fabryki w Polsce. Aplikację testowałem z czytnikiem ekranu Voice Over na systemie iOS. Jest prosta. Posiada 3 zakładki: „Devices”, „Settings” i „Info”. W pierwszej zakładce wybieramy i parujemy urządzenia. Druga służy do zmiany ustawień. Obecnie jest tam bardzo ubogo, bo można zmienić tylko język. Dziwnie to wygląda, bo do wyboru jest tylko angielski. Trzecia zakładka to informacje. Znajdziemy tu informacje o wersji programu, a także dane kontaktowe do firmy Wika.

Chcąc odczytać pomiar ciśnienia z urządzenia, po włączeniu manometru i sparowaniu go z aplikacją wybieramy przycisk: „Values”. Na

tym ekranie wyświetlane są informacje takie jak: data i czas, ciśnienie i temperatura badanego medium. Ciśnienie najlepiej odczytać dotykając ekran w odpowiednim miejscu. Niestety zauważyłem, że aplikacja przy dużych skokach ciśnienia „zamraża się”. „Zamrożenie” polega na tym, że aplikacja pokazuje wciąż takie samo ciśnienie, podczas gdy na wyświetlaczu ciśnienie ulega zmianie i wyświetlane jest prawidłowo. Aby „odmrozić” aplikację, najlepiej kliknąć przycisk „Wróć”, znajdujący się w lewej górnej części ekranu, a następnie znów wybrać „Values”. Błąd został zgłoszony producentowi. Po sparowaniu urządzenia z aplikacją, na ekranie smartfona widzimy takie informacje jak: nazwa urządzenia, numer seryjny manometru, data produkcji, wersja oprogramowania, poziom naładowania baterii, dokładność urządzenia i zakres, w jakim manometr może pracować. Cieszy fakt, że aplikacja udostępnia aż tyle informacji. Wszystkie dostępne są dla czytnika ekranu. Po kliknięciu w urządzenie mamy także dostępne podstawowe ustawienia urządzenia. Możemy tu zmienić jednostki wyświetlanego ciśnienia, jednostki wyświetlanej temperatury. Możemy ustawić jak często czujnik urządzenia ma mierzyć ciśnienie, a także alarmy wysokiego i niskiego ciśnienia. Alarmy te są tylko wyświetlane, nie ma informacji głosowej. Aby rozłączyć urządzenie z telefonem, możemy wyłączyć aplikację i manometr. Możemy też kliknąć przycisk „disconnect”.

Opisywany manometr może mieć różne zastosowania. Może być wkręcony na stałe w urządzenie. Można posługiwać się nim mobilnie. Ja Manometr Wika CPG 1200 wykorzystuję głównie do pompowania kół, sprawdzania ciśnienia w hydroforze i w naczyniu wyrównawczym centralnego ogrzewania. W tym celu zaopatrzyłem się w pistolet do pompowania kół. Musiałem wykręcić zainstalowany manometr i zainstalować Wika CPG 1200. Podczas pompowania jedną ręką obsługuję pistolet, drugą zaś odczytuję informacje wyświetlane na telefonie. Brakuje trzeciej ręki, by pewnie trzymać wąż na wentylu. W związku z tym wyposażyłem się w samozaciskową końcówkę do pompowania kół marki Schrader. Przesuwany pierścień blokuje szczęki końcówki, by nie zsunęła się z zaworu. W teorii

rozwiązanie dobre, w praktyce jednak szczęki mają problem z utrzymaniem starych wentyli. Kończówka jest długa i nie zawsze da się ją zainstalować na wentyl. Czasem po prostu brakuje miejsca przy zaworze. Drugi raz nie kupiłbym takiej końcówki. Jej cena to około 100 zł. Wydaje mi się, że w tym przypadku najlepiej sprawdzi się końcówka kolankowa z dźwignią. Jest o wiele tańsza, dobrze trzyma się na zaworze i nie zajmuje tyle miejsca co końcówka marki Schrader. Chciałoby się mieć mówiący manometr, w sensie takim, że pomiar sprawdzamy przyciskiem na manometrze bez żadnych aplikacji. Dobrym rozwiązaniem byłoby, gdyby pomiar wyświetlał się na manometrze w brajlu. Zdaję sobie sprawę, że koszt takich urządzeń byłby nieosiągalny dla przeciętnego człowieka. Dobrze, że ciśnienie możemy zmierzyć za pomocą manometru i aplikacji w telefonie. Uważam, że jest to duży krok naprzód, gdyż niedawno mieliśmy tylko manometry, które pomiar wyświetlały na wyświetlaczu lub za pomocą wskazówki za szybą, albo manometry słupkowe – w tym przypadku trudno było mówić o dokładności.

Pomiar ciśnienia przez osoby niewidome to temat niszowy. Mnie samodzielny pomiar ciśnienia, np. w kołach, daje poczucie niezależności i samodzielności. Cieszę się, że z manometru Wika CPG 1200 mogą korzystać osoby niewidome. Pomiar jest dokładny. Szkoda, że aplikacja czasem zamraża się. Mam nadzieję, że błąd ten w przyszłości zniknie. Zdaję sobie sprawę, że opisywane urządzenie zainteresuje wąską grupę osób. Wiem jednak, że są osoby niewidome szukające urządzenia do pomiaru ciśnienia. Właśnie z myślą o nich powstał niniejszy artykuł. Wiem też jak trudno jest znaleźć takie urządzenie, które będzie dostępne dla osób niewidomych. Gdyby komuś to się udało, to zachęcam do podzielenia się tym faktem np. na łamach czasopisma Help. Zawsze im więcej urządzeń do wyboru, tym lepiej.

Starłem się wyczerpać temat pomiaru ciśnienia przez osoby niewidome za pośrednictwem manometru Wika CPG 1200. Gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zachęcam do kontaktu: **przymat82@gmail.com**.

Nowa era sztucznego widzenia. Nadzieja dla tysięcy pacjentów

Radosław Nowicki



W październiku 2025 roku zostały ogłoszone przełomowe wyniki europejskiego badania klinicznego dotyczącego innowacyjnego implantu siatkówkowego, który w połączeniu ze specjalnymi okularami przywrócił możliwość czytania wielu osobom wcześniej tracącym wzrok na skutek geograficznej atrofii – suchej formy zaawansowanej, zwyrodnieniowej choroby plamki żółtej. Badanie zostało przeprowadzone w 17 ośrodkach okulistycznych w 5 krajach, wśród których były między innymi: kliniki w Londynie, Barcelonie, Rotterdamie, Paryżu, Lyonie, Marsylii, Bonn, Monachium i Hamburgu, a jego wyniki opublikowane zostały w prestiżowym magazynie *New England Journal of Medicine*, co samo w sobie podkreśla rangę tego osiągnięcia. Dla środowiska okulistycznego to sygnał, że wchodzimy w nową epokę, w której utracony wzrok być może nie będzie już nieodwracalny.

Choroba, która odbiera światło

Sucha postać zwyrodnienia plamki żółtej to postępująca, przewlekła choroba siatkówki oka, która przede wszystkim dotyka osób starszych i prowadzi do stopniowego obumierania (zaniku) komórek światłoczułych (fotoreceptorów i warstwy nabłonka barwnikowego) w obrębie plamki żółtej, czyli centralnej części siatkówki, która jest odpowiedzialna za widzenie szczegółowe i czytanie. W jej zaawansowanej formie, zwanej atrofią geograficzną, dochodzi do utraty komórek w obszarze plamki żółtej oraz leżących poniżej warstw wspierających, co skutkuje znaczną utratą widzenia centralnego, pozostawiając jedynie widzenie obwodowe. Pacjenci tracą zdolność czytania, pisania, rozpoznawania twarzy, a z czasem także samodzielnego funkcjonowania, co w konsekwencji prowadzi do pogorszenia ich jakości życia, a nawet do izolacji

“ W historii sztucznego widzenia oznacza to nową erę. Niewidomi pacjenci rzeczywiście mogą uzyskać znaczącą poprawę widzenia centralnego, czego nigdy wcześniej nie udało się osiągnąć. Odzyskanie umiejętności czytania znacząco poprawiło ich jakość życia i nastrój, a także pomogło im odzyskać pewność siebie i niezależność – powiedział na łamach the Guardian Mahi Muqit.

społecznej. Choroba ta jest uważana za jedną z głównych przyczyn utraty wzroku w krajach rozwiniętych w grupie osób starszych. Do tej pory nie istniało skuteczne leczenie przywracające centralne widzenie u pacjentów z geograficzną atrofią. Pojawienie się takich technologii jak PRIMA może być postrzegane jako potencjalny przełom w okulistyce.

– W historii sztucznego widzenia oznacza to nową erę. Niewidomi pacjenci rzeczywiście mogą uzyskać znaczącą poprawę widzenia centralnego, czego nigdy wcześniej nie udało się osiągnąć. Odzyskanie umiejętności czytania znacząco poprawiło ich jakość życia i nastrój, a także pomogło im odzyskać pewność siebie i niezależność – powiedział na łamach the Guardian Mahi Muqit, starszy konsultant do spraw witreoretinologii w Moorfields Eye Hospital w Londynie.

20 lat badań i marzeń

Historia tego niezwykłego projektu sięga początku XXI wieku. Jednym z głównych pomysłodawców urządzenia był profesor Daniel Palanker ze Stanford Medicine, który już w 2005 roku, pracując nad laserami okulistycznymi stosowanymi w leczeniu schorzeń oczu, zaczął rozważać możliwość stworzenia miniaturowego implantu

wykorzystującego właściwości światła podczerwonego do stymulacji neuronów siatkówki. W projekt zaangażowali się także inni wybitni specjaliści – Frank Holz (Uniwersytet w Bonn) i Jose-Alain Sahel (Uniwersytet w Pittsburghu). – Zdałem sobie sprawę z tego, że powinniśmy wykorzystać fakt, że oko jest przezroczyste i może przekazywać informacje za pomocą światła. Urządzenie, które wymyśliśmy w 2005 roku, obecnie działa u pacjentów zaskakująco skutecznie – stwierdził na łamach news-medical.net Palanker.

Implant, powszechnie nazywany Prima, został opracowany przez francuską firmę Pixium Vision należącą do grupy Science Corporation. Jej celem było stworzenie możliwie najmniejszego, najłżejszego i najbardziej precyzyjnego implantu, który można byłoby bezpiecznie wszczepić pod siatkówkę.

Jak działa implant Prima?

Urządzenie stanowi małą płytkę elektrodową o wymiarach około 2 x 2 milimetry i grubości porównywalnej do połowy włosa. Mimo mikroskopijnych rozmiarów zawiera setki miniaturowych elektrod, które zastępują zniszczone fotoreceptory w plamce żółtej. Implant jest umieszczany chirurgicznie pod siatkówką, w miejscu, w którym doszło do zaniku komórek światłoczułych. Sam chip nie widzi w klasycznym sensie, jest za to ogniwem pośredniczącym w procesie widzenia. Jego rolą jest odbieranie i przetwarzanie światła podczerwonego, które emitują specjalne okulary noszone przez pacjenta. Są one wyposażone w miniaturową kamerę rejestrującą obraz. Trafia on do niewielkiego procesora kieszonkowego komputera, w którym zaawansowane algorytmy, częściowo oparte na sztucznej inteligencji, przetwarzają i upraszczają obraz w serię sygnałów, a następnie te impulsy świetlne w postaci podczerwieni kierowane są na implant, który stymuluje komórki siatkówki i przesyła informacje do mózgu. W efekcie pacjent odbiera uproszczony, czarno-biały obraz o ograniczonej rozdzielczości, ale wystarczający, aby mógł rozpoznać litery, cyfry, a w niektórych przypadkach także proste kształty twarzy i kontury obiektów. Jednak, aby tak się stało, potrzebna jest żmudna rehabilitacja wzrokowa

“ **Implant, powszechnie nazywany Prima, został opracowany przez francuską firmę Pixium Vision należącą do grupy Science Corporation. Jej celem było stworzenie możliwie najmniejszego, najlżejszego i najbardziej precyzyjnego implantu, który można byłoby bezpiecznie wszczepić pod siatkówkę.**

– nauka interpretacji nowego, uproszczonego obrazu, trening śledzenia konturów, kontrastów i czytania adaptacyjnego przy pomocy urządzenia. To kluczowy etap, bowiem sam implant bez treningu daje ograniczone korzyści. – Projektacja odbywa się za pomocą podczerwieni, ponieważ chcemy mieć pewność, że będzie niewidoczna dla pozostałych fotoreceptorów znajdujących się na zewnątrz implantu. To, że pacjenci widzą jednocześnie widzenie protetyczne i peryferyjne jest istotne, ponieważ mogą połączyć widzenie i w pełni je wykorzystać – stwierdził Palanker.

Wyniki badania

W badaniu wzięło udział 38 pacjentów z zaawansowaną postacią suchej atrofii geograficznej. Aż 84% z nich uzyskało możliwość odczytywania liter, liczb i słów przy pomocy systemu Prima. Większość z badanych była w stanie odczytać średnio do pięciu linii na standardowej tablicy okulistycznej. To wynik, który jeszcze dekadę temu wydawał się niemożliwy do osiągnięcia.

– To pierwszy raz, kiedy próba przywrócenia wzroku przyniosła rezultaty i to u tak dużej liczby pacjentów. Ponad 80% jest w stanie odczytać litery i słowa, a niektórzy czytają strony w książce. To coś, o czym nie mogliśmy nawet marzyć, kiedy ponad dekadę temu zaczynaliśmy tę podróż wspólnie z profesorem Palankerem

– zaznaczył na łamach science.xyz Jose-Alain Sahel z Uniwersytetu w Pittsburghu.



Uczestnicy badania nie ukrywali radości, że ponownie mogli czytać książki, znaki w metrze czy etykiety produktów spożywczych. – Utrata wzroku w lewym oku z powodu suchej postaci zwyrodnienia plamki żółtej uniemożliwiła mi robienie rzeczy, które kocham, takie jak ogrodnictwo, gra w kręgle i malowanie akwarelami. Przed wszczepieniem implantu czułam się tak, jakbym miała w oczach dwa czarne dyski, a obraz mojego widzenia był zniekształcony. Jestem zachwycona, że znalazłam się wśród pierwszych osób, które otrzymały ten implant. Jestem podekscytowana nową perspektywą, w której znowu będę mogła cieszyć się moimi hobby. Mam nadzieję, że wiele innych osób również skorzysta z tej metody – powiedziała Sheila Irvine, pacjentka z Londynu.

Granica i wyzwania technologii

Choć wyniki badań są spektakularne, naukowcy podkreślają, że Prima nie przywraca naturalnego widzenia. Pole widzenia jest wąskie. Obejmuje zaledwie kilkanaście stopni w centrum, a obraz pozostaje czarno-biały i pikselowy. Jednak kolejne wersje implantu mają przynieść znaczne ulepszenia – większą rozdzielczość, bogatszą skalę szarości, a w przyszłości także rozpoznawanie kolorów. – To dopiero pierwsza wersja układu, a rozdzielczość w nim jest stosunkowo niska. Następna generacja układu, z mniejszymi pikselami, będzie już miała lepszą rozdzielczość – zapowiedział Palanker. Równocześnie trwają prace nad poprawą ergonomii okularów oraz integracją oprogramowania z inteligentnymi algorytmami sztucznej inteligencji, które będą mogły dynamicznie dopasowywać kontrast i jasność obrazu w zależności od oświetlenia i sytuacji.

W stronę przyszłości

System Prima to jedno z wielu podejść do przywracania wzroku. W ciągu ostatnich dekad rozwijano różne technologie – od epiretinalnych, implantów umieszczanych na powierzchni siatkówki przez systemy stymulujące nerw wzrokowy, po interfejsy mózgowo-komputerowe stymulujące bezpośrednio korę wzrokową. Wszystkie te rozwiązania mają zarówno swoje zalety, jak i ograniczenia – jedne lepiej sprawdzają się u pacjentów z całkowitym zanikiem nerwu wzrokowego, inne u tych, którzy zachowali pewne elementy wzroku. Jednak to właśnie implanty podsiatkówkowe, takie jak Prima, wydają się najbardziej obiecującym rozwiązaniem u osób z zachowanymi fragmentami zdrowych struktur siatkówki. Dynamiczny rozwój elektroniki, materiałów biokompatybilnych i sztucznej inteligencji sprawia, że kolejne przetomy są tylko kwestią czasu. Miniaturyzacja komponentów pozwoli na tworzenie coraz delikatniejszych, bardziej precyzyjnych urządzeń, które nie tylko będą poprawiały jakość obrazu, ale też komunikowały się z mózgiem w sposób bardziej naturalny.

Koszty, rehabilitacja i dostępność

To dopiero początek ery sztucznego widzenia, a naukowcy i lekarze wciąż mają nad czym myśleć. Wszak nawet w przytoczonym

eksperymentcie 16% badanych nie uzyskało poprawy widzenia. Należy więc zastanowić się nad czynnikami determinującymi sukces i starać się wyeliminować te, które nie doprowadziły do pozytywnego efektu. Nie da się też ukryć, że system Prima jest skomplikowany i kosztowny. Wymaga nie tylko chirurgicznego wszczepienia mikrochipa, ale także dopasowania zestawu okularów, procesora komputera i wielotygodniowej rehabilitacji. Całość może kosztować dziesiątki tysięcy euro, co rodzi pytania o dostępność tej technologii dla szerokiej grupy pacjentów. Eksperci zwracają uwagę, że w miarę upowszechniania się technologii ceny będą spadać, podobnie jak miało to miejsce chociażby z aparatami słuchowymi. Jednak na razie to rozwiązanie pozostaje głównie eksperymentalne, dostępne w ramach badań klinicznych i programów pilotażowych.

Kolejnym wyzwaniem jest utrzymanie efektu w czasie. Nie wiadomo jeszcze, jak długo implant zachowa pełną sprawność, czy nie będzie wymagał okresowej wymiany oraz jak zareaguje na niego siatkówka po wielu latach. Wymaga to dalszych badań i obserwacji pacjentów.

Krok ku przyszłości widzenia

Prima to milowy krok w historii okulistyki. Po raz pierwszy w sensownym eksperymencie klinicznym opartym na grupie pacjentów z nieodwracalną utratą centralnego widzenia udało się przywrócić funkcję czytania. Nie jest to cud przywracający naturalne widzenie, ale konkretny krok ku technologicznemu przywracaniu użytecznych funkcji wzrokowych dzięki połączeniu implantów, miniaturyzacji, elektroniki i sztucznej inteligencji. Obiecujące wyniki badań z kilku wiodących ośrodków okulistycznych w Europie dają nadzieję setkom tysięcy osób dotkniętych geograficzną atrofią na przynajmniej częściowe odzyskanie wzroku, ale jednocześnie stawiają przed medycyną kolejne pytania, w tym te o dostępność, trwałość, koszty oraz wygodę użytkowania. Wszystko wskazuje na to, że wkraczamy w nową erę – erę sztucznego widzenia. Implant Prima jest jej pierwszym, historycznym rozdziałem, choć droga do jego powszechnego zastosowania wymaga jeszcze pokonania wielu nie zawsze łatwych kroków.

Felieton skrajnie
subiektywny

Boże Narodzenie w Europie

Elżbieta Gutowska-Skowron

Choć Europa korzeniami sięga m.in. chrześcijaństwa, bożonarodzeniowe obyczaje mocno się zsekularyzowały. Skoro teoretycznie stanowimy jako Unia Europejska pewnego rodzaju jedność, warto może się przyjrzeć jak celebruje się Boże Narodzenie, a zwłaszcza Wigilię, w niektórych krajach europejskich. Odmienności i regionalizmów jest sporo.

Wiemy jak świętuje się w Polsce, choć i u nas tradycja podlega modyfikacjom, a ponadto bywa odmienna w różnych regionach kraju. Na poziomie zewnętrznosci na pewno łączy nas jedno – centrum wydarzeń jest Wigilia, obchodzona z najbliższą rodziną, postny zestaw dań, choinka, opłatek, którym się dzielimy składając sobie życzenia, prezenty i szopka. Pytaniem otwartym jest to czy na pewno każdy z nas ma świadomość, że w centrum wydarzeń jest nade wszystko Nowonarodzony Jezus Chrystus, a pozostałe elementy są symbolami Jego przyjścia na świat w ludzkiej postaci.

Wycieczkę po świętującej Europie zaczniemy od naszych sąsiadów. W Czechach i na Słowacji prezenty pod choinkę, w Wigilię, czyli w Ste-dry den, przynosi Dzieciątko Jezus. Wieczera wigilijna rozpoczyna się u Czechów i Słowaków od przełamania się opłatkiem. Wśród tradycyjnych dań wigilijnych królują – kapustnica, podobna do naszego kapuśniaku, z dodatkiem suszonych grzybów, sałatka ziemniaczana, karp i na słodko kluski z makiem, miodem, masłem i tartą bułką. Pod talerze kładzie się rybie łuski



dla zapewnienia sobie w nadchodzącym roku dobrej kondycji finansowej. Tak jak w Polsce ustawia się na stole dodatkowe nakrycie dla niespodziewanego gościa. Według starej, czeskiej tradycji, obiecuje się dzieciom, że jeśli będą przestrzegać wigilijnego postu, zobaczą złote prosiątko, zwiastujące szczęście i powodzenie. Unikatową tradycją wigilijną jest przekraczanie na pół jabłek. Osoba, w której owocu gniazdo nasienne ma kształt pięcioramiennej gwiazdy i w każdym z gniazd jest nasionko, w nowym roku będzie cieszyła się dobrym zdrowiem. W noc wigilijną wierzący Czesi i Słowacy wędrują do kościołów na pasterkę i tak jak Polacy zatrzymują się na chwilę skupienia przy bożonarodzeniowych szopkach.

W Niemczech w centrum wigilijnych wydarzeń znajduje się choinka. Tradycja jej ustawiania i zdobienia, m.in. imbirowymi ciasteczkami, jak się powszechnie sądzi, wywodzi się właśnie z Niemiec. Wigilijna wieczerza zaczyna się dla wierzących Niemców po powrocie z kościoła. Czesi kładą pod talerze rybie łuski, Polacy z niektórych regionów umieszczają je w swoich portfelach, Niemcy natomiast wkładają pod wigilijną zastawę drobne monety. We wszystkich przypadkach cel jest jeden – zapewnienie sobie dostatniego roku. Przed posiłkiem są życzenia składane bez przełamywania się opłatkiem.

Wigilia w Niemczech nie jest postna. W niektórych regionach serwuje się ryby, obowiązkowa jest sałatka ziemniaczana, czasem podaje się kielbaski ziemniaczane lub mięsny gulasz. Prezenty przynosi Święty Mikołaj lub Dzieciątko Jezus, a Knecht Ruprecht, pomocnik św. Mikołaja, zachęcając dzieci do grzeczności straszy je różgą. Prezenty nie są układane pod choinką, ale na stole. Prawdziwe świętowanie Bożego Narodzenia przypada na 25 grudnia, kiedy to na niemieckich stołach pojawiają się pieczone gęsi lub kaczki, dziczyzna, strucla z bakaliami, pierniki, ciastka marcepanowe i grzane wino. W Niemczech kultywowana jest tradycja szopek świątecznych i kolędowania.

Polak, Węgier – dwa bratanki? W pewnym sensie także przy wigilijnym stole. Węgrzy tradycyjnie poszczą w Wigilię, nazywaną przez nich Szent-este, Święty Wieczór. Podczas Wigilii nie może zabraknąć pieczonego karpia i zupy rybnej ze słodką papryką, którą to zupę, nieco inaczej przyprawioną, podaje się także w Polsce, zwłaszcza na Pomorzu i Kaszubach. Na węgierskim stole pojawia się też kapusta w postaci gołąbków i strucla z makiem. Stara tradycja nakazuje posypanie wigilijnego stołu soczewicą oznaczającą dobrobyt.

Wędrując dalej na południe zajrzymy na chwilę do świątecznej Italii. Wigilia we Włoszech, o dziwo, nie jest dniem szczególnie celebrowanym i tak uroczystym jak w Polsce, choć w tym dniu dzieci odwiedza z prezentami Babbo Natale, Święty Mikołaj. We Włoszech świętuje się 25 grudnia. Celebracji towarzyszy obfity obiad rozpoczynający się od tortellini w rosole czy też lasagne. Drugie danie to zwykle pieczone mięso – wieprzowina, jagnięcina lub drób z ziemniakami i warzywami. Obiad wieńczy desery, np. pandoro – tradycyjna drożdżowa babka rodem z Werony, w kształcie ośmioramiennej gwiazdy i panettone – kolejna, tradycyjna, włoska babka drożdżowa, symbol Bożego Narodzenia. Wysoka, kopulasta babka, wypełniona po brzegi kandyzowanymi owocami i rodzynkami. Jej przygotowanie jest pracochłonne i czasochłonne, babka wymaga długiego wyrastania ciasta, za to nagradza smakoszy długim utrzymywaniem smaku i świeżości.

Szybkim krokiem wędrujemy na śnieżną i mroczną, zimową północ Europy. Początek Bożego Narodzenia obwieszczaą wierzącym Norwegom bijące dzwony kościołów. Ma to miejsce w Wigilię, około godziny 17:00. To czas, by udać się na wigilijne nabożeństwo. Potem, w rodzinnym gronie, można zasiąść do stołu. Dania wigilijne w Norwegii nie są postne, ponadto są zróżnicowane i uzależnione od określonego regionu kraju. Głównym daniem mogą być pieczone, wieprzowe żeberka, suszone, peklowane żeberka jagnięce lub baranie, czy suszony, specjalnie przygotowany dorsz, który dla niewyrobionego podniebienia może być nie lada wyzwaniem, ze względu na intensywny zapach i galaretowatą konsystencję. Towarzyszące wieczerzy napoje to piwo lub akwawit, tradycyjny, skandynawski alkohol wysokoprocentowy z dodatkiem ziół i przypraw, głównie kminku, ale też kopru włoskiego, kolendry, anyżu, kardamonu czy skórek z cytrusów. Dzieci raczą się bożenarodzeniowym, słodkim, gazowanym, czerwonym napojem o nazwie julebrus. Na deser serwuje się krem ryżowy. Norweska, wigilijna wieczerza nie mogłaby się obyć bez gnomów. Wedle tradycji starych podań w każdym gospodarstwie na wsi, w stodole, mieszka gnom, o którego trzeba dbać, w przeciwnym razie może bardzo napsościć. W związku z tym wielu Norwegów w Boże Narodzenie wystawia dla swojego gнома miskę z kaszą ryżową z cukrem i cynamonem. Po wigilijnej, uroczystej kolacji gnom lub Święty Mikołaj przynoszą dzieciom prezenty.

Moglibyśmy jeszcze długo wędrować po Europie przyglądając się świątecznym celebracjom, w myśl porzekadła – co kraj, to obyczaj. Pozostawmy jednak pewien niedosyt. Bez względu na to jakiego wyznania chrześcijańskiego jesteśmy, jakie są nasze korzenie i tradycje, w jaki sposób te tradycje czerpią ze zwyczajów przedchrześcijańskich, warto pamiętać, że w samym centrum Świąt Bożego Narodzenia powinien się znaleźć Jezus Chrystus, Nowonarodzony w ludzkim wcieleniu. Tę tajemnicę i ten cud trudno jest pojąć, ale warto nieść je ze sobą przez życie.

Błogostawionych Świąt Bożego Narodzenia!

W Święta postaw na relacje!

SONCE

W dzisiejszym świecie relacje coraz częściej ulegają rozluźnieniu. Żyjemy w biegu, wpatrzeni w ekrany telefonów i komputerów, porozumiewając się za pomocą krótkich wiadomości zamiast spojrzeń i rozmów twarzą w twarz. Choć technologia ułatwia kontakt, paradoksalnie oddala nas od siebie – sprawia, że rzadziej naprawdę słuchamy i rzadziej jesteśmy w pełni obecni przy drugim człowieku. Właśnie dlatego zbliżające się Święta Bożego Narodzenia stają się tak wyjątkową okazją: pozwalają zatrzymać się, odłożyć urządzenia i skupić na tym, co najważniejsze. To czas, który warto wykorzystać, by na nowo budować bliskość, wzmacniać więzi i przypominać sobie, że żadna wirtualna rozmowa nie zastąpi ciepła prawdziwego spotkania.

Bliskość ważniejsza niż prezenty

Świąteczny czas co roku przypomina nam, że w centrum Bożego Narodzenia zawsze stoi Bóg i drugi człowiek. To nie liczba paczek pod choinką, lecz obecność bliskich tworzy prawdziwe ciepło tego okresu. Warto zatrzymać się na moment i zauważyć jak wiele może znaczyć szczerą rozmowę, spokojny spacer po kolacji wigilijnej, czy wspólne patrzenie na migoczące światła choinki. W świecie pełnym pośpiechu i codziennych zadań często brakuje nam przestrzeni na zwykłe „jestem przy Tobie”, dlatego Święta stają się wyjątkową okazją, by to nadrobić. Zamiast skupiać się na zakupach i perfekcyjnych dekoracjach, spróbujmy poświęcić więcej energii na budowanie relacji – tych już istniejących i tych, które od dawna czekają na odnowienie. Bo to właśnie bliskość, proste gesty czułości i wspólne chwile sprawiają, że



świąteczny czas nabiera sensu, pozostawiając w nas wspomnienia, które trwają znacznie dłużej niż jakikolwiek prezent.

Drobne gesty, które budują więzi

Choć często wydaje nam się, że relacje wymagają wielkich słów i spektakularnych działań, to właśnie niewielkie, codzienne gesty mają największą moc zbliżania ludzi. Święta są idealnym momentem, by je dostrzec i świadomie praktykować. Kubek herbaty podany komuś, kto właśnie wrócił z mrozu, czy pomoc w obojętnościach obowiązków, zanim ktokolwiek o nią poprosi, uważne wysłuchanie tego, co ktoś ma nam do powiedzenia – wszystko to tworzy poczucie bycia ważnym dla drugiej osoby. Takie drobne przejawy troski często przełamują dystans i pozwalają znów poczuć ciepło w relacji, która na co dzień może być nadszarpnięta pośpiechem lub zmęczeniem. W świątecznym czasie warto też uważnie obserwować potrzeby innych: ktoś może potrzebować chwili rozmowy, a ktoś inny po prostu spokojnego towarzystwa. Gdy zauważamy te sygnały i reagujemy na nie z życzliwością, budujemy między sobą coś znacznie trwalszego niż świąteczna atmosfera – fundament wzajemnego zrozumienia i bliskości, który będzie nas wspierał również wtedy, gdy Święta się skończą.

Tradycje, które łączą pokolenia

Świąteczne tradycje mają niezwykłą moc przenoszenia nas w czasie. Wspólne wykonywanie tych samych rytuałów, które pamiętamy z dzieciństwa, pozwala poczuć ciągłość i zakorzenienie, a jednocześnie daje szansę, by tworzyć nowe wspomnienia razem z młodszymi. Każda rodzina ma swoje zwyczaje – od sposobu dekorowania choinki, przez wybór kolęd, aż po ulubione potrawy, które zawsze muszą pojawić się na stole. Choć na pierwszy rzut oka mogą wydawać się drobiazgami, w rzeczywistości pełnią rolę mostów łączących różne etapy życia i różne pokolenia. Gdy dziadkowie opowiadają historie związane z dawnymi Świątami, a dzieci z uwagą ich słuchają, powstaje przestrzeń na naturalne przekazywanie wartości, bez moralizowania czy wymuszania. Warto też pozwolić, by rodzinne tradycje delikatnie ewoluowały – nie po to, by zrywać z przeszłością, lecz by każdy czuł w nich swoje miejsce. Nowy przepis na ciasto, wspólne oglądanie filmu, którego wcześniej nie było w harmonogramie, czy drobna zmiana w przygotowaniach mogą wzbogacić świąteczny rytuał i sprawić, że stanie się on jeszcze bardziej osobisty. To właśnie w tych wspólnych zwyczajach ukryta jest siła Świąt – dzięki nim czujemy, że należymy do siebie nawzajem, niezależnie od wieku i życiowych doświadczeń.

Rozmowa, w której naprawdę usłyszysz drugą osobę

Święta sprzyjają spotkaniom, ale prawdziwa bliskość nie rodzi się tylko z bycia obok siebie – potrzebujemy rozmów, w których naprawdę słuchamy drugiej osoby. W codziennym biegu łatwo popaść w powierzchowność: wymieniamy uprzejmości, komentujemy wydarzenia, ale rzadko pytamy co ktoś naprawdę czuje. Warto wykorzystać świąteczny spokój, by stworzyć przestrzeń na dialog, który nie będzie konkurencją na racje, ale wspólnym poszukiwaniem zrozumienia. Pomóc może uważność: odłożenie telefonu, spojrzenie w oczy, zadanie pytania, które pozwala rozmówcy otworzyć się bez obawy o ocenę. Czasem wystarczy zwykłe „jak się masz?”, by ktoś poczuł, że jego emocje są ważne. Dobrze też pamiętać, że w rozmowie nie chodzi wyłącznie o mówienie – cisza bywa równie istotna, bo daje czas na zebranie myśli i odwagę

do szczerości. W świątecznych dialogach warto unikać tematów, które dzielą i nie oczekiwać szybkich rozstrzygnięć. Ważniejsze jest, by druga osoba poczuła się wystuchana, a nie przekonana. To właśnie dzięki takim spokojnym, pełnym uważności rozmowom relacje nabierają głębi i zyskują trwałość, która pozostaje na długo po zgaszeniu choinkowych lampek.

Bez pośpiechu – zwolnij, by być z innymi!

W okresie przedświątecznym łatwo ulec presji perfekcji: idealnie wysprzątany dom, dopracowane dekoracje, długie listy zakupów i planów, które trzeba „odhaczyć”, zanim zasiądziemy do stołu. Tymczasem to właśnie pośpiech najczęściej odbiera nam radość ze wspólnego przeżywania Świąt. Kiedy próbujemy zdążyć ze wszystkim, brakuje nam przestrzeni, by cieszyć się chwilą i naprawdę dostrzec ludzi, którzy są obok. Zwolnienie tempa nie oznacza rezygnacji z przygotowań, ale zmianę perspektywy: zamiast dążyć do doskonałości, warto skupić się na tym, co nadaje Świętom sens. Może w tym roku warto uprościć menu, poprosić o pomoc albo odpuścić zadania, które niczego nie wnoszą poza stresem? Pozwolenie sobie na mniej „muszę”, a więcej „chcę” otwiera drogę do spokojniejszej, cieplejszej atmosfery. Kiedy nie goni nas czas, pojawia się miejsce na spontaniczność – niespieszne rozmowy, wspólne śmianie się z drobnych potknięć, czy po prostu odpoczynek w towarzystwie bliskich. To właśnie te chwile, a nie perfekcyjne dekoracje, zapamiętujemy na długo. Zwolnienie jest więc nie tylko aktem troski o siebie, ale też formą troski o relacje, bo pozwala nam przeżywać Święta w sposób, który naprawdę nas do siebie zbliża.

Wspólnota, która buduje

Wspólne spędzanie czasu nabiera szczególnego znaczenia, gdy towarzyszy mu działanie, które angażuje wszystkich w równym stopniu. Nie musi to być nic wielkiego – czasem wystarczy prosta aktywność, by między ludźmi pojawiło się poczucie współprzynależności. Święta stwarzają ku temu idealne warunki. Wspólne przygotowanie kolacji, układanie świątecznej muzyki do wieczornego słuchania, czy nawet zgodne ustalenie planu dnia mogą stać się cenną przestrzenią do bycia razem. Kiedy działamy

zespołowo, naturalnie rodzi się poczucie jedności, bo każdy wnosi coś od siebie. Wspólne aktywności pozwalają też lepiej poznać siebie nawzajem – zobaczyć kto jest cierpliwy, kto kreatywny, a kto lubi organizować rzeczy za kulisami. Dobrze jest również wprowadzać nowe, lekkie formy spędzania czasu: rodzinny spacer w mroźnym powietrzu, gry planszowe, pieczenie ciasteczek czy tworzenie własnych ozdób. Takie działania nie tylko urozmaicają świąteczne dni, ale też dają okazję, by zatrzymać się i w pełni poczuć radość ze współpracy. To właśnie dzięki nim powstają wspomnienia, które po latach wywołują uśmiech – bo są zapisem chwil, w których naprawdę byliśmy razem.

Uwaga – najcenniejszy świąteczny prezent

W świecie nieustannego rozproszenia, w którym każde powiadomienie może przerwać myśl lub rozmowę, uwaga staje się dobrem wyjątkowo cennym. To właśnie ona – nie rzeczy, nie gesty na pokaz – buduje fundament prawdziwej bliskości. W świątecznym czasie warto świadomie ofiarować ją tym, którzy są dla nas ważni. Dawanie uwagi oznacza pełne zaangażowanie: odłożenie telefonu, przerwanie biegu obowiązków i skupienie się na tym, co mówi druga osoba, a także na tym, czego nie mówi, lecz subtelnie komunikuje swoim zachowaniem. Czasem wystarczy spokojnie usiąść obok, wysłuchać bez przerywania, zrozumieć czyjaś historię lub pozwolić komuś podzielić się radościami i trudnościami mijającego roku. Dając komuś swoją uwagę, pokazujemy, że naprawdę jest dla nas ważny – że nie tylko „jesteśmy obok”, ale jesteśmy z nim. Takie chwile, choć pozornie proste, mają niezwykłą moc: odbudowują poczucie bliskości, przywracają zaufanie, otwierają drogę do szczerzej rozmowy. Właśnie dlatego warto celebrować je szczególnie w czasie Świąt, gdy świat zwalnia, a my możemy skupić się na tym, co naprawdę stanowi o sile naszych relacji.

Od teorii do praktyki, czyli przykładowa gra rodzinna

Po kolacji wigilijnej świetnym sposobem na wspólne spędzenie czasu jest zabawa „Świąteczne opowieści z podpowiedzią”, która integruje rodzinę, rozwesela i wprowadza w atmosferę świąt. Do zabawy potrzebne będą kartki papieru



W świecie pełnym pośpiechu i codziennych zadań często brakuje nam przestrzeni na zwykłe „jestem przy Tobie”, dlatego Świąta stają się wyjątkową okazją, by to nadrobić. Zamiast skupiać się na zakupach i perfekcyjnych dekoracjach, spróbujmy poświęcić więcej energii na budowanie relacji.

i długopisy dla każdego uczestnika oraz małe karteczki z hasłami świątecznymi, takimi jak choinka, prezent, Mikołaj, śnieg, gwiazdka, kolęda, szopka, renifer czy piernik. Każdy losuje jedną karteczkę i nie pokazuje jej innym. Zabawa polega na tym, że pierwsza osoba rozpoczyna opowieść, wplatając w nią swoje hasło w sposób nieoczywisty. Następna kontynuuje historię, również włączając swoje słowo, i tak kolejno każdy uczestnik dokłada swój fragment, tworząc wspólnie długą, zabawną i często nieprzewidywalną opowieść. Po zakończeniu rodzina próbuje odgadnąć jakie hasło miał każdy z uczestników. Dzięki tej zabawie wszyscy mogą się śmiać z zabawnych zwrotów historii, rozwijają kreatywność i wyobraźnię, a przy tym spędzają czas w bliskości i radości. Świąteczne opowieści z podpowiedzią pozwalają zarówno dzieciom, jak i dorosłym włączyć się do zabawy, a wykorzystanie motywów bożonarodzeniowych dodatkowo wzmacnia świąteczną atmosferę.

Reasumując

Świąta to wyjątkowy czas, który daje nam szansę zatrzymać się i naprawdę być z bliskimi. To moment, by pielęgnować relacje, dzielić się uwagą, rozmową i wspólnymi chwilami. Nawet drobne gesty i uważność mają moc budowania trwałych więzi. W te Świąta warto postawić na ludzi, bo to właśnie obecność drugiego człowieka jest najcenniejszym prezentem, jaki możemy sobie nawzajem ofiarować.

Sprawy sercowe Anety

Urszula Napierała

Wiele osób z niepełnosprawnością wzroku marzy o tym, aby spotkać prawdziwą miłość. Często po wielu nieudanych próbach zaczynają wątpić w siebie. Przychodzą dotujące myśli, że może są gorsi przez to, że nie mogą normalnie funkcjonować, jak inni, i nierzadko popadają przez to w depresję. Dlatego przeprowadziłam anonimową ankietę dotyczącą związków: Druga połówka – czy osoba z niepełnosprawnością wzroku ma szansę na miłość?

Podsumowanie ankiety zostało przedstawione w moim poprzednim artykule, więc nie chcąc się powtarzać stwierdzam, że każdy ma na to szansę.

Pani Aneta opowiedziała nam swoją historię. O prawdziwej miłości marzyła od zawsze, z małą przerwą, kiedy to zastanawiała się czy wstąpić do zgrupowania sióstr zakonnych. Na szczęście udało jej się znaleźć tego jedyne, z którym chce wiązać swoją przyszłość. Ze swoim partnerem jest już pięć lat. Mimo że jest młodszy od niej o pięć lat, świetnie się ze sobą dogadują i nie odczuwają różnicy wieku. Mówią, że wiek to tylko cyfry, i w tym przypadku się to sprawdza.

„Jestem osobą niewidomą od urodzenia, w listopadzie skończę 34 lata. Mój narzeczony również jest osobą niewidomą od urodzenia. Za rok bierzemy ślub. Jak się poznaliśmy? Kiedyś na stronie PFRON-u przeczytałam, że pewien niewidomy chłopak tworzy strony internetowe. Zgłosiłam się do niego z prośbą o pomoc dotyczącą Facebooka. Okazało się, że nie zajmuje się Facebookiem. Nie pomógł mi, ale zaczęliśmy ze sobą rozmawiać, pisać i tak to się zaczęło. Czy od razu zaiskrzyło między nami? Na początku były zwykłe rozmowy. Gdy przyjechał odwiedzić kolegę w Warszawie, spotkaliśmy się. Po pół roku zaczęliśmy być ze sobą, od lutego 2020 roku, kiedy wybuchła pandemia. Od dwóch lat mieszkamy razem.

Obecnie jest normalnie. Nie jakoś bajkowo, ale też nie burzliwie. Staramy się dzielić codziennymi obowiązkami. Mieszkamy sami i część rzeczy robimy razem, część robię ja. Na przykład mój narzeczony nie gotuje, ale robi zakupy, pomaga w sprzątaniu – staramy się dzielić obowiązki.

Kłótnie rzadko się zdarzają... Moja rodzina zaakceptowała mojego partnera, nie było z tym problemu. Nie mamy dzieci, ale chcielibyśmy, zobaczymy co będzie. Jak się nie uda, to też będziemy żyć. Jeśli się uda, to na pewno będzie potrzebna pomoc i wsparcie.

Wcześniej byłam w dwóch związkach, ale były bardzo krótkie. Trwały zaledwie kilka miesięcy. Jeden z osobą niewidomą, drugi ze słabowidzącą. Nie wierzyłam już, że uda mi się znaleźć odpowiednią osobę. Zwątpiłam i przestałam szukać. Zaczęłam się nawet godzić z tym, że będę sama, ale wystarczyło odpuścić i się udało.

Przepisem na udany związek według mnie jest to, żeby ze sobą rozmawiać, ufać sobie. Na pewno trzeba wychodzić z domu, być jak najbardziej samodzielnym. Mimo że poznałam swojego partnera przez Internet, dalej sceptycznie podchodzę do internetowych znajomości. Czy wierzę w prawdziwą miłość? Tak, i myślę, że to jest ta.”

Dziękujemy pani Anecie, że podzieliła się z nami swoją historią. Życzymy wszystkiego najlepszego na nowej drodze życia i aby ich związek ciągle się rozwijał.

Jeśli chcecie poznać więcej szczegółów, to jest to możliwe. Pani Aneta prowadzi blog, w którym chętnie dzieli się prawdziwymi historiami z własnego życia. Link do bloga Pani Anety:

<http://dotykcodziennosci.pl/2025/06/03/milosc-bez-granic-jak-zaczela-sie-nasza-historia-i-jak-wspolnie-tworzymy-szczesliwe-zycie/>

Mam nadzieję, że ta historia choć odrobinę dodała Wam wiary, że każdy ma szansę odnaleźć swoją drugą połowę, niezależnie od problemów, z jakimi się boryka.

Asystencja osobista od 2027 roku – dwa projekty, jedno wsparcie

Agnieszka Harasim



W debacie publicznej pojawiają się obecnie dwa różne projekty dotyczące asystencji osobistej:

1. Rządowy projekt systemowej asystencji osobistej – duża reforma planowana na 2027 rok.
2. Poselski projekt ustawy o asystencji osobistej – propozycja postów mająca szybciej wprowadzić usługę, w oparciu o obecne zasady programowe.

Rządowy projekt asystencji osobistej – planowany start 2027. Co to za projekt?

To kompleksowa, ogólnopolska reforma zakładająca stworzenie stałego systemu asystencji osobistej, finansowanego z budżetu państwa. Po raz pierwszy asystencja ma być prawem, a nie krótkoterminowym programem.

W dniu 28 października br. Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami (nr w wykazie prac legislacyjnych Rady Ministrów: UD168,

a następnie nr druku sejmowego: 1929), który – według MRPiPS – czyni zadość wymaganiom Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami.

Dlaczego ten projekt powstaje?

Obecnie usługi asystencji działają głównie w formie rocznych programów konkursowych, zależnych od decyzji samorządów. Nowy system ma zapewnić:

- › pewność i ciągłość wsparcia,
- › jednolite zasady w całej Polsce,
- › szerszy zakres usług.

Kto będzie mógł skorzystać?

Zgodnie z projektem – osoba, która:

- › ma 18–65 lat (z możliwością rozszerzenia do 13 r.ż. w kolejnych latach),
- › posiada orzeczenie o niepełnosprawności,
- › uzyska minimum 80 punktów w ocenie potrzeby wsparcia.

Dlaczego wprowadzono punkty?

Punktacja ma określić realny poziom trudności w codziennym funkcjonowaniu. Specjaliści będą oceniać takie obszary, jak:

- › mobilność,
- › samoobsługa,
- › komunikacja,
- › prowadzenie gospodarstwa domowego,
- › uczestnictwo społeczne.

Ile godzin asystencji obejmuje projekt?

Planowane limity:

- › 2027 r. – do ok. 200 godzin miesięcznie,
- › 2028 r. – do ok. 220 godzin miesięcznie,
- › od 2029 r. – do 240 godzin miesięcznie.

Kto będzie oceniał potrzeby?

Wojewódzki Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności – podczas wizyty lub wywiadu w miejscu zamieszkania.

Czy usługa będzie płatna?

Nie. Forma wsparcia ma być całkowicie bezpłatna.

Jak będzie wyglądała procedura ubiegania się o asystenta?

1. Złożenie wniosku o ocenę potrzeby wsparcia do Wojewódzkiego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.
2. Ocena punktowa przez zespół – decyzja o przyznaniu minimum 80 punktów w skali wsparcia.
3. Decyzja o przyznaniu prawa do asystenta na maksymalnie trzy lata.
4. Od 2027 r. – złożenie elektronicznego wniosku o uruchomienie usługi.
5. Wybór asystenta (samodzielnie lub przez organizatora).

Kto będzie mógł zostać asystentem?

Asystentem będzie mogła zostać osoba pełnoletnia, która m.in. ukończy specjalne szkolenie, kurs pierwszej pomocy i ewakuacji osób z niepełnosprawnościami oraz przejdzie instruktaż dla konkretnej osoby.

Poza rządowym projektem ustawy o AOON (który w dniu 28 października br. został przyjęty przez Radę Ministrów) – był jeszcze projekt przygotowany przez byłego Prezydenta Andrzeja Dudę, który został wniesiony do Sejmu 4 marca 2024 r. i prace nad nim „utknęły” w Komisji Polityki Społecznej i Rodziny, po skierowaniu do niej ww. projektu w dniu 1 października 2024 r.

Według Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych – prezydencki projekt ustawy o AOON był niezgodny z art. 19 Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, Standardem Asystencji Osobistej oraz nie uwzględnił większości uwag i postulatów środowiska osób z niepełnosprawnościami oraz Rzecznika Praw Obywatelskich (w tym również zgłoszonych w ramach konsultacji publicznych ww. projektu).

Poselski projekt ustawy o asystencji osobistej

W dniu 16 października 2025 r., przez grupę posłów Lewicy (w tym m.in. Ministra Rodziny,

Pracy i Polityki Społecznej, Agnieszkę Dziemianowicz-Bąk) i Polski 2050, do Sejmu został jeszcze złożony poselski projekt ustawy o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami (druk sejmowy nr 1933), który jednak – analogicznie jak projekt rządowy – zakresem świadczenia/usługi wsparcia w postaci asystencji osobistej, nie obejmuje seniorów powyżej 65 roku życia.

Czym różni się od rządowego?

To propozycja szybszego wprowadzenia usług – bez konieczności oczekiwania na pełną reformę systemową. Projekt opiera się na obecnych rozwiązaniach programowych, znanych z usług finansowanych przez resort lub PFRON.

Kluczowe założenia:

- › Bezpłatna usługa dostępna po wejściu ustawy w życie.
- › Mniej skomplikowana procedura przyznawania.
- › Usługi realizowane głównie przez samorządy i organizacje społeczne.

Podsumowanie

W dniu 21 listopada br. odbyło się I czytanie rządowego, jak i poselskiego projektu ustawy o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami (druk sejmowy nr 1929 oraz druk sejmowy nr 1933). Obydwa ww. projekty – co do zasady – wykluczają z prawa do wsparcia w postaci asystencji osobistej osoby, które ukończyły 65 rok życia.

Zgodnie z art. 125 projektu rządowego (ponieważ to ten projekt, z oczywistych przyczyn, ma „większe szanse” na jego ostateczne przyjęcie) – jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem rządu – zakłada on, że nowe przepisy miałyby wejść w życie od 1 stycznia 2027 r.

Oba projekty mają ten sam cel: zapewnić osobom z niepełnosprawnościami realne wsparcie w codziennym życiu.

Rządowy projekt jest szerszy, bardziej uporządkowany i oferuje więcej godzin, ale wymaga czasu. Poselski projekt to sposób na szybsze wdrożenie podstawowej asysty, szczególnie tam, gdzie potrzeby są pilne.

Stres – na zdrowie! Czyli jak zaprzyjaźnić się ze stresem

Martyna Janczyło

Stres jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Wymaga on zareagowania na sytuację w sposób przystosowawczy, jednak nie zawsze się to udaje. Sytuacja stresowa może być na tyle obciążająca, że ilość posiadanych zasobów, czyli możliwości, umiejętności, stan zdrowia oraz dobra materialne, nie są wystarczające, aby poradzić sobie w danej sytuacji.

Stres wpływa na organizm wieloobszarowo: poznawczo (sfera obejmująca myślenie, zapamiętywanie, a także przetwarzanie informacji), behawioralnie, fizjologicznie i emocjonalnie. W sferze poznawczej pojawić się mogą problemy z koncentracją uwagi i pamięcią, w behawioralnej – nagłe zmiany zachowania, fizjologicznej – bóle zlokalizowane w obrębie głowy, klatki piersiowej, brzucha i kręgosłupa oraz zaburzenia snu, a w sferze emocjonalnej osoby doświadczające silnego stresu mogą odczuwać m.in. strach, lęk, niepokój i rozdrażnienie.¹

Aby zapobiec negatywnym skutkom stresu należy skupić się na posiadanych zasobach. Człowiek z dużą ilością zasobów lepiej radzi sobie z ich ewentualną stratą. Dlatego niezwykle istotne jest podejmowanie działań zwiększających pulę zdolności, czy też dóbr dla własnego zdrowia.

¹ Wymienione objawy mogą, ale nie muszą świadczyć o odczuwaniu nadmiernego stresu. Jeśli doświadczasz któregoś z tych symptomów, szczególnie, gdy ból jest ciągły, powtarzalny, zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu.



Sposoby na stres – czyli jak zaprzyjaźnić się ze stresem

Umiejętnością, którą warto nabyć, jest efektywne radzenie sobie ze stresem. Można się jej nauczyć, m.in. poprzez ćwiczenie technik obejmujących umysł, ciało oraz zachowanie. Korzyści płynące z zastosowanych metod oddziałują na organizm całościowo. Od poprawy koncentracji uwagi, efektywniejszej regulacji oddechu w sytuacjach trudnych, zmniejszenia nadmiernego napięcia mięśniowego, poprawienia jakości snu, po zwiększenie świadomości własnego ciała i myśli. Narzędzi do pracy w wyżej wymienionych obszarach jest mnóstwo, jednak ja przedstawię kilka – moim zdaniem – najbardziej uniwersalnych.

Sfera umysłu

Ważną maksymą, która towarzyszyć może w radzeniu sobie ze stresem jest to, że sytuacja, w której człowiek się znalazł, nie jest najważniejsza, lecz to, jak o niej myśli. Mętlik w głowie nie pozwala w realistyczny i zrównoważony sposób nadać osąd danemu wydarzeniu, więc przydatna może okazać się technika konfrontacji negatywnych myśli z rzeczywistością. W tym zadaniu przydatne będą kartka i coś do pisania lub zamiennie urządzenie z funkcją nagrywania dźwięku.

Narysuj tabelę składającą się z siedmiu części. Każdą z nich u góry podpisz kolejno: „sytuacja”, „emocje”, „myśli automatyczne”, „dowody, które wzmacniają te myśli”, „dowody przeciwne tym myślom/fakty”, „alternatywy” i ponownie „emocje”. W pierwszej kolumnie opisz krótko zdarzenie stresowe, w którym emocje zaczynają się nagle zmieniać, np. przed ważnym wystąpieniem poczułeś, że narasta w tobie strach, lęk itp. W drugiej kolumnie wypisz wszystkie emocje, które się pojawiły. Przy każdej z nich (według skali od 0% do 100%) napisz w jakim stopniu odczuwałeś poszczególne stany emocjonalne, przy czym 0 jest najniższą wartością, a 100 najwyższą, najbardziej dotkliwą. W trzeciej kolumnie wymień wszystkie myśli automatyczne, które przyszyły ci do głowy w sytuacji stresowej. Na podstawie powyższego przykładu mogą to być myśli typu: „Na pewno źle wypadnę”, „Ze stresu zapomnę co miałem powiedzieć” i „Nie wiem czy sobie poradzę”. W czwartej kolumnie wskaż na „dowody”, które popierają twoje myśli, np. „Nigdy wcześniej nie występowałem publicznie na scenie”, „W stresie zdarza mi się zapominać niektórych rzeczy”. W piątej kolumnie wymień wszystkie fakty, dowody, które nie wspierają twoich automatycznych myśli, np. „Przygotowałem się do występu ucząc się na pamięć tekstu”, „Mam notatki” i „Ubrałem się odpowiednio do okazji”. Wypisz jak najwięcej przykładów. W szóstej kolumnie skonfrontuj myśli automatyczne z dowodami wzmacniającymi oraz faktami, np. „Myślałem, że na pewno źle wypadnę, ponieważ w stresie zdarza mi się zapominać, niektórych rzeczy, ale przecież przygotowałem się do występu, miałem notatki, a także ubrałem się odpowiednio, więc nie było w sumie tak trudno. Poszło mi całkiem nieźle”. W siódmej kolumnie przepisz emocje z punktu drugiego i określ w jakiej skali procentowej odczuwasz je teraz po przeanalizowaniu sytuacji, np. silny lęk ze 100% mógł zostać skalibrowany do 60%. To samo ćwiczenie można wykonać przy pomocy rejestratora głosu. W tym przypadku najpierw wymieniasz nazwę kolumny, np. „sytuacja” i opisujesz zdarzenie stresowe, a później omawiasz poszczególne punkty według instrukcji. Technika ma na celu przede wszystkim pokazać, że pod wpływem stresu nie zawsze myśli pojawiające się automatycznie są oparte



Umiejętnością, którą warto nabyć, jest efektywne radzenie sobie ze stresem. Można się jej nauczyć, m.in. poprzez ćwiczenie technik obejmujących umysł, ciało oraz zachowanie. Korzyści płynące z zastosowanych metod oddziałują na organizm całościowo.

na budujących faktach. Warto to weryfikować, aby móc odetchnąć pełną piersią w przypadku wystąpienia sytuacji stresowej.

Strefa ciała

Jednym z najprostszych sposobów radzenia sobie ze stresem jest oddychanie. Służy ono nie tylko do uczestniczenia w podtrzymywaniu funkcji życiowych człowieka, ale także regulacji napięcia organizmu. Ćwiczeniem oddechowym, które może wykonać praktycznie każdy, w dowolnym miejscu, jest tzw. „Oddychanie po kwadracie”. Wyobraź sobie kwadrat i zatrzymaj się w jego lewym, górnym rogu. Weź głęboki wdech odliczając w myślach przez ok. 4 sekundy. Teraz podążając po boku kwadratu w linii prostej wstrzymuj oddech przez ok. 4 sekundy. Zatrzymaj się w prawym, górnym rogu i zrób wydech również przez ok. 4 sekundy. Powtarzaj tę czynność w takiej samej sekwencji: wdech, wstrzymaj oddech, wydech po ok. 4 sekundy, aż do momentu powrotu na lewy, górny róg kwadratu. Oddychaj przez ok. 2 minuty swoim naturalnym tempem i powtórz jeszcze raz całe ćwiczenie. „Oddychanie po kwadracie” ma na celu uspokojenie oddechu, ale także przyjrzenie się własnemu organizmowi i skupienie na chwili obecnej.

Strefa zachowania

W chaosie myśli wyzwaniem może stać się realizacja wyznaczonych planów. Odkładanie



Jednym z najprostszych sposobów radzenia sobie ze stresem jest oddychanie. Służy ono nie tylko do uczestniczenia w podtrzymywaniu funkcji życiowych człowieka, ale także regulacji napięcia organizmu. Ćwiczeniem oddechowym, które może wykonać praktycznie każdy, w dowolnym miejscu, jest tzw. „Oddychanie po kwadracie”.

obowiązków na później nie tylko nie sprzyja rozwojowi i ukończeniu zadań, ale także generuje napięcie w ciele. Metodą pozwalającą zredukować odczuwany dyskomfort i wdrożenie działania jest tzw. Matrix Eisenhowera.

Przygotuj kartkę i coś do pisania lub dyktafon. Podziel arkusz na cztery części. U góry w linii poziomej nad jednym kwadratem wpisz słowo „Pilne”, obok w drugiej części wpisz „Niepilne”. W linii pionowej z lewej strony z boku pierwszego kwadratu, wpisz słowo „Ważne”, a niżej, w kolejnym wpisz „Nieważne”. Założeniem idei jest określenie czy dane zdarzenie, zadanie lub rzecz są „pilne i jednocześnie ważne”, „niepilne i ważne”, „pilne, ale nieważne” oraz „niepilne i nieważne”. Zadania „pilne” to takie, które wymagają szybkiego działania, mają określony termin, nie mogą zostać oddelegowane i niosą za sobą konsekwencje często odczuwalne natychmiast. Zadania „ważne” związane są z celami długoterminowymi i wyznawanymi wartościami. Zadaniem „pilnym i ważnym”, które należy zrobić jako pierwsze jest, np. opłacenie rachunków. Jest wyznaczony termin opłaty, a konsekwencje niewypełnienia tego obowiązku odczuwalne będą natychmiast. Zadaniem „niepilnym i ważnym” są te, które należy wykonywać przez

dłuższy czas, aby otrzymać pożądane efekty, np. systematyczna nauka języka obcego. Zadaniem „pilnym, ale nieważnym” może być np. wyrzucenie śmieci. Nie jest to zadanie, które koniecznie trzeba podjąć natychmiast, jednak po niedługim czasie odpadki mogą wydzielać nieprzyjemny zapach, który swoją drogą jest dobrym motywatorem do podjęcia działania. Jeśli jest taka możliwość, tego typu zadania można komuś zlecić czy też poprosić kogoś o pomoc. Zadania „niepilne i nieważne” są dodatkowymi czynnościami, które wykonuje się jako ostatnie. Mogą nie wносить nic do rozwoju, a konsekwencje niewykonania tych zadań nie są mocno odczuwalne, np. nieodstuchanie odcinka podcastu.

Podobnie to ćwiczenie można wykonać przy użyciu dyktafonu. Najpierw wymienia się nazwę kwadratu, np. „pilne i ważne” i podaje listę własnych zadań zgodnie z przedstawioną instrukcją. Metoda ma na celu zredukować poczucie napięcia związane z odkładaniem obowiązków na później. Sprzyja lepszej organizacji czasu i pracy, tym samym zmniejsza ilość odczuwanego stresu.

Słowo na koniec

Sposobów radzenia sobie ze stresem jest naprawdę wiele. W powyższym artykule przedstawiłam trzy, według mnie najbardziej uniwersalne, które mogą być dodatkiem do codziennych wyzwań. Niemniej jednak nie zastąpią one całkowicie pomocy: psychologicznej, psychiatrycznej czy ogólnie lekarskiej. Jeśli przeżywasz jakąkolwiek trudność, to najlepszą rzeczą, jaką możesz dla siebie zrobić, jest skontaktowanie z pomocą specjalisty.

Bibliografia:

- › Ciccarelli, S. K., White, J. N. (2023). Psychologia. Dom Wydawniczy Rebis.
- › Fefergrad, M., Richter, P. (2013). Jak skutecznie pracować z pacjentem z zaburzeniami lękowymi, wykorzystując techniki CBT? [Webinar]. Dialoteka.pl. <https://www.dialoteka.pl/jak-skutecznie-pracowac-z-pacjentem-z-zaburzeniami-lekowymi-wykorzystujac-techniki-cbt>
- › Saline, Sh. (2022, spring). What is the Eisenhower Matrix?. ADDitude.
- › T. L., Jennifer. (2024). Zresetuj się. Laurum.



Rola komunikacji w rozwoju cywilizacji w pedagogice

Roksana Herbasz

Cywilizacja to *poziom rozwoju osiągnięty przez społeczeństwo w danej epoce historycznej ze szczególnym uwzględnieniem poziomu kultury materialnej (zwłaszcza wiedzy ścisłej i techniki), będącej wskaźnikiem opanowania przez ludzi sił przyrody i wykorzystania jej bogactw. Współcześnie pod pojęciem „cywilizacja” rozumie się typ kultury zaawansowanej społecznie (m.in. hierarchiczna organizacja, system prawa, instytucja państwa, urbanizacja), materialnie (technika i wiedza praktyczna) i ideologicznie*

(rozwinęta sztuka, literatura, zaawansowane systemy religijne z teologią i refleksją filozoficzną), charakterystyczny dla tzw. społeczeństw cywilizowanych (złożonych) przeciwstawianych społeczeństwu niecywilizowanemu (prostemu, przedsięwzięciemu)¹. Cywilizacja jako metoda życia społecznego niesie z sobą określone możliwości rozwoju i wzrastania człowieka, co dokonuje się za sprawą wychowania. Wychowanie zaś ma miejsce zawsze na podstawie rozumienia tego, kim jest człowiek oraz jaki jest sens-cel ludzkiego życia oraz sens-cel życia społecznego. Odpowiedź na te pytania zależy od cywilizacji, która stanowi zasadniczą formę życia społecznego². W kulturze europejskiej termin „cywilizacja” rozpowszechnił się w 2. połowie XVIII w. Rozwój cywilizacji przyczynił się nie tylko do zmian przemysłowych, budowie coraz to lepszych wytworów techniki, maszyn, samochodów

1 Pojęcie „cywilizacja” [w:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/3888917/cywilizacja.html> [dostęp: 20.02.2023 r.].

2 B. Kiereś, *Tradycja a pedagogika – kontekst cywilizacyjny. Zarys pedagogiki*. [w:] http://collegiumverum.pl/wp-content/uploads/2021/05/Barbara_Kieres.pdf [dostęp: 20.02.2023 r.], s. 25-35.

czy ulepszaniu leków i tworzeniu szczepionek. Zmiany cywilizacyjne dotknęły również pedagogikę – *dyscyplinę nauki zajmującą się badaniem szeroko rozumianych procesów edukacyjnych*³. Jak pokazuje historia, cywilizacja

„niejedno ma imię”, z czego wynika, że znajomość własnej tradycji (...) dla człowieka, także dla jego wychowania, powinna stanowić konieczny element pedagogicznej refleksji⁴.

Pedagogika, niejako będąca w systemie naczyń powiązanych, nieustannie związana jest z komunikacją, tworząc tzw. **komunikację pedagogiczną** tłumaczoną jako *interakcję nauczyciela z uczniem w ramach procesu edukacyjnego*. Jest to wielopoziomowa komunikacja, która obejmuje transmisję i odbiór informacji, występowanie reakcji emocjonalnych, wzajemne zrozumienie. W wyniku wspólnych działań uczeń uczy się nowej wiedzy. Rozwój cywilizacji, umożliwiając komunikację za pośrednictwem środków masowego przekazu, stworzył również możliwość nauczania zdalnego, a w dalszym efekcie przyniósł szanse oraz zagrożenia dla komunikacji pedagogicznej (w procesie edukacyjnym). Niniejsze rozważania będą próbą przyjrzenia się komunikacji w pedagogice ze szczególnym uwzględnieniem procesu nauczania na odległość, które stało się rzeczywistością większości społeczeństwa w minionych dwóch latach⁵.

Panuje rozpowszechniony pogląd, że kształcenie zdalne to wynalazek naszych czasów. Opinia ta jest jednak nieprawdziwa. Badacze tego tematu upatrują genezy kształcenia na odległość już na początku naszej ery, kiedy święty Paweł Apostoł nauczał pierwsze wspólnoty chrześcijańskie. Środkiem popularyzowania wiary katolickiej była korespondencja listowna. Prekursorami kształcenia na odległość są Amerykanie. W 1700 roku w Stanach Zjednoczonych pojawiło się pierwsze ogłoszenie z ofertą kursu

korespondencyjnego. Polegał on na przesyłaniu pocztą, między studentami a prowadzącymi, materiałów szkoleniowych, ćwiczeń i zadań. W Polsce nauczanie na odległość zapoczątkował w 1776 roku Uniwersytet Krakowski, kursem zawodowym dla rzemieślników. Trzy lata później w Warszawie na wzór uczelni krakowskiej wprowadzono kurs nauczania zdalnego dla fizyków. W 1837 r. w Anglii odnotowano kursy stenografii na odległość. Angielski fotograf Isaac Pitman, uważany za prekursora nauczania na odległość, rozpoczął nauczanie korespondencyjne. Studenci przesyłali wykładowcy do oceny fragmenty Biblii przepisane metodą stenografii. Około 15 lat później pojawiły się kursy stenografii także w USA zorganizowane przez brata Isaaca Pitmana. Kursy korespondencyjne braci Pitman zostały przetłumaczone na kilkanaście języków. W roku 1850 Uniwersytet Londyński, jako pierwsza szkoła wyższa posiadająca w swojej ofercie kursy korespondencyjne, kształcił Brytyjczyków w Indiach i Australii. W pierwszej połowie XIX wieku bardzo popularne w Stanach Zjednoczonych stały się korespondencyjne kursy językowe. W roku 1873 w Bostonie, z inicjatywy Anny Eliot Ticknot, rozpoczęło swoją działalność Towarzystwo do Popierania Nauki w Domu (The Society to Encourage Study At Home). Nowością tutaj była wymiana korespondencji także pomiędzy kursantami. W ten sposób nauczano 24 przedmiotów. Opracowano listy lektur, zestawy pytań sprawdzających. Ośrodek dydaktyczny przysyłał pocztą drukowane materiały – teksty wykładów, ćwiczeń, a uczący się odsyłałi rozwiązywane zadania czy testy do ośrodka. W Polsce w tym okresie również podejmowano próby nauczania na odległość. W 1886 r. w Warszawie utworzono Uniwersytet Latający, który dwadzieścia lat później (w czasie rewolucji 1905–1907) został zalegalizowany i przyjął nazwę Towarzystwo Kursów Naukowych. Kształcenie korespondencyjne prowadziły również Towarzystwo Kursów Akademickich dla Kobiet lub Powszechne Wykłady Uniwersyteckie. W latach dwudziestych XX wieku pojawiło się radio edukacyjne. Była to nowa, bardzo nowoczesna forma nauczania na odległość. Dzięki łączności dźwiękowej kontakt wykładowcy z słuchaczami nabrał bardziej realnej i żywszej formy. Pierwsze kursy radiowe opracował Uniwersytet stanu Iowa. Około dziesięciu

3 Pojęcie „pedagogika” [w:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/3955414/pedagogika.html> [dostęp: 20.02.2023 r.].

4 *Op. cit.*, B. Kiereś, *Tradycja...*, s. 25-35.

5 *Pandemia Sars-cov-2* (przyp. autor)

lat później w Australii radio edukacyjne było już zjawiskiem powszechnym. Dzięki temu stało się możliwe kształcenie mieszkańców obszarów wiejskich i słabo zaludnionych, oddalonych od wielkich ośrodków edukacyjnych i przemysłowych. W 1945 roku w Stanach Zjednoczonych pojawiła się telewizja edukacyjna. Przyjęła ona formę bierną i czynną. S. Juszczak uważa, że: „Bierna telewizja edukacyjna to rozpowszechnianie nagranych kasety wideo z programami dydaktycznymi lub emisja telewizyjna. Natomiast w telewizji interaktywnej uczestnicy procesu komunikacji mogą się nawzajem widzieć i słyszeć”. W roku 1959 wystartował w Chicago pierwszy telewizyjny program edukacyjny „Sunrise Semester”. Wystąpienie nauczyciela rejestrowały kamery telewizyjne, a obraz transmitowany był do klas, gdzie uczniowie oglądali lekcję na ekranach telewizorów. Technika ta umożliwiała prowadzenie zajęć akademickich na szeroką skalę. W Polsce w latach 1966–1971 działała Politechnika Telewizyjna oferująca program przygotowawczy dla kandydatów na wyższe uczelnie i materiały pomocnicze dla studentów. W roku 1969 w Wielkiej Brytanii powstał British Open University, który przełamał bariery akademickiego kształcenia, wprowadzając nauczanie na odległość w szkolnictwie wyższym. Stopniowo zdobył on dużą renomę i popularność. Kolejną formą kształcenia na odległość jest przekaz satelitarny. Kiedy w 1962 roku pierwszy amerykański satelita telekomunikacyjny, Telstar 1, został umieszczony na orbicie, rozpoczęła się nowa era w kształceniu z wykorzystaniem telewizji i videokonferencji. W latach 70. i 80. była to najczęściej wykorzystywana forma przekazu treści edukacyjnych na odległość, szczególnie przez duże ośrodki akademickie. Jednym z pierwszych był Uniwersytet Alaski, który od 1985 r. poprzez łącza satelitarne udostępniał wiele kursów innym szkołom wyższym w Stanach Zjednoczonych. **Przełomem dla rozwoju e-learningu w Polsce było utworzenie w Poznaniu na początku lat 90. Europejskiej Szkoły Kształcenia Korespondencyjnego (ESKK).** Stworzono na jej potrzeby nowe kursy, specjalnie dla Polaków. ESKK przeszkoliła dotychczas około 750 tysięcy studentów. Kolejne takie szkoły powstały między innymi w Czechach, na Słowacji, na Węgrzech, w Rosji i w Chinach. W latach

“ **W Polsce nauczanie na odległość zapoczątkował w 1776 roku Uniwersytet Krakowski, kursem zawodowym dla rzemieślników. Trzy lata później w Warszawie na wzór uczelni krakowskiej wprowadzono kurs nauczania zdalnego dla fizyków. W 1837 r. w Anglii odnotowano kursy stenografii na odległość.**

90. XX wieku nastąpił gwałtowny rozwój Internetu i multimedialnych. Dzięki temu nauczanie na odległość zdobywało coraz większą popularność i wzbudzało powszechne zainteresowanie. Właśnie wtedy narodził się e-learning.

Upowszechnienie Internetu spowodowało prawdziwy przełom w kształceniu na odległość, ponieważ umożliwiło najwyższy poziom interakcji oraz globalną komunikację. Od 2002 roku działa Polski Uniwersytet Wirtualny i Politechnika Wirtualna. Obecnie kształcenie na odległość oferuje ogromna liczba instytucji na całym świecie. Wykorzystują one najnowsze zdobycze techniczne i najnowocześniejsze techniki multimedialne. E-learning to nowa i bardzo szybko rozwijająca się dziedzina w nauczaniu, pozwalająca zdobywać na prestiżowych uniwersytetach wiedzę osobom nawet z najdalszych zakątków świata czy rozszerzyć tradycyjne formy nauczania o nowe technologie, czyniąc je bardziej skutecznymi i efektywnymi⁶.

Media cyfrowe pełnią cztery istotne funkcje edukacyjne:

› są narzędziem komunikacji społecznej,

⁶ A. Heba, *Nauczanie na odległość – wczoraj i dziś*. [w:] *Nauczyciel i Szkoła 3-4* (44-45), s. 145-152.



- › są narzędziem nauczyciela i ucznia w procesach kształcenia i samokształcenia,
- › są narzędziem nowej organizacji kształcenia, zwanego zdalnym,
- › organizują czas wolny człowieka.

Każda z wyżej wymienionych funkcji wymaga oglądu pedagogicznego. Pozorne bowiem podobieństwo mediów cyfrowych do mediów tradycyjnych rodzi obawę o brak umiejętności posługiwania się nimi oraz o nierespektowanie istotnych różnic kulturowych i społecznych, a także o niepożądane dydaktyczne i osobowe skutki⁷. Warto przypomnieć, że współczesne media cyfrowe tworzą przestrzeń publiczną, reprodukcją i symulującą rzeczywistość. Ale też budują symulakrum (*łac. simulacrum, l.mn. simulacra – podobieństwo, pozór*), tj. obraz pozorujący rzeczywistość, ilustrujący rzeczywistość własną, odmienną (...). Cyberprzestrzeń i świat wirtualny umożliwiają powszechność działań w tym względzie i rodzą konsekwencje ważne dla współczesnego pedagoga⁸. Środki informatyki wykorzystujemy obecnie w następujących obszarach edukacji: kształceniu wspomagany komputerowo, diagnostyce i terapii pedagogicznej oraz logopedycznej, badaniach pedagogicznych, organizacji i zarządzaniu edukacją, kształceniu i rewalidacji osób niepełnosprawnych. **Edukacja ery informacji będzie zdominowana przez wychowanie oddziałujące głównie na sferę emocjonalno-wolicjonalną.**

7 M. Tanaś, *Pedagogika wobec wyzwań technologicznych współczesności* [w:] <https://ktime.up.krakow.pl/ref2010/tanas.pdf>, s. 1-7.

8 *Ibidem.*, s. 1-7.

Zadaniem nauczyciela będzie uczyć ucznia wybierania właściwych informacji, ich rozumienia i racjonalnego, zgodnego z hierarchią jego wartości wykorzystywania. Podstawą edukacji winna być jednak pomoc udzielana uczniowi w aktualizowaniu jego własnych, niepowtarzalnych możliwości. Jest ono rodzajem wsparcia, towarzyszeniem w rozwoju⁹.

Wszechobecność technologii informacyjno-komunikacyjnych nie omija polskiego systemu edukacji. Wiąże się to z koniecznością wyposażenia systemu edukacji w odpowiedni sprzęt i oprogramowanie. Wymusza doskonalenie i doskonalenie nauczycieli w zakresie kompetencji w użytkowaniu technologii informacyjno-komunikacyjnych. **Czas pandemii wymusił konieczność dostosowania stylu pracy nauczycieli do nowej rzeczywistości.**

Zmienił się społeczny ogląd na całą edukację. Pandemia okazała się testem nie tylko empatii, człowieczeństwa i zwykłej ludzkiej życzliwości, ale też jest papierkiem lakmusowym kompetencji cyfrowych nauczycieli, uczniów i stopnia przygotowania szkół do kryzysowych sytuacji. Nauczyciele znaleźli się w bardzo nietypowej sytuacji i w ekstremalnie krótkim czasie musieli zmienić nawyki pracy. Zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość (nauczanie zdalne) nauczyciel realizuje w ramach obowiązującego go tygodniowego obowiązkowego wymiaru godzin zajęć dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych, prowadzonych bezpośrednio z uczniami albo na ich rzecz, a w przypadku godzin zajęć realizowanych powyżej tygodniowego obowiązkowego wymiaru godzin zajęć dydaktycznych, wychowawczych lub opiekuńczych – w ramach godzin ponadwymiarowych. W systemie edukacji zdalnej należy uwzględnić wprowadzania tzw. „innego sposobu realizacji zajęć”. W poszczególnych szkołach na skutek rozwoju sytuacji epidemicznej może powstać specyficzna sytuacja i na przykład część uczniów, a nawet całych klas, może wypaść z normalnego toku pracy (objęcie kwarantanną), co będzie skutkowało koniecznością ustalenia

9 K. K. Przybycień, *Współczesny nauczyciel* [w:] *Edukacja zawodowa i ustawiczna* nr 5/2020, s. 205-223.

tw. hybrydowego systemu pracy, gdzie część zajęć realizowana będzie stacjonarnie, a część zdalnie. Nie wszyscy nauczyciele pracowali dotąd z wykorzystaniem nowych technologii, nie zawsze mają też odpowiedni, bezpieczny sprzęt komputerowy i adekwatne do potrzeb oprogramowanie. Potrzeba też czasu, aby uzupełnić swoje niedostatecznie wysokie kompetencje cyfrowe i przekonstruować metodykę pracy na odpowiednią do zdalnej formy nauczania. Szkoły dopiero wdrażają bezpieczne rozwiązania chmurowe, które pomogą w prowadzeniu zdalnych lekcji. Metodyka nauczania zdalnego jest zupełnie inna od utrwalonych dotychczasowych sposobów pracy. Jej odmiennosć dostrzegamy także w odniesieniu do różnych dziedzin edukacji i przedmiotów nauczania. Sytuacja pandemii sprawiła, że wykorzystywanie technologii informacyjno-komunikacyjnych stało się faktem. Ogromna większość nauczycieli wykorzystuje możliwości, jakie dają nowoczesne technologie. Okazuje się, iż można rozmawiać z uczniami poprzez wideokonferencje, komunikować się z nimi za pomocą różnych platform edukacyjnych; można wprowadzić na lekcji różne aktywności od filmów począwszy, a skończywszy na wspólnej pracy wszystkich uczniów nad jednym dokumentem zamieszczonym w chmurze; można w taki sposób prowadzić lekcje, że są one atrakcyjne, że uczeń się nie nudzi.

Mając na uwadze powyższe rozważania, warto zastanowić się jednak czy nauczyciele, uczniowie, a także (w kontekście prowadzonych badań) członkinie Kół Gospodyń Wiejskich posiadają odpowiednie kompetencje komunikacyjne w dobie nowych technologii? Czy można powiedzieć, że rozwój cywilizacji przyczynił się również do rozwoju komunikacji pedagogicznej¹⁰? Czy rozwój nowej technologii, a co za tym idzie, możliwości edukacji na odległość, jest w stanie zastąpić bezpośredni kontakt z nauczycielem i wspomóc młodego człowieka w rozwoju kompetencji komunikacyjnych? **Czy jest jeszcze możliwa komunikacja**

10 Pojęcie: *interakcja nauczyciela z uczniem w ramach procesu edukacyjnego* (przyp. autor)



Edukacja ery informacji będzie zdominowana przez wychowanie oddziaływujące głównie na sferę emocjonalno-wolicjonalną. Zadaniem nauczyciela będzie uczyć ucznia wybierania właściwych informacji, ich rozumienia i racjonalnego, zgodnego z hierarchią jego wartości wykorzystywania.

międzypokoleniowa i czerpanie z wzajemnego doświadczenia i umiejętności? Cywilizacja „niejedno ma imię”.

Bibliografia:

- › Heba Agnieszka, *Nauczanie na odległość – wczoraj i dziś*. [w:] Nauczyciel i Szkoła 3-4 (44-45),
- › Furmanek Waldemar, *Nowa praca nauczycieli. Nowy nauczyciel wyzwaniem dla pedagogiki* [w:] Edukacja zawodowa i ustawiczna nr 5/2020,
- › Furmanek Waldemar, *Pedagogika wobec wyzwań współczesności*, UMCS, Lublin 2013,
- › Kiereś Barbara, *Tradycja a pedagogika – kontekst cywilizacyjny. Zarys problematyki*. [w:] http://collegiumverum.pl/wp-content/uploads/2021/05/Barbara_Kieres.pdf,
- › Przybycień Krzysztof K., *Współczesny nauczyciel* [w:] Edukacja zawodowa i ustawiczna nr 5/2020,
- › Tanaś Maciej, *Pedagogika wobec wyzwań technologicznych współczesności* [w:] <https://ktime.up.krakow.pl/ref2010/tanas.pdf>,
- › encyklopedia.pwn.pl
- › *Koła Gospodyń Wiejskich* [w:] <https://www.gov.pl/web/kobiety-gospodarne-i-wyjatkowe/jak-kgw-zmieniaja-polska-wies>.

Podróż przez planety Małego Księcia

Marzena Czerwińska Murgan, Marta Kołodziejczyk



Dzięki ogólnopolskiemu projektowi „Wspólne czytanie – nauka przez integrację” dofinansowanego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem Odział Łódzki zorganizowała w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej wyjątkowe, integracyjne spotkanie literackie, podczas którego naprzemiennie czytaliśmy wybrane fragmenty „Małego Księcia” Antoine de Saint-Exupéry’ego zarówno w czarnodruku, jak i w brajlu.

Gościem specjalnym, czytającym fragmenty w brajlu, był Przemysław Rogalski – na co dzień przemierzający łódzkie ulice z gitarą na plecach i – aż chciałoby się rzec – niepoprawnym uśmiechem na twarzy. Szarpanie strun przez Przemka wraz z grupą można usłyszeć na deskach Teatru Ponadczasowi. Nasz artysta ukończył studia na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim na kierunkach filologia angielska oraz informatyka, interesuje się wszelkimi nowinkami technologicznymi.

Podczas spotkania literackiego aktor Mariusz Siudziński z pełnym zaangażowaniem i niesamowitą pasją czytał fragmenty książki

w czarnodruku – absolutnie wczuł się w rolę, jakby chciał przenieść publiczność prosto do świata bohaterów. Absolwent łódzkiej Szkoły Filmowej od 23 lat występuje na deskach Teatru Jaracza, gdzie stworzył kilkadziesiąt wyjątkowych ról i współpracował z czołowymi twórcami sceny teatralnej. Widzowie go uwielbiają, krytycy doceniają, a na jego półce stoi niejedna nagroda – w tym Brązowy Krzyż Zasługi i medal Zasłużony Kulturze Gloria Artis.

Podróż Małego Księcia przez planety jest jak przewodnik po ludzkich słabościach – takich, które każdy z nas gdzieś w sobie nosi, choć rzadko chce się do nich przyznać, ale to też piękna lekcja o prawdziwych wartościach. Każda planeta to przystanek, który ma go – i nas – czegoś nauczyć i dzięki czemu widzi się to „co niewidzialne dla oczu”.

JAKIE WARTOŚCI POKAZUJE TA PODRÓŻ?

Pokora

Król na swojej pustej planecie uczy, że wiedza bez mądrości i relacji jest próżna, a mądra władza polega na słuchaniu, nie na rozkazywaniu, zaś poczucie wielkości bez pokory prowadzi do śmieszności. Ślepe posłuszeństwo nie jest wartością, a relacje powinny opierać się na wzajemnym szacunku, nie na strachu czy przymusie.

Prawdziwa wartość człowieka

Planeta Próżnego zdecydowanie opisuje, a bardziej krytykuje postawę zadumania w sobie oraz nieustannej potrzeby uznania. Wraz z audytoryum postanowiliśmy pochylić się nad problematyką odpowiadając na pytania – skąd może brać się w ludziach potrzeba bycia podziwianym i docenianym? Czy potrzeba bycia zauważonym jest czymś złym? Gdzie przebiega granica



między zdrową pewnością siebie a próżnością? Dyskutując na temat ludzkich postaw doszliśmy jednak do pozytywnego wniosku – bądźmy dumni z naszych osiągnięć! Nie bójmy się mówić o naszych małych czy większych sukcesach!

Odwaga zmierzenia się z problemem

Pijak tkwi w błędnym kole wstydu, pije, bo wstydzi się, że pije, pije, żeby zapomnieć, że pije. To przestroga, by nie uciekać od siebie. Wartość tego spotkania pokazuje, że szczerowość wobec samego siebie to pierwszy krok do zmiany. Można wyciągnąć słuszny wniosek, że jeśli nie potrafimy się zatrzymać i nie zmienimy czegoś świadomie, problemy będą się tylko powiększać. Ta podróż uczy wrażliwości na ludzkie słabości, pokazuje, że zrozumienie i wrażliwość są ważniejsze niż ocenianie. Udawanie, że problemu nie ma, nigdy go nie rozwiąże.

Wolność od chciwości

Bankier liczy gwiazdy dla samego faktu liczenia, posiada dla posiadania. Jak jednak czerpać z życia coś więcej? Jak nie zatracić się w pracy i dobrach materialnych? Każdy z nas może sobie odpowiedzieć na te pytania i dokonać autorefleksji. Mamy nadzieję, że nie dochodząc do wniosku (jak Mały Książę), że „dorośli są doprawdy przedziwni”.

Równowaga między obowiązkiem a życiem

Latarnik pokazuje, że pracowitość jest cenna, ale bez chwil na oddech traci sens. Wspólnie zastanawialiśmy się nad różnicą między pracą a bezrefleksyjną rutyną. Szczerze rozmawialiśmy o podporządkowaniu, nawykach i braku odwagi do zmiany we własnym życiu i doszliśmy do konstruktywnych wniosków, że praca jest cenna, ale nie może zastąpić życia, a rutyna może nas zniewolić. Obowiązkowość sama w sobie nie jest zła – ważny jest jednak jej cel.

Doświadczenie ważniejsze niż teoria

Planeta Geografa – gorzka refleksja nad tym, jak łatwo pomylić wiedzę z mądrością. Geograf czeka na innych, aby opowiadali mu o świecie, zaprzeczając tym samym aktywnej postawie wobec świata. Doszliśmy z widownią do tematu aktualnego i ważnego, jakim jest natłok informacji i deficytowa umiejętność odróżniania nieprawdy od faktów. W pewien sposób odzwierciedla to również naszą codzienność – łatwo ulec przekonaniu, że skoro coś „wiemy”, nie musimy już sprawdzać, doświadczać ani pytać głębiej. Ta scena zachęca do refleksji nad tym, jak budujemy nasz obraz rzeczywistości i jak często przyjmujemy gotowe odpowiedzi zamiast szukać samodzielnie.

Razem dotarliśmy do Planety Ziemia, wspólnie odkryliśmy czym jest miłość, przyjaźń, odpowiedzialność i więź. A w końcu poznaliśmy Lisa i jego proste oraz prawdziwe prawdy, zaklęte w jednym zdaniu: „Dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”. Jakich wartości nauczył nas Lis? Że przyjaźń wymaga czasu, miłość rodzi się z bliskości, nie z przypadku, trzeba być odpowiedzialnym za drugiego człowieka, piękno przeżyć jest w codziennych drobiazgach, miłość to patrzeć sercem, nie oczami, rozstania są bolesne, ale warte przeżycia, a tży są dowodem, że coś było ważne. Dzięki Małemu Księciu dojrzeliliśmy emocjonalnie.

Przed wejściem na spotkanie literackie nasi czytelnicy losowali najpiękniejsze cytaty z książki, aby mogły im towarzyszyć w codzienności i dodawać światła każdego dnia.

„Stajesz się odpowiedzialny na zawsze za to, co oswoiłeś.”

„Jeśli kogoś kochasz, pozwól mu odejść. Jeśli do ciebie wróci – jest twój na zawsze.”

„Ludzie zapomnieli tę prawdę. Ale ty nie zapomnij: jesteś odpowiedzialny za swoją różę.”

„Dorośli są bardzo dziwni.”

„Dorośli lubią cyfry. Gdy opowiesz im o nowym przyjacielu, nigdy nie pytają o to, jaki on jest.”

„Na pustyni jest się trochę samotnym. Ale studnia może być ukryta gdzieś w piasku.”



„To, co czyni pustynię piękną, to to, że gdzieś w sobie kryje studnię.”

„Tylko dzieci wiedzą, czego szukają.”

„Gwiazdy są piękne, bo gdzieś tam jest kwiat, którego nie widać.”

„Miłość nie polega na tym, aby się wzajemnie wpatrywać, lecz aby patrzeć razem w tym samym kierunku.”

„Patrząc na niebo w nocy, każda gwiazda będzie dla mnie śmiechem Małego Księcia.”

„Lecz jeśli mnie oswoisz, będziemy siebie nawzajem potrzebować. Ty będziesz dla mnie jedyny na świecie, a ja będę dla ciebie jedyny na świecie.”

Na koniec spotkania nasi goście zagrali i zaśpiewali piosenkę Katarzyny Sobczyk „Mały Książę” i w jednej chwili zrobiło się magicznie – wszyscy poszybowaliśmy prosto do gwiazd! Sala po raz kolejny wypełniła się ciepłem, a atmosfera stała się tak niezwykła, że pozostanie z nami, podobnie jak cytaty, które zabrali nasi czytelnicy do domu, na zawsze.

*„Nie wierz swym oczom – szepnął wiatr,
Jeżeli kochasz, sercem patrz.
Zrozumiał wtedy Książę to,
Że tylko jedna w świecie jest,
Ta, którą kochał w wszystkie dni
I wrócił znów do Róży swej.”*



Literatura bez barier?

Sprawdzono jak działa Polski Akt o Dostępności

Radosław Nowicki



W czerwcu 2025 roku zaczęła w Polsce obowiązywać ustawa, która – przynajmniej w założeniu – miała zrewolucjonizować polski rynek książki. Polski Akt o Dostępności będący implementacją unijnej dyrektywy European Accessibility Act – wprowadził obowiązek zapewniania dostępności cyfrowych usług i produktów. W teorii oznacza to, że każdy nowy e-book, aplikacja czy platforma sprzedażowa powinny być zaprojektowane w taki sposób, by każdy mógł z nich korzystać, w tym również osoby z niepełnosprawnością wzroku. Na papierze wygląda to jak przetom i krok w stronę równości. W praktyce to jednak dopiero początek zmagania o rzeczywiście dostępne książki.

Fundacja Polskich Niewidomych i Słabowidzących „Trakt” postanowiła sprawdzić, jak ta książkowa rewolucja wygląda w rzeczywistości. W projekcie „Badanie oferty e-booków oraz potrzeb niewidomych czytelników książek w kontekście ustawy o zapewnianiu spełniania

wymagań dostępności niektórych produktów i usług z dnia 26 kwietnia 2024 roku” po raz pierwszy w Polsce głos oddano samym użytkownikom – osobom niewidomym, które na co dzień czytają książki, korzystają z nowych technologii i mają świadomość własnych potrzeb. Ich doświadczenia, frustracje, przyzwyczajenia i oczekiwania stały się punktem wyjścia do szerokiej diagnozy stanu polskiego rynku e-booków po wejściu w życie nowych przepisów. Badanie miało dwutorowy charakter. Z jednej bowiem strony przeprowadzono ankietę wśród 100 aktywnych, niewidomych czytelników, a z drugiej – szczegółową analizę e-booków dostępnych w Polsce po 28 czerwca 2025 roku. W pierwszym etapie uczestnicy byli pytani o preferencje czytelnicze, sposoby korzystania z książek i napotymane bariery. W drugim zbadano rzeczywiste publikacje w popularnych formatach, które były testowane zarówno z wykorzystaniem automatycznych narzędzi, jak i manualnych testów prowadzonych przez grupę super testerów. Wyniki pokazały złożony, momentami niepokojący obraz polskiego rynku cyfrowych książek, ale też dały nadzieję na pozytywne zmiany.

Książka jako codzienność

Z raportu wyłania się obraz kompetentnego, aktywnego i w pełni świadomego swoich potrzeb czytelnika. Takiego, który nie tylko czyta regularnie, lecz także poszukuje nowych form kontaktu z literaturą. Nie jest to bierny odbiorca, lecz uczestnik kultury cyfrowej korzystający z nowoczesnych technologii i różnych narzędzi wspomagających czytanie. Dla wielu uczestników badania lektura to codzienny rytuał i ważny element rozwoju zawodowego, nauki czy uczestnictwa w życiu społecznym.

Badanie pokazało, że niewidomi czytelnicy często łączą różne formaty: E-booki, audiobooki, publikacje w brajlu, a czasami nawet książki czarnodrukowe. W ten sposób tworzą własny, złożony i zróżnicowany ekosystem czytelnicy, w którym różne technologie współistnieją i wzajemnie się uzupełniają. Wybór formy nie jest podyktowany kwestią mody, lecz praktycznego dostępu. Jeśli książka dostępna jest w wersji audio, sięgają po nią od razu, jeśli tylko w e-booku, próbują czytać dopóki technologia na to pozwala. Z kolei książki brajlowskie, niegdyś podstawowy sposób obcowania z literaturą, obecnie schodzą na dalszy plan. Choć 85% ankietowanych zna brajla, to tylko 33% korzysta z niego na co dzień.

Audiobooki i e-booki w natarciu

Ankietowani najchętniej sięgają po audiobooki i e-booki. Tylko 3% respondentów zadeklarowało, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie przeczytało ani jednego audiobooka, a jedynie 7% w tym samym okresie nie sięgnęło ani razu po e-booka. Obie te formy najczęściej odsłuchiwane są na smartfonach i komputerach, ale część ankietowanych korzysta również z płatnych i bezpłatnych platform cyfrowych. Co ciekawe, po książki brajlowskie nie sięgnęło aż 51% ankietowanych, a aż 64% badanych w ogóle nie korzysta z książek czarnodrukowych. Wciąż jednak ponad 1/3 z nich czasami sięga po druk, najczęściej po to, by zeskanować papierowy egzemplarz i przy pomocy technologii OCR stworzyć amatorskiego e-booka. Takie działania pokazują, że potrzeba dostępu do treści jest na tyle silna, że wielu czytelników samodzielnie radzi sobie z barierami, które rzuca im pod nogi rynek wydawniczy. Z danych zawartych w badaniu wnika też, że badani najczęściej wypożyczają książki z bibliotek (głównie specjalistycznych), ale chętnie korzystają również z komercyjnych platform. Co trzeci respondent przyznał, że pobiera książki z serwisów społecznościowych, a niemal 1/4 pożyczka je od znajomych.

Główne bariery dostępności

Pomimo zmian legislacyjnych wciąż istnieje wiele barier, które sprawiają, że oferta wydawnicza nie jest dostępna dla osób niewidomych. Mniejsze wydawnictwa rzadko dysponują środkami,

które pozwalałyby na wydawanie publikacji w różnych formach, najczęściej ograniczając się do wersji papierowej. Najczęstszym powodem, który uniemożliwia przeczytanie lektury, jest właśnie jej brak w wersji elektronicznej. Wskazywano również na brak książki w preferowanej przez daną osobę formie, a także problem z niewłaściwym przygotowaniem e-booka lub jego niedostosowaniem pod kątem dostępności.

Aby te problemy dokładnie zdiagnozować, przetestowano 200 e-booków w formacie EPUB 3 przy pomocy walidatora ACE by Daisy, narzędzia powszechnie uznawanego za międzynarodowy standard w ocenie dostępności publikacji cyfrowych. Wyniki zawierały liczne błędy, które pogrupowano w odpowiednie typy. Supertesterzy, czyli niewidomi eksperci czytelnictwa cyfrowego wyłonieni wśród uczestników pierwszej fazy badania, przypisali im ocenę w skali od jednego (błąd nieistotny) do dziesięciu (błąd krytyczny dla niewidomego użytkownika). Analiza pokazała wyraźną różnicę między błędami formalnymi a tymi, które realnie utrudniają korzystanie z e-booków osobom niewidomym. Do tych drugich zaliczono między innymi: brak prawidłowego oznaczenia elementu książki, brak zgodności numeracji stron w spisie treści z numeracją umieszczoną w tekście książki, brak opisu alternatywnego grafik, niepoprawnie oznaczone nagłówki czy niezaetykietowany element.

EPUB kontra PDF

Drugim etapem były testy ręczne, którym zostało poddanych pięć losowo wybranych publikacji w formacie EPUB i tyle samo w formacie PDF. Miały one odpowiedzieć na pytanie czy wytypowane książki spełniają standardy WCAG i są dostosowane do potrzeb osób niewidomych. Według 20 super testerów średnia ocena dostępności EPUB wyniosła 3,8 w pięciostopniowej skali. Okazało się więc, że poziom barier w testowanych plikach był niski, ale wynikało to głównie ze specyfiki gatunkowej analizowanych książek. Dodatkowym wnioskiem było to, że czytanie plików w ich oryginalnej postaci na komputerze nie jest zbyt często praktykowane. Zazwyczaj są one bowiem konwertowane na formaty docx, txt czy html. Dopiero po

przekształceniu są bardziej dostępne i stają się bardziej uniwersalne. W przypadku formatu PDF wyniki były znacznie gorsze, bowiem średnia ocena dostępności publikacji wyniosła 2,9. Ich poziom dostosowania do wytycznych WCAG pozostawia więc wiele do życzenia. Autorzy raportu zauważają, że choć PDF-y są technicznie trudniejsze do dostosowania, to wielu wydawców może nawet nie podejmować próby ich poprawnego przygotowania.

Prawo a rzeczywistość

Polski Akt o Dostępności wprowadził konkretne wymagania, ale też mechanizmy egzekwowania ich spełniania. Teoretycznie każdy konsument może zażądać od sprzedawcy dostępnego e-booka albo złożyć skargę, jeśli dany produkt nie spełnia wymogów. W praktyce niewielu niewidomych korzysta z tego prawa. Niektórzy z nich nawet nie wiedzą, że mogą to zrobić. Z ankiety wynika, że zaledwie 20% respondentów jest zdecydowanych na taki ruch. Fundacja Trakt zwróciła uwagę, że prawo i rzeczywistość to dwa różne światy, które dopiero się próbują spotkać. Wydawcy często nie rozumieją jakie są ich obowiązki i w jaki sposób czytają niewidomi, a czytelnicy z dysfunkcją wzroku nie wiedzą jakie mają prawa. W efekcie ustawa działa w ograniczonym zakresie. Na papierze próbuje wprowadzać równość, ale w życiu codziennym wciąż zostawia sporo niepewności. Dodatkowym problemem są wyłączenia podmiotowe. Mikroprzedsiębiorcy, a więc w praktyce większość polskich wydawców, zostali zwolnieni z obowiązku pełnej dostępności. Oznacza to, że nawet połowa rynku może legalnie publikować książki niedostępne dla osób niewidomych, o ile użytkownik zostanie o tym poinformowany. Zdaniem ekspertów taki mechanizm grozi powstaniem rynku drugiej kategorii, na którym mniejsze firmy nie będą w stanie konkurować z większym standardem jakości.

Co dalej?

W końcowej części raportu fundacja przedstawiła szereg konkretnych rekomendacji. Do najważniejszych należą:

› wprowadzenie obowiązkowego oznaczenia dostępności e-booka np. w metadanych i na stronie sprzedażowej

- › szkolenia dla wydawców, redaktorów i programistów obejmujące praktyczne tworzenie dostępnych plików EPUB i PDF zgodnie ze standardami DAISY i WCAG
- › ujednolicenie zasad tworzenia alt-tekstów i opisów graficznych (np. krótsze opisy dla beletrystyki, dłuższe dla książek naukowych)
- › stworzenie publicznej bazy informacji o dostępności książek
- › kampanie edukacyjne dla osób niewidomych dotyczące tego, w jaki sposób mogą zgłaszać skargi na brak dostępności danej książki
- › lepsze testowanie jakości e-booków
- › promowanie projektowania uniwersalnego, zgodnie z którym każdy e-book powinien być dostępny dla każdego, bez konieczności tworzenia dodatkowych wersji, np. dla niewidomych
- › wspólne warsztaty dla wydawców, bibliotekarzy i czytelników z dysfunkcją wzroku.

Książka jako wspólna przestrzeń

Autorzy raportu podkreślają, że dostępność to nie tylko kwestia techniczna, ale również kulturowa. Chodzi bowiem o to, by każda osoba, niezależnie od tego czy widzi, słyszy, czy korzysta z czytnika ekranu, mogła uczestniczyć w tym samym doświadczeniu czytania. Książka elektroniczna to nie tylko plik do sprzedaży, lecz także przestrzeń spotkania między autorem i czytelnikiem – napisali przedstawiciele Fundacji Trakt. To zdanie dobrze oddaje ducha całego projektu. Wnioski z badania są zarówno diagnozą, jak i apelem. Diagnozą, bo pokazują, że wiele publikacji wciąż nie spełnia w Polsce minimalnych standardów dostępności. Apelem, bo wskazują, że zmiana jest możliwa – jeśli tylko branża wydawnicza zacznie traktować osoby niewidome nie jako margines, lecz jako część swojej publiczności, bo dostępność to nie przywilej, lecz prawo.

Dzięki badaniu przeprowadzonemu przez Fundację Trakt głos niewidomych czytelników wybrzmiał po raz pierwszy tak głośno i wyraźnie. To głos, który nie domaga się litości, lecz równych szans, a także przypomnienia, że literatura, niezależnie od formatu, powinna być przestrzenią otwartą dla wszystkich.

Wiersze

Halina Ziarkowska-Borkowska

Zima

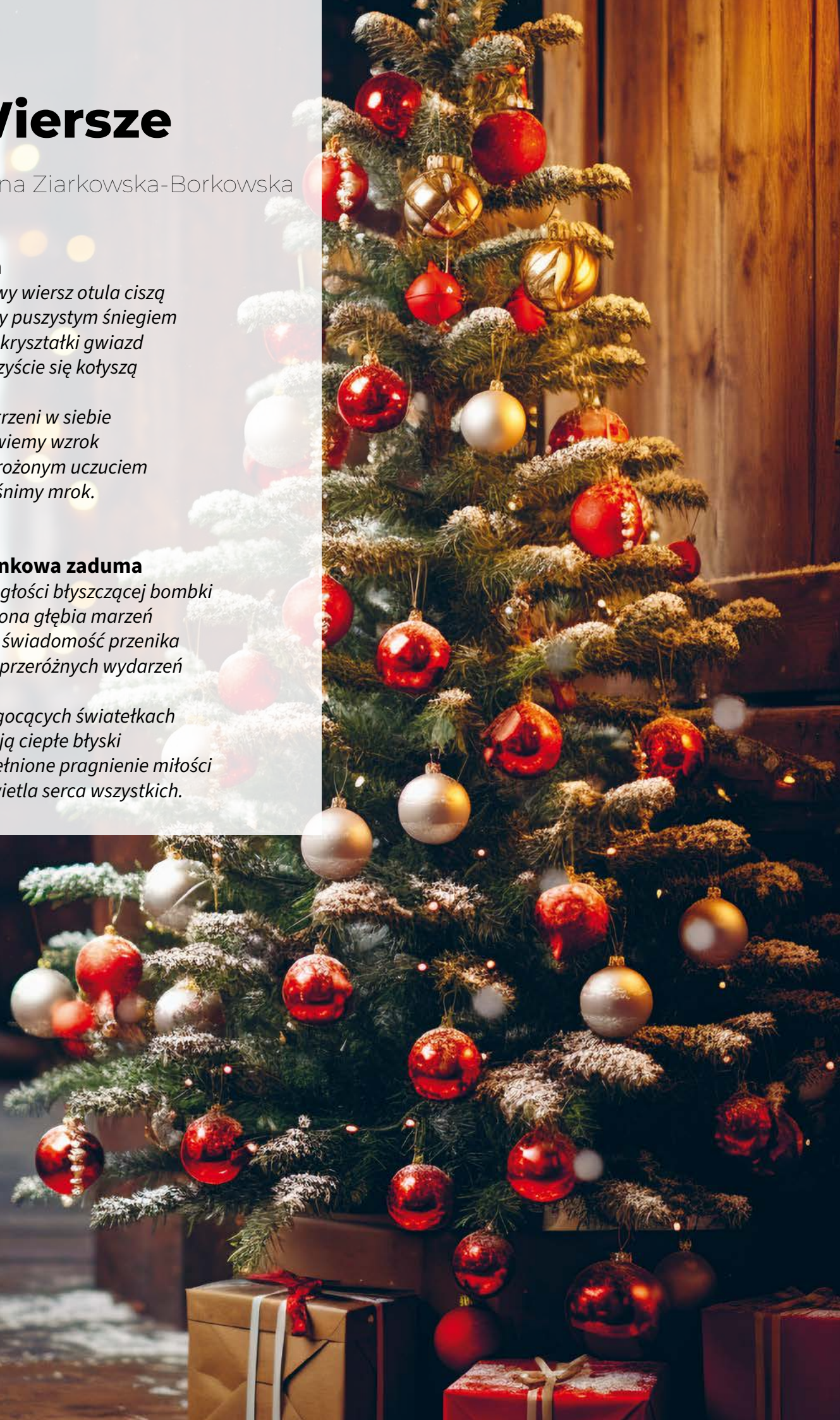
*Zimowy wiersz otula ciszą
prószy puszystym śniegiem
białe kryształki gwiazd
srebrzyście się kotysz*

*Zapatrzeni w siebie
oderwiemy wzrok
rozrożonym uczuciem
rozjaśnimy mrok.*

Choinkowa zaduma

*W krągłości błyszczącej bombki
skupiona głębia marzeń
przez świadomość przenika
splot przeróżnych wydarzeń*

*W migocących światełkach
pulsują ciepłe błyski
to spełnione pragnienie miłości
rozświećta serca wszystkich.*





Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, w imieniu współpracowników miesięcznika „Help – jesteśmy razem” i Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem oraz własnym i mojej rodziny składam Wam, Drodzy Czytelnicy, najserdeczniejsze życzenia – spokojnych, radosnych, rodzinnych i przyjacielskich dni, podczas których uda się Wam odpocząć i nacieszyć cudowną atmosferą. Zgodnie z polską i chrześcijańską tradycją organizujemy spotkania, które mają niepowtarzalną atmosferę. Zapraszamy do siebie naszych bliskich, albo oni zapraszają nas. Cieszymy się z tego co i kogo wokół siebie mamy. Naprawdę jest się z czego cieszyć! Od roku 1989 rozwija się nasza ojczyzna oraz nasze rodziny i społeczności, w których egzystujemy. Dzięki przemyślności i pracowitości mamy pracę lub miejsce w szkole czy na uczelni. Stać nas nie tylko na własne potrzeby, ale także na pomoc dla innych. W dobie wojny na Ukrainie pokazaliśmy charakter – przyjacielski i pomocny. Z tego wspaniałego charakteru korzystamy również my – niewidomi. Życzę, by nikt z nas nie zgubił tego daru i żeby wszyscy tacy pozostali. Obyśmy sobie nawzajem pomagali i cieszyli z każdej formy pomocy – zarówno ofiarowanej nam, jak i ofiarowywanej przez nas innym!

Wszystkiego najlepszego!