

Jak tworzyć świąteczną atmosferę
zapachem, dźwiękiem i dotykiem

Historia
kolędowania

Usprawnianie przez
działanie

help

jesteśmy razem

nr 124 styczeń 2026 ISSN 2083-2788

*W święta nawet cisza ma swój
ton. Jest miękka, ciepła, jak
oddech zapalonych świec.*
Marzena Czerwińska-Murgan

**ŚWIĄTECZNA ATMOSFERA
NAPRZECIW SZAREJ
I TRUDNEJ CODZIENNOŚCI**

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

WYDAWCA



**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

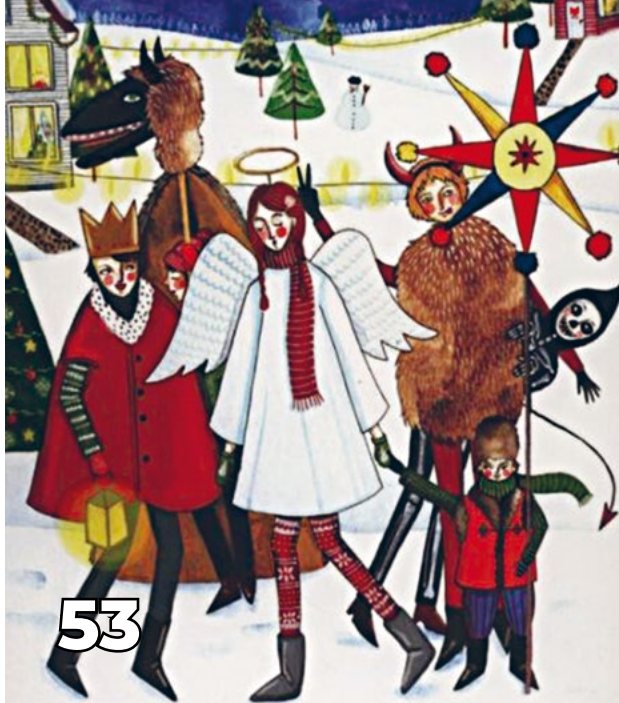
help@fundacjaszansa.org

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 kobietę idącą
miejskim placem, na którym stoi piękna,
bożonarodzeniowa choinka.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

1,5%, które dają realną szansę na
samodzielność 8

Z Nowym Rokiem – śliskim krokiem? 10

Otwierając oczy duszy 11

Rekordowy Puchar Polski w Blind Footballu 13

Dzieci dla dzieci 15

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Duszpasterstwo niewidomych 16

Media społecznościowe – szanse i zagrożenia 19

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Navisense 22

Dostępna pralka dla osób niewidomych 26

Wrocławski Zakład Aktywności Zawodowej 30

■ NA HELPOWE OKO

Refleksje na nowy rok 32

U mnie działa 34

Duch święt 36

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Marek Kalbarczyk – człowiek, który otworzył
świat niewidomym 38

Miłosne życie Joanny 40

■ PRAWO I ŻYCIE

Aktywność dla siły sprawczej, a nie
iluzorycznej 42

■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Usprawnianie przez działanie 46

■ STREFA PSYCHE

Bezradność i walka o byt 49

Miłość bez barier 51

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Historia kolędowania 53

Idzie nowe 56

Jak tworzyć świąteczną atmosferę zapachem,
dźwiękiem i dotykiem 58

Dotknij kultury, zobacz więcej 60

Pod rękę z poezją. Polscy poeci XX wieku dla
niewidomych 61

Sylwester po staropolsku 63

Autorska książka niewidomej 65

Niewidomy poeta 67



Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

Kolejny miesiąc i kolejny numer naszego Helpa. Po raz kolejny mam przyjemność zapisać kilka moich refleksji, które od lat tytułuję „Helpowe refleksje”. Mam nadzieję, że są dla Państwa ciekawe, chociaż sam mam co do tego częste wątpliwości. Staram się jak mogę, ale każdy przecież interesuje się czymś innym. Jednym najbardziej zależy na informacjach o jak najnowocześniejszym usprawnianiu. Innym na zmianach prawnych konsekwencjach zmian w polskim ustawodawstwie w odniesieniu do konwencji Organizacji Narodów Zjednoczonych albo Unii Europejskiej. Jeszcze inni interesują się technologią – urządzeniami niwelującymi skutki niepełnosprawności wzroku. Następni kwestią psychicznego podejścia do niepełnosprawności utraty zdrowia i możliwościami niezbędnymi na co dzień. Czym właściwie interesuję się ja?

Jako autor artykułów i redaktor naczelny Helpa na pewno interesuję się tymi wszystkimi zagadnieniami, ale czym najbardziej? Nie ma co ukrywać, dotarliśmy do bardzo trudnego pytania. Jaka jest odpowiedź? Sądzę, że nie przypadkiem nie tak dawno wymyśliłem hasło naszej działalności, żeby świat był dla wszystkich, albo żeby był budowany czy tworzony dla wszystkich, a nie jedynie wybranych. Może to jest najważniejsze dla mojej działalności, również dla Helpa. W ramach tej idei niewątpliwie wspólnie pracujemy nad realizacją takich celów jak wyżej wymienione, a więc żeby jak najnowocześniej usprawniać niewidomych i niedowidzących, pomagać bliskim, wyjaśniać co to jest nie widzieć, albo jak widzieć kiedy się nie widzi. Podobnie, staramy się budować optymizm, nie dawać wpadać w depresję i radzić sobie dzięki temu co się ma, a nie martwić tym, co się utraciło. Nie koniec na tym.

Na łamach Helpa przedstawiamy technologię – ileż tu pojawiło się artykułów o rozwiązaniach technicznych, które pomagają niewidomym,

a więc pozwalają zastąpić wzrok innymi zmysłami. Urządzenia, które opisaliśmy przez z górą 30 lat, są bardzo różnorodne – wszystkie cudowne. Przypuszczam, że w następnych numerach Helpa będziemy koncentrowali uwagę przede wszystkim na sztucznej inteligencji. Spodziewamy się wielkich dobrodziejstw z jej strony. Czy to się ziści? Pewnie tak!

Styczniowy numer Helpa łączy świąteczną atmosferę z aktualną codziennością, która – jak widać za oknami – polega na zimowej aurze. Dookoła nie tylko mroźno, ale przede wszystkim śnieżnie. Mnóstwo śniegu napadało i stworzyło atmosferę, której dawno tu nie było. Śnieg i lód – prawdziwa zima, jakby na złość tym, którzy opowiadają o ociepleniu klimatu. Pewnie klimat się ociepla, być może przez ludzką aktywność, a być może jednak nie. Niezależnie od tego, zimy nadal potrafią być bardzo mroźne. Tak właśnie mamy tutaj teraz. Jeszcze nie skończyła się świąteczna atmosfera, jeszcze kolędujemy, choinki nadal stoją przystrojone w naszych domach.

W tym samym czasie dotyczą nas problemy zwykłej codzienności. Każdy z nas ma jakieś problemy w domu, w pracy. Tak samo w fundacji. Styczeń to miesiąc rozliczeń projektów ubiegłego roku. Zapewniam Państwa, że to nie prosta rzecz oraz że niewątpliwie nasi współpracownicy są tym bardzo zmęczeni. Jednocześnie tworzą się nowe wnioski projektowe, bo władze poszczególnych jednostek samorządowych i centralnych ogłaszają kolejne konkursy ofert. Znowu mamy nadzieję, że coś nam się uda, że niektóre z nich wygramy i rok 2026 będzie pełen sukcesów i rozwoju naszej organizacji. Zobaczmy jak to się uda. Z jednej strony za oknem bardzo zimno, z drugiej – w naszej pracy gorączka rozliczeń i nowych pomysłów. Jak sobie radzić? Na początek cieszyć się artykułami świątecznymi, a potem odczytać mój tekst o konieczności generowania siły sprawczej a nie iluzorycznej.



Warszawski Plac Zawiszy niebezpieczny dla osób niewidomych

Wyobraź sobie jedno z najbardziej skomplikowanych przejść dla pieszych w stolicy europejskiego kraju. Takim miejscem jest Plac Zawiszy na warszawskiej Ochocie. Samochody, autobusy, tramwaje przemieszczające się w różnych kierunkach na rondzie. Wieloetapowe odcinki niemożliwe do pokonania za jednym razem. A teraz zamknij oczy i wyobraź sobie to przejście i osobę niewidomą, próbującą bezpiecznie dostać się przez nie do pracy. To codzienność Przewodników po Niewidzialnej Wystawie, jednym z najbardziej wartościowych miejsc w Warszawie, łączącym edukację i kulturę. Od 9 lat piszemy pisma do decydentów w sprawie udźwiękowienia sygnalizacji świetlnej. Za każdym razem odbijamy się od ściany, słysząc o mitycznym „generalnym remoncie” tego obszaru. Kilka miesięcy temu Plac Zawiszy był remontowany, ale... sygnalizacja świetlna wciąż pozostaje nieudźwiękowiona – czytamy na portalu *petycjeonline.com*.

Autorką petycji jest Małgorzata Szumowska, dyrektorka Niewidzialnej Wystawy, ale także wiceprzewodnicząca Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych przy Prezydencie m.st. Warszawy i wieloletnia działaczka społeczna. Niewidzialna Wystawa stanowi miejsce pracy ponad 20 osób niewidomych. Według Szumowskiej, daje temu wyraz w petycji, sprawa udźwiękowienia sygnalizacji świetlnej Placu Zawiszy rozbija

się o pieniądze, ale jest to argument nie do przyjęcia, ponieważ już kilka razy osoby niewidome zatrudnione w siedzibie Niewidzialnej Wystawy były narażone na ogromne niebezpieczeństwo podczas pokonywania placu.

Dostępność przejść dla pieszych dla osób niewidomych reguluje ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (z dnia 19 lipca 2019 r.), nakładająca na podmioty publiczne obowiązek dostosowania przestrzeni publicznej zgodnie z zasadami projektowania uniwersalnego. W myśl tych zasad przejścia dla pieszych powinny być projektowane lub dostosowywane w taki sposób, by mogły z nich samodzielnie korzystać wszyscy, w tym osoby z niepełnosprawnościami. Ustawa co prawda nie precyzuje szczegółowo każdego aspektu rozwiązań technicznych, ale wymusza zasadę dostępności przestrzeni publicznych dla każdego.

Autorka petycji liczy na jak największą liczbę podpisów, co stanowić będzie wyraz wsparcia dla osób z dysfunkcjami wzroku. Petycja została złożona na ręce prezydenta stolicy i jego zastępców.

Głosowe informacje dla niewidomych pasażerów komunikacji miejskiej w Suwałkach

Z myślą o pasażerach niewidomych i słabowidzących Miasto Suwałki zmodernizowało wszystkie elektroniczne tablice dynamicznej informacji pasażerskiej na przystankach komunikacji miejskiej. Nowe rozwiązanie umożliwia głosowy przekaz informacji, które do tej pory były dostępne wyłącznie w formie wizualnej – donosi portal *miastosuwalki.pl*.

Na tablicach przystankowych można uruchamiać informacje głosowe na dwa sposoby – przyciskiem lub przy użyciu specjalnego pilota. Piloty można otrzymać nieodpłatnie w kole terenowym PZN w Suwałkach lub w PGK, także w Suwałkach.

Po aktywacji obsługi tablic informacji pasażerskiej przyciskiem lub pilotem system odczytuje komunikaty wyświetlane na tablicy, m.in. numery linii i czasy przyjazdu autobusów. Głosowe komunikaty znacząco ułatwiają codzienne, samodzielne funkcjonowanie osób z dysfunkcjami wzroku.

Prestiżowa nagroda za system wspierający osoby niewidome

Złote medale i międzynarodowe wyróżnienia dla uczniów Zespołu Szkół nr 6 im. Króla Jana III Sobieskiego w Jastrzębiu-Zdroju! Pomimo problemów wizowych, które uniemożliwiły osobisty udział w targach innowacji INEX 2025 w indyjskim Margao, projekty „Seeable” i „Evacuar” zostały zaprezentowane zdalnie – i zdobyły najwyższe laury – czytamy na portalu *jastrzebianie.pl*.

„Seeable” to inteligentny system wspierający osoby niewidome i niedowidzące, autorstwa Artura Nowaka, ucznia Technikum nr 4 w zawodzie technik programista. Zadaniem systemu korzystającego ze sztucznej inteligencji jest wykrywanie przeszkód i identyfikowanie potencjalnych zagrożeń w otoczeniu użytkownika. „Evacuar” stworzony przez zespół uczniów stanowi natomiast rozwiązanie technologiczne ułatwiające ewakuację z dużych obiektów. Oba projekty powstały w ramach zajęć zawodowych prowadzonych przez nauczycieli przedmiotów informatycznych i elektrycznych. Są dowodem na ważną rolę w kształceniu młodych innowatorów zaangażowanej kadry mentorów i praktycznego podejścia do nauki.

Prace uczniów zostały zaprezentowane dzięki nowoczesnym formom komunikacji. Przygotowano profesjonalny materiał wideo w języku angielskim, jury miało okazję porozmawiać z autorami projektów online. Projekty jastrzębskiego zespołu szkół zdobyły złote medale, ale też nagrody specjalne jury, ponadto miasto Jastrzębie-Zdrój zostało wyróżnione za wspieranie edukacji innowacyjnej.

Happy end po interwencji Kancelarii Prezydenta RP

Po działaniach podjętych przez prawników Kancelarii Prezydenta RP bank odblokował rachunek pana Krystiana – niepełnosprawnego uczestnika Warsztatów Terapii Zajęciowej w Korytnikach pod Przemyślem – czytamy na portalu *przemysl.naszemiasto.pl*.

Krystian ma przydzielonego kuratora, bowiem jest osobą częściowo ubezwłasnowolnioną, z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Życiowo jest zaradny i sprawny. W jednym z banków założył konto i zdecydował, że to na nie będą wpływać wszystkie jego świadczenia. W trakcie zakładania konta nie padło pytanie o stan zdrowia, a tym bardziej o to czy jest osobą pełnosprawną czy też nie, zwłaszcza że jego niepełnosprawność jest całkowicie niewidoczna. A już na pewno nikt nie pytał o to, czy jest ubezwłasnowolniony. Sam zainteresowany też o tym nie wspominał.

Po jakimś czasie na konto bankowe zaczęły wpływać pieniądze. Kurator, który jest zobowiązany do regularnego przedstawiania w sądzie sprawozdań z opieki merytorycznej i finansowej nad osobą, nad którą roztacza kuratelę, powinien dokumentować tę opiekę odpowiednimi zaświadczeniami. Kiedy Krystian udał się do banku po zaświadczenie o posiadaniu konta wyszło na jaw, że jest osobą częściowo ubezwłasnowolnioną. Wówczas bank zablokował dostęp do konta i karty bankomatowej. Sytuacja mocno się skomplikowała, jako że Krystian został bez środków do życia, a trzeba wiedzieć, że wraz z siostrami zajmuje się domem i pomaga matce. Prośby kierowane do banku o odblokowanie konta pozostały bez echa.

Krystian jest jednym z najaktywniejszych uczestników warsztatów terapii zajęciowej, wygrywa w licznych konkursach plastycznych, udziela się jako aktor w przedstawieniach, więc chcąc go wesprzeć pracownicy warsztatów włączyli się w tę sprawę, zwracając się o pomoc do Kancelarii Prezydenta RP. Prezydentcy urzędnicy

potraktowali sprawę bardzo poważnie, do Przemysła przyjechali pracownicy Biura Interwencyjnej Pomocy Prawnej i Listów wraz z adwokatem. Po rozmowach z bankiem udało się odblokować konto. W podziękowaniu za interwencję Krystian i wychowawcy warsztatów zaprosili prezydenckich urzędników do odwiedzenia Przemysła. Rozmawiano przy tej okazji o problemach osób z niepełnosprawnościami – o ich funkcjonowaniu, zatrudnieniu i statusie. Prezydenccy urzędnicy zostali obdarowani pamiątkowymi gadżetami. Jeden z nich, na prośbę Krystiana, trafił na biurko prezydenta Karola Nawrockiego.

Robot-pies przewodnikiem osób niewidomych?

Robotyczny pies wyposażony w AI to najlepszy dowód na to, że połączenie pamięci wizualnej, rozumienia języka i autonomii może usprawnić działania ratownicze – donosi portal wszystkoconajwazniejsze.pl.

Stopień zaawansowania technologicznego robotów poszukiwawczych jest coraz większy, jednak nadal brakuje im ludzkich umiejętności – zapamiętywania otoczenia, elastycznego reagowania i rozumienia poleceń. Studenci Texas A&M University stworzyli robota-psa, który niejako pokonuje te bariery. Zastosowany w projekcie duży, multimodalny model językowy, (ang. MLLM), umożliwia analizowanie obrazu, zapamiętywanie miejsc i reagowanie na dynamicznie rozwijające się sytuacje w sposób zbliżony do ludzkiego. Robot słyszy polecenia, stosuje się do nich, ponadto ma zdolność ich interpretowania, może zaplanować trasę, pamięta gdzie był i co widział. Stanowi to przełom w projektowaniu robotów terenowych, dotąd wymagających precyzyjnego naprowadzania w nieznanym lub nieprzewidywalnym środowisku.

Pamięciowe nawigowanie zastosowane w systemie robota opiera się na analizie obrazu i jego rozumieniu, przy czym poziom analizy i rozumienia jest bardzo wysoki. Robot przetwarza obrazy z kamery, generuje decyzje o kierunku ruchu i wybiera optymalne ścieżki dotarcia do

celu, co przybliża jego zachowania do zachowań ratownika. Hybrydowy system sterowania robotem polega na tym, że tzw. część reaktywna zapewnia natychmiastowe unikanie kolizji, a tzw. część deliberatywna planuje trasę z wyprzedzeniem. Jak zapewniają recenzujący projekt inżynierowie „żadna dotychczasowa konstrukcja nie łączyła tak ściśle pamięci wizualnej i modelu językowego, tworząc robotyczny system, który „rozumie” środowisko na poziomie zbliżonym do ludzkiej intuicji”.

Nowy robot-pies charakteryzuje się także zdolnością powtórnego wykorzystywania wcześniej poznanych tras, radzi sobie w przestrzeniach bez sygnału GPS, więc stanowi doskonałe narzędzie do eksploracji budynków po trzęsieniach ziemi, zawalonych kopalń czy lasów dotkniętych pożarem. Innych zastosowań robota może być bardzo wiele – w szpitalach, magazynach, halach przemysłowych, podczas zwiadów w strefach zagrożenia chemicznego lub podczas identyfikowania min lądowych. Robot sprawdzi się wszędzie tam, gdzie autonomiczne systemy pamięciowe mogą poprawić logistykę i bezpieczeństwo. Robot-pies, dzięki pewnego rodzaju inteligencji emocjonalnej i interakcjom z człowiekiem, mógłby także w przyszłości wspierać osoby niewidome podczas poruszania się po dużych obiektach, a nawet w przestrzeni otwartej.



1,5%, które daje realną szansę na samodzielność

ŁK

*Nie widzą, ale mogą więcej niż myślisz.
Twoje 1,5% daje im szansę.*



Każdego dnia osoby niewidome i słabowidzące mierzą się z wyzwaniami, których często nie dostrzegamy. Dzięki wsparciu darczyńców Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem pomaga im budować niezależność, rozwijać umiejętności i żyć aktywnie. Jednym z najprostszych, a zarazem najważniejszych sposobów wsparcia tej misji jest przekazanie 1,5% podatku.

Kim jesteśmy i dlaczego działamy

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem od lat działa na rzecz osób niewidomych i słabowidzących, wspierając ich w drodze do samodzielnego, aktywnego życia. Naszą misją jest tworzenie warunków, w których brak wzroku nie oznacza braku możliwości – zawodowych, społecznych, ani osobistych.

Każda osoba, z którą pracujemy, ma swoją historię, potrzeby i tempo rozwoju. Dlatego nasze

działania nie są schematyczne. Skupiamy się na realnych rozwiązaniach: rehabilitacji, edukacji, wsparciu w poruszaniu się, dostępie do nowoczesnych technologii oraz wzmacnianiu kompetencji potrzebnych w codziennym życiu i pracy.

Codziennność, której często nie widać

Dla wielu osób niewidomych codzienne czynności wymagają znacznie większego wysiłku i przygotowania. Samodzielne wyjście z domu, dotarcie do pracy, obsługa komputera czy telefonu – wszystko to jest możliwe, ale często wymaga odpowiedniego wsparcia, wiedzy i narzędzi.

W Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem towarzyszymy osobom niewidomym w tej codzienności. Uczymy orientacji przestrzennej, pracy z białą laską, korzystania z technologii asystujących. Pomagamy zdobywać kwalifikacje zawodowe

i odnaleźć się na rynku pracy. Wspieramy także w momentach trudnych, gdy utrata wzroku oznacza konieczność zbudowania życia od nowa.

Co zmienia wsparcie fundacji

Dzięki wspólnemu wysiłkowi darczyńców, pracowników i wolontariuszy osoby niewidome zyskują coś więcej niż pomoc doraźną. Zyskują poczucie sprawczości i pewności siebie.

To właśnie dzięki wsparciu fundacji:

- › osoby niewidome uczą się samodzielnie poruszać po mieście,
- › korzystają z komputerów i smartfonów z udogodnieniami,
- › podejmują pracę lub wracają na rynek pracy,
- › budują relacje społeczne i zawodowe,
- › odzyskują wiarę we własne możliwości.
- › Każdy z tych kroków jest ważny i każdy wymaga zaangażowania – również finansowego.

Dlaczego 1,5% podatku ma znaczenie

Przekazanie 1,5% podatku to jedna z najprostszych form wsparcia organizacji pożytku publicznego. Nie wiąże się z żadnym dodatkowym kosztem dla podatnika, a jednocześnie ma realny wpływ na kontynuację i rozwój działań fundacji.

“ **Każda osoba, z którą pracujemy, ma swoją historię, potrzeby i tempo rozwoju.**

Dlatego nasze działania nie są schematyczne. Skupiamy się na realnych rozwiązaniach: rehabilitacji, edukacji, wsparciu w poruszaniu się, dostępie do nowoczesnych technologii oraz wzmacnianiu kompetencji potrzebnych w codziennym życiu i pracy.

Środki z 1,5% podatku pozwalają nam:

- › planować długofalowe programy wsparcia,
- › rozwijać nowe formy pomocy,
- › docierać do kolejnych osób potrzebujących,
- › inwestować w sprzęt i nowoczesne rozwiązania,
- › zapewniać ciągłość działań rehabilitacyjnych i edukacyjnych.

To stabilne wsparcie, które przekłada się na konkretne działania i realne zmiany w życiu beneficjentów.

Jak przekazać 1,5% podatku

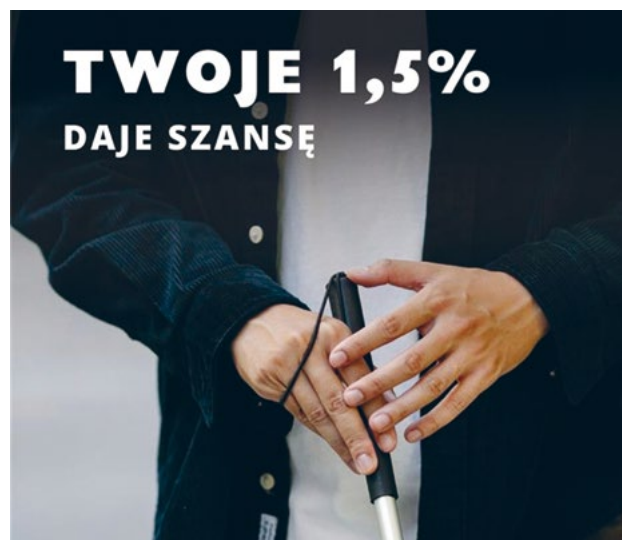
Przekazanie 1,5% jest bardzo proste i zajmuje tylko chwilę podczas rocznego rozliczenia PIT.

Wystarczy w odpowiedniej rubryce formularza PIT wpisać numer KRS fundacji: **KRS 0000260011**, a następnie kwotę 1,5% podatku (system wyliczy ją automatycznie) i zatwierdzić formularz. To wszystko. Resztą zajmie się urząd skarbowy.

Razem możemy więcej

Każdy przekazany 1,5% to wyraz zaufania i solidarności. To sygnał, że los osób niewidomych i słabowidzących nie jest nam obojętny. Dzięki temu wsparciu Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem może dalej działać, rozwijać swoje programy i odpowiadać na realne potrzeby.

Dziękujemy wszystkim, którzy są z nami – od lat lub po raz pierwszy. Wspólnie tworzymy przestrzeń, w której samodzielność staje się możliwa.



Z Nowym Rokiem – śliskim krokiem?

Drodzy Czytelnicy, rozpoczynamy kolejny – a zarazem ostatni – rok realizacji projektu „Warszawa przyjazna dla niewidomych”. Przed nami wiele pracy, ale także nowe, inspirujące inicjatywy, które mają jeden wspólny cel: realne zwiększanie dostępności miasta dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

Już wkrótce startujemy z cyklem podcastów, w których będziemy rozmawiać o dostępności przestrzeni publicznej, barierach i codziennych wyzwaniach osób niewidomych i słabowidzących, a także o rozwiązaniach – w tym nowoczesnych technologiach – które pomagają niwelować skutki niepełnosprawności wzroku.

Planujemy również III edycję konferencji „Warsaw Vision – Miasto przyjazne dla niewidomych”, która odbędzie się we wrześniu w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. Wydarzenie zgromadzi wybitnych ekspertów oraz mówców, także z zagranicy. Jesteśmy przekonani, że wymiana doświadczeń, dobrych praktyk oraz możliwość bezpośrednich rozmów – także tych kularowych – sprzyja budowaniu współpracy i inicjowaniu nowych, wartościowych projektów.

Kontynuować będziemy również spotkania informacyjne, spacer edukacyjny, zajęcia instruktażowe z obsługi aplikacji mobilnych oraz testy w terenie – m.in. na stacjach metra i w obiektach użyteczności publicznej na terenie Warszawy oraz sąsiednich gmin.

Tymczasem pozostajemy w zimowej aurze. Zima to szczególnie trudny okres dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Śnieg i lód zakrywają krawężniki, linie naprowadzające oraz pola uwagi, odbierając kluczowe punkty orientacyjne i znacząco utrudniając bezpieczne poruszanie się w przestrzeni publicznej.



„Zimą tracimy punkty odniesienia, które na co dzień pomagają nam poruszać się samodzielnie. Nawet krótka droga staje się wyzwaniem” – mówi Mateusz, niewidomy pracownik naszej Fundacji.

W takich warunkach ogromne znaczenie ma postawa społeczna. Krótka rozmowa, zapytanie o potrzebę pomocy czy wsparcie na trudnym odcinku drogi realnie zwiększają bezpieczeństwo i poczucie komfortu. Warto również otwarcie sygnalizować potrzebę wsparcia.

Nie można pominąć także roli administracji i służb miejskich. Sprawna organizacja pracy, odpowiedni sprzęt oraz szybka reakcja na zmieniające się warunki pogodowe mają kluczowe znaczenie dla zapewnienia dostępności przestrzeni publicznej przez cały rok. W końcu dostępność nie powinna być sezonowa...

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

Otwierając oczy duszy

Natalia Madej

Warszawa na kilka dni zmieniła się w przestrzeń, w której spotkały się światy widzących i niewidomych – choć tak naprawdę chodziło o to, by udowodnić, że jest to jeden wspólny świat. Konferencja REHA FOR THE BLIND była czymś więcej niż kolejnym wydarzeniem w kalendarzu branżowym, ponieważ stała się okazją do zadania fundamentalnego pytania: „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?” – pytania, które brzmi nie tylko jak hasło manifestu, ale jak wyzwanie rzucone każdemu z nas.

Szekspir napisał kiedyś: „Zdaje mi się, że widzę... Gdzie? Przed oczyma duszy mojej”. To zdanie towarzyszyło nam podczas całego wydarzenia, bo to właśnie „oczy duszy” są tym, co pozwala dostrzec drugiego człowieka – niezależnie od tego czy widzi on świat oczyma, czy raczej sercem i wyobraźnią. Swoim udziałem w ogólnopolskim projekcie grupa z Gdańska pokazała, że prawdziwe spotkanie zaczyna się tam, gdzie łączą się różnorodne doświadczenia.

Pierwszy dzień konferencji rozpoczął się niezwykle inspirującą inauguracją w miejscu, które łączy innowacje, edukację i wrażliwość społeczną – w Centrum Nauki Kopernik. To wydarzenie pokazało, że Warszawa, Polska, a także Gdańsk są przestrzeniami otwartymi na rozwój i dialog. Szczególnie poruszające były historie osób z niepełnosprawnościami, które, pomimo trudności, inspirują innych do czynów wielkich i przypominają, że warto odważnie walczyć o swoje prawa. Dzień zwieńczyły koncerty, podczas których muzyka poruszyła zarówno emocje, jak i wyobraźnię. Był to moment wytchnienia i prawdziwej przyjemności.

Piątkowy dzień wszyscy razem otworzyliśmy manifestacją, podczas której wybrzmiały hasła jedności i wspólnych działań na rzecz praw osób



z niepełnosprawnościami. Obecność i energia uczestników podkreśliły, że walka o prawa, o asystenturę i o realną dostępność to nie tylko codzienność wielu, ale także droga do tego, by jutro było lepsze od wczoraj. Istotną częścią tego dnia były panele wykładowe, w czasie których poruszono kluczowe tematy dotyczące życia osób z dysfunkcją wzroku. Dyskusje obejmowały kwestie praw obywatelskich, zdrowia fizycznego, edukacji, dostępu do kultury, a także innych obszarów mających fundamentalne znaczenie w codzienności. Prelegenci podkreślali, że choć często mówi się o barierach, to prawdziwe granice istnieją jedynie w naszych głowach. Centrum Konferencyjne stało się znakomitym miejscem do przełamywania schematów i stereotypów. Na zakończenie dnia gdańska grupa odwiedziła wystawę w Centrum Nauki Kopernik. Na szczególną uwagę zasługuje ekspozycja „Przyszłość jest dziś”, skłaniająca do refleksji nad rozwojem technologicznym i samego człowieka, granicami prywatności oraz bezpieczeństwa, a także nad tym, jak świadomie kształtować potencjał naszego mózgu. Pojawiło się też pytanie, czy technologia może stać się odpowiedzią na samotność i wsparciem w codziennym życiu. Wystawa nie dawała prostych odpowiedzi, ale prowokowała nas do dialogu o przyszłości, która zaczyna się już teraz.

Sobota rozpoczęła się od zwiedzania wystawy ACCESSIBILITY EXPO 2025, skupionej wokół technologii wspierającej dostępność. Innowacje w tej dziedzinie łączą funkcjonalność z potrzebami użytkowników, pokazując kierunek, w którym powinno zmierzać projektowanie świata. Następnie przenieśliśmy się do jednego z najstarszych ogrodów w Polsce – Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Warszawskiego, założonego w 1818 roku. Spacer edukacyjny nie ograniczał się tylko do patrzenia. Dotykaliśmy i poznawaliśmy korę drzew, strukturę liści, igieł, czuliśmy zapachy kwiatów, a nawet smakowaliśmy niektóre rośliny, np. nasturcję. Warsztaty zaangażowały do pracy wszystkie nasze zmysły. Rozmawialiśmy o zmieniającym się ekosystemie, o zastosowaniu roślin w medycynie, przemyśle spożywczym, o tym, jak przyroda skrywa inne, często pomijane przez człowieka oblicza piękna. Wieczorem czekał na nas zasłużony relaks – grill i koncert pod gołym niebem. Pogoda dopisała, a nad nami rozciągało się rozgwieżdżone niebo, chociaż nie były to jedyne gwiazdy, bo wkrótce na parkiecie pojawiły się te taneczne. Wspólne śpiewy, żywe rozmowy, wymiany poglądów, dużo śmiechu i dobrej energii sprawiły, że uczestnicy błyskawicznie złapali wspólny język.



Prelegenci podkreślali, że choć często mówi się o barierach, to prawdziwe granice istnieją jedynie w naszych głowach. Centrum Konferencyjne stało się znakomitym miejscem do przełamywania schematów i stereotypów.

Niedzielę zaczęliśmy wspólną Mszą Świętą w intencji niewidomych i bliskich w Kościele Pokamedulskim w Lasku Bielańskim. Padły podczas niej ważne słowa budujące wiarę w lepsze jutro, a muzyka zdecydowanie dopełniła całość wydarzenia. Chwilę później wyruszyliśmy w teren do Parku Skaryszewskiego – gra zmotywowała nas do działania. Każde zadanie było naszym wspólnym wyzwaniem dla kreatywności i zespołowego ducha walki. Nie musieliśmy długo czekać, by stać się zgraną i pewną swoich umiejętności drużyną.

Za nami intensywne chwile pełne energii, nauki i działania. Ten wyjazd miał swoją drugą stronę, bardziej cichą i kontemplacyjną. Wędrowaliśmy przez miejskie parki i Rezerwat Przyrody Stawy Raszyńskie, miejsca pełne zieleni, zapachu jesieni, chrapliwych odgłosów siwych czapli, które z gracją przemierzały tamtejsze tereny. Wspólnie przeżyte dni, rozmowy, śmiech, milczenie zbudowały między nami coś trwałego. Najważniejsze w tym wszystkim nie było miejsce, program czy plan, ale ludzie, którzy z pewnością nie kończą ostatniego punktu harmonogramu. Kiedy przyjdzie kolejny wyjazd, nie będzie to zwykłe spotkanie – to będzie dalszy ciąg tej samej wspólnej drogi.

Projekt REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025 – Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich jest współfinansowany ze środków PFRON.

Rekordowy Puchar Polski w Blind Footballu

Marcin Lubczyk



W dniach 17-19 października 2025, na obiektach Rekordu Bielsko-Biała został rozegrany jak dotąd najbardziej liczny Puchar Polski w blind footballu. Zawody miały również wymiar historyczny, ponieważ zmagania piłkarskie do tej pory odbywały się tylko w Krakowie i Wrocławiu, a Bielszczanie po raz pierwszy wcielili się w rolę gospodarza.

Jeszcze kilka lat temu rozegranie Pucharu Polski oznaczało mecz Wrocławia z Krakowem, ponieważ tylko w tych dwóch miejscowościach były drużyny blind footballu. W tym roku na starcie turnieju zameldowało się aż 8 drużyn!

Na podstawie zeszłorocznych rozgrywek zespoły zostały podzielone na koszyki i na takich

zasadach rozlosowano dwie grupy. System rozgrywek zakładał rywalizację w dwóch grupach w dniu pierwszym, w drugim dniu odbyły się mecze o miejsca. Ograniczony czas nie pozwalał na rozegranie półfinałów, jak to ma często miejsce w innych dyscyplinach. Zatem zwycięzcy grup zmierzyli się w finale i kolejne miejsca z grup rywalizowały ze sobą.

W grupie A byliśmy świadkami kilku niespodziewanych wyników. Już na starcie turnieju doszło wręcz do ogromnej sensacji – wicemistrzowie Polski – Śląsk Wrocław BF bezbramkowo zremisował z drużyną SSN Start Łódź, która dopiero stawia pierwsze kroki w blind footballu. Chwilę później ARTS Warszawa niespodziewanie pokonała Wartę Poznań BF. W dotychczasowych spotkaniach to drużyna z Wielkopolski zazwyczaj była górą.

W drugiej serii gier tej grupy dzielna drużyna ze stolicy zremisowała ze Śląskiem Wrocław BF 0-0, był to drugi bezbramkowy mecz Wrocławian i postawił ich w trudnej sytuacji. Warta Poznań zrehabilitowała się po poprzedniej porażce i pokonała 2-0 drużynę z Łodzi.

W przedostatnim meczu tej grupy mieliśmy potwierdzenie, że osłabienia w ekipie Wrocławia są bardzo bolesne dla zespołu, gdyż po raz pierwszy w historii ulegli drużynie z Poznania, przegrywając 1-0. W ostatnim meczu grupy Łódź dzielnie broniła się przed naporem zawodników ze stolicy, ale finalnie to drużyna z Warszawy triumfowała 1-0, zapewniając sobie pierwsze miejsce w grupie i awans do finału!

W grupie B faworyt był jeden – obrońca tytułu i obecny Mistrz Polski – Wista Kraków BF, napakowana reprezentantami Polski. W pierwszym meczu rozgromili debiutującą drużynę WIPS

“ W grupie A byliśmy świadkami kilku niespodziewanych wyników. Już na starcie turnieju doszło wręcz do ogromnej sensacji – wicemistrzowie Polski – Śląsk Wrocław BF bezbramkowo zremisował z drużyną SSN Start Łódź, która dopiero stawia pierwsze kroki w blind footballu.

Lublin 7-0. W drugim meczu, gospodarze pokonali 1-0 Zabrze. W drugim meczu Wisła ponownie zabawiła się z rywalami, ostatecznie pokonując 5-0 Zabrze. W meczu o 2 miejsce tej grupy mieliśmy interesujący pojedynek Rekordu Bielsko-Biała BF z debiutującą drużyną Lublina, która jednak była wzmocniona 3 doświadczonymi zawodnikami i to okazało się wystarczające, aby pokonać gospodarzy 1-0. W ostatniej serii gier nie było zbyt wiele emocji, bo Kraków pokonał pewnie 3-0 Rekord. Natomiast Lublin już w pierwszej połowie ustalił wynik spotkania z Zabrzem na 2-0 i w drugiej połowie nowi zawodnicy z Lubelskiej drużyny utrzymali wynik do końca.



W niedzielę, podczas gier bezpośrednio decydujących o końcowej tabeli, nie było tak wielu niespodzianek jak w fazie grupowej. W meczu o 7 lokatę SSN Łódź potwierdził, że wyniki z dnia poprzedniego nie były przypadkowe i rozgromili drużynę Niezłomni Zabrze BF aż 6-0!

W meczu o 5 miejsce zespół Śląska Wrocław BF trochę się przebudził i zdobył pierwsze trafienie podczas zawodów, co ostatecznie pozwoliło im zwyciężyć 1-0 z Rekordem Bielsko-Biała BF. Jednak zajęta lokata przez zespół z Dolnego Śląska na pewno musi być zimnym prysznicem dla tak utytułowanej drużyny.

Mecz o najniższy stopień podium był pełen zwrotów akcji, z nieco zaskakującym rozstrzygnięciem. Zespół Warty Poznań BF po raz trzeci rywalizował o brąz, jednak ostatecznie musiał uznać wyższość zespołu WIPS Lublin.

Warciarze mieli nawet rzut karny, którego nie zdołali wykorzystać, a kilka minut później, tuż przed końcowym gwizdkiem, stracili bramkę, która zadecydowała o triumfie Lublinian.

W finale, tak jak mogliśmy przewidywać, to Biała Gwiazda przeważała, ale ostatecznie wygrali tylko 1-0, co świadczy o bardzo dobrym meczu rozegranym przez ekipę ARTS Warszawa, dla których był to historyczny srebrny medal. Natomiast dla Wisły było to trzecie trofeum Pucharu Polski z rzędu.

Klasyfikacja końcowa:

1. Wisła BF Kraków
2. ARTS Warszawa BF
3. WIPS Lublin
4. Warta Poznań BF
5. Śląsk Wrocław BF
6. Rekord Bielsko-Biała BF
7. SSN Start Łódź
8. Niezłomni BF Zabrze

Król strzelców: Martin Jung (Wisła BF Kraków)

MVP: Krzysztof Suchocki (WIPS Lublin)

Najlepszy bramkarz: Szymon Grenda (ARTS Warszawa)

Dzieci dla dzieci

XI Charytatywny Koncert Kolęd

Krystian Cholewa



Blisko 100 młodych wykonawców z Akademii Muzyki miniPaganini, wspólnie z Zespołem Pieśni i Tańca Opole, zaprezentowało kilkanaście kolęd i pastorałek. Charytatywny Koncert Kolęd „Dzieci dla dzieci” odbył się w Kościele Przemienienia Pańskiego w Opolu. Podczas wydarzenia zbierano środki na rzecz Fundacji Domowe Hospicjum dla Dzieci.

– Takie wydarzenia są piękne, bo dzieci mogą pomagać innym dzieciom. Dzięki temu uczą się empatii, bezinteresownej pomocy oraz rozwijają swoje pasje i zainteresowania – powiedziała jedna z młodych wokalistek.

– Jako armia flecistów i skrzypków, wspólnie z naszym opolskim zespołem postanowiliśmy

po raz kolejny zagrać dla potrzebujących – mówi Agnieszka Wojszczyk z Akademii Muzyki miniPaganini. – Pomysł zrodził się wraz z powstaniem akademii. Chcieliśmy, aby w tym świątecznym czasie w tak piękny sposób uczcić Boże Narodzenie – poprzez kolędy i pastorałki. To nasz mały prezent dla potrzebujących. Robimy to, co potrafimy najpiękniej: gramy i śpiewamy. Są piękne polskie kolędy, wzruszające teksty i melodie, a także pastorałki, które dzieci bardzo lubią.

Kościół zgromadził liczne grono słuchaczy, którzy przyszli nie tylko posłuchać kolęd i pastorałek, ale również wesprzeć to wyjątkowe dzieło pomocy dzieciom objętym opieką hospicjum. Dzięki temu, mimo ciężkiej choroby, mogą one przebywać w domach wraz z rodzicami.

– Jesteśmy ogromnie wdzięczni, że po raz kolejny akademia postanowiła nas wesprzeć i zagrać dla naszych podopiecznych – dodaje Ewelina Tomaszewska, pielęgniarka i koordynatorka wolontariatu w Domowym Hospicjum dla Dzieci.

– Nasze potrzeby są ogromne. Zebrane środki przeznaczamy na niezbędny sprzęt medyczny, materiały opatrunkowe oraz wszystko to, czego najbardziej potrzebują nasi podopieczni. Opiekujemy się dziećmi nieuleczalnie chorymi, które przebywają w domach z rodzicami. Zapewniamy całodobową opiekę lekarską, pielęgniarską, psychologiczną oraz wsparcie pracownika socjalnego. Rodzice nigdy nie są sami – zawsze mogą do nas zadzwonić i liczyć na pomoc – podkreśla Tomaszewska.

Obecnie pod opieką hospicjum znajduje się 20 dzieci z województwa opolskiego. Koncert „Dzieci dla dzieci” po raz kolejny udowodnił, że muzyka ma niezwykłą moc łączenia ludzi i niesienia dobra. Dzięki zaangażowaniu młodych artystów, ich opiekunów oraz licznie zgromadzonej publiczności udało się nie tylko stworzyć wyjątkową, świąteczną atmosferę, ale przede wszystkim realnie pomóc dzieciom objętym opieką Domowego Hospicjum dla Dzieci. To wydarzenie jest pięknym przykładem, że nawet najmłodszy potrafi uczyć empatii, wrażliwości i bezinteresownej pomocy – wartości, które pozostają z nami na całe życie.

Duszpasterstwo niewidomych

Historia, dziś i spojrzenie międzynarodowe

Roksana Herbasz



Korzenie i początki – jak to się zaczęło w Polsce

Duszpasterstwo osób niewidomych w Polsce ma głębokie korzenie sięgające lat 50. XX wieku. W 1957 roku Prymas Polski **ksiądz kardynał Stefan Wyszyński** powołał do życia **Krajowe Duszpasterstwo Niewidomych** – specjalistyczną formę opieki duchowej dla osób z dysfunkcją wzroku. Jego pierwszym duszpasterzem został ks. Tadeusz Fedorowicz, który – wraz z franciszkanami słuźebnikami Krzyża z Lasek – stworzył fundament pod koordynację działań duszpasterskich w całym kraju. Siedziba duszpasterstwa od początku mieści się przy kościele św. Marcina w Warszawie.

Już w latach 60. duszpasterstwo zaczęło rozwijać swoją działalność: powstawały pierwsze teksty

modlitewne w brajlu, a osoby niewidome mogły uczestniczyć w liturgii na równych prawach dzięki dostosowanym materiałom oraz świadomego przygotowaniu kapłanów.

Jedną z najważniejszych postaci tej wczesnej historii był **ojciec Bruno Zygmunt Pawłowicz**, który w latach 1981–1986 pełnił funkcję krajowego duszpasterza niewidomych. Jego definicja duszpasterstwa – jako wspólnotowej działalności ludzi widzących i niewidomych, mającej na celu pogłębianie życia religijnego – stała się inspiracją dla kolejnych pokoleń duszpasterzy i uczestników.

Od tych początków duszpasterstwo rosnęło: organizowano rekolekcje, pielgrzymki, wakacyjne turnusy formacyjno-wypoczynkowe, a także ogólnopolskie spotkania integracyjne. W wielu diecezjach wyznaczono duszpasterzy lub referentów ds. niewidomych, a działalność zaczęła obejmować także wsparcie codzienne – modlitwą, formacją, pomocą w trudnych momentach życia i możliwością poznania innych ludzi żyjących podobnym doświadczeniem.

Co dziś robi duszpasterstwo w Polsce?

Dla osoby niewidomej wiara bardzo często rodzi się i dojrzewa inaczej niż dla kogoś, kto widzi. Nie dlatego, że jest „słabsza” lub „mocniejsza”, ale dlatego, że doświadczenie świata jest inne. Inna jest droga do kościoła, inne przeżywanie liturgii, inne pytania zadawane Bogu. W tym kontekście od lat w Kościele w Polsce istnieją duszpasterstwa niewidomych i słabowidzących, najczęściej przy miastach diecezjalnych. Czym są dziś? Czy rzeczywiście są potrzebne osobom niewidomym i ich rodzinom?

Duszpasterstwa osób niewidomych nie powstały po to, by „oddzielać” czy tworzyć równoległy Kościół. Ich początki sięgają bardzo prostego

doświadczenia: wielu niewidomych wiernych czuło się w zwykłych parafiach zagubionych, anonimowych, czasem wręcz niewidzialnych. Trudności z dotarciem do informacji, brak materiałów w dostępnej formie, niezrozumienie ze strony otoczenia – to wszystko sprawiało, że życie religijne stawało się ciężarem zamiast źródłem nadziei.

Obecnie Krajowe Duszpasterstwo Niewidomych koordynuje działania wraz z duszpasterzami diecezjalnymi. Formy jego działalności są zróżnicowane:

Rekolekcje i dni skupienia – dostosowane do potrzeb uczestników, organizowane zarówno w okresach liturgicznych, jak i indywidualnie; rekolekcje obejmują też osoby głuchoniewidome.

Pielgrzymki ogólnopolskie i zagraniczne – wyjazdy do sanktuariów w Polsce i na świecie, które łączą modlitwę z doświadczeniem wspólnoty i poznawaniem miejsc ważnych dla wiary.

Biblioteka książki w brajlu i mówionej – umożliwia dostęp do literatury religijnej.



Ksiądz kardynał Stefan Wyszyński

Spotkania diecezjalne, Msze święte i modlitwy – często w parafiach lub ośrodkach lokalnych, gdzie niewidomi i ich rodziny spotykają się i budują relacje.

Przykładem takich lokalnych spotkań jest np. coroczne Dolnośląskie Spotkanie Kolędowe we **Wrocławiu**, w którym bierze udział wielu wiernych niewidomych z archidiecezji Dolnego Śląska, wraz z duszpasterzami i wolontariuszami.

Duszpasterstwo niewidomych – przykład lokalnych wspólnot

Duszpasterstwa w miastach diecezjalnych miały być odpowiedzią: miejscem, gdzie osoba niewidoma nie musi tłumaczyć swojej sytuacji, gdzie może pytać, wątpić, modlić się i wzrastać we wspólnocie podobnych doświadczeń.

Poza strukturą ogólnopolską działają także duszpasterstwa w wielu miastach:

› **Bydgoszcz** – tradycja modlitwy w kaplicy św. Rafała Archanioła i comiesięczne Msze oraz spotkania dla środowiska niewidomych i słabowidzących.

› **Tarnobrzeg** – duszpasterstwo osób niewidomych zainicjowane przez ojca Józefa Bakalarza OP, które przez dekady służy lokalnej społeczności.



Ojciec Bruno Zygmunt Pawłowicz

Takie lokalne wspólnoty nie tylko gromadzą wiernych na modlitwie, ale też pomagają rodzinom w codziennych wyzwaniach, tworząc przestrzeń zrozumienia, przyjaźni i wsparcia.

Poza granicami Polski – Kościół i niewidomi na świecie. Międzynarodowa współpraca i przykłady wspólnot

Na arenie międzynarodowej wspólnoty osób niewidomych w Kościele katolickim nie ograniczają się do działalności w parafiach czy diecezjach. Już w **1981 roku powstała Międzynarodowa Federacja Katolickich Stowarzyszeń Niewidomych (FIDACA)**, która zrzesza katolickie organizacje niewidomych z różnych krajów Europy i świata – m.in. z Austrii, Francji, Niemiec, Włoch czy Szwajcarii. FIDACA została uznana przez Stolicę Apostolską i działa na rzecz promocji uczestnictwa osób niewidomych w życiu Kościoła i społeczeństwa oraz wspiera rozwój duszpasterstw krajowych.

Takie międzynarodowe inicjatywy pokazują, że troska o osoby niewidome i słabowidzące nie jest jedynie lokalnym zjawiskiem – to część globalnej troski Kościoła o pełne uczestnictwo w życiu wspólnoty chrześcijańskiej.

Inne przykłady duszpasterstw i posługi

W wielu krajach duszpasterstwa niewidomych są częścią szerszych struktur duszpasterstwa osób z niepełnosprawnościami lub działań katolickich organizacji społecznych i charytatywnych. Często obejmują one:

- › spotkania modlitewne i wspólne Msze,
- › dostępne materiały religijne w brajlu lub audio,
- › wsparcie duchowe w sytuacjach kryzysowych,
- › spotkania integracyjne i rekolekcje.

Czy duszpasterstwo niewidomych jest potrzebne?

Patrząc na historię i dzisiejsze działania – zarówno w Polsce, jak i za granicą – odpowiedź wydaje się jasna: **tak**. Duszpasterstwo niewidomych to nie tylko organizacja Mszy czy rekolekcji – to przestrzeń, w której osoba niewidoma może poczuć, że jest widoczna, wysłuchana i zaproszona do wspólnoty. To miejsce, gdzie jej wiara jest szanowana, rozumiana i wspierana. Duszpasterstwa



Dla osoby niewidomej wiara bardzo często rodzi się i dojrzewa inaczej niż dla kogoś, kto widzi. Nie dlatego, że jest „słabsza” lub „mocniejsza”, ale dlatego, że doświadczenie świata jest inne. Inna jest droga do kościoła, inne przeżywanie liturgii, inne pytania zadawane Bogu.

niewidomych w miastach diecezjalnych nie są luksusem ani fanaberią. Są znakiem, że Kościół – choć czasem powoli – uczy się słuchać tych, którzy nie zawsze są widoczni. I nawet jeśli kiedyś nie będą potrzebne w obecnej formie, dziś dla wielu osób są jedynym miejscem, gdzie wiara nie boli, lecz daje oparcie.

I chociaż ideałem jest pełna dostępność każdej parafii parafialnej, realia życia nadal wymagają takich specjalistycznych form wsparcia. Duszpasterstwa stanowią pomost między codziennością a pełnym uczestnictwem w Kościele – budując mosty, które nie tylko łączą, ale też dają siłę i nadzieję.

Nie można zapominać o rodzinach osób niewidomych. Rodzice, współmałżonkowie, dzieci – oni również zmagają się z pytaniami o sens, przyszłość, cierpienie i nadzieję. Duszpasterstwa niewidomych często stają się dla nich miejscem rozmowy, zrozumienia i wspólnej modlitwy, bez oceniania i uproszczeń.

Takie inicjatywy wspierają uczestnictwo osób niewidomych w Kościele i pokazują, że potrzeba duszpasterstwa jest uniwersalna – dotyczy każdego kraju i kultury, w której wiara jest żywa.

Media społecznościowe – szanse i zagrożenia

MC



W dzisiejszych czasach dostęp do Internetu jest czymś powszechnym, można zaryzykować stwierdzenie, że jest jednym z kluczowych elementów współczesnego życia. Wykorzystujemy go w celach zawodowych, rozrywkowych, czerpiemy i pogłębiamy wiedzę, korzystając z jego zasobów. Mówiąc o możliwościach, jakie daje nam Internet, nie sposób nie wspomnieć o mediach społecznościowych i właśnie ten temat chcę nieco przybliżyć, wskazać blaski i cienie wynikające z ich korzystania.

Media społecznościowe stały się nieodłączną częścią życia ludzi na całym świecie. Platformy takie jak Facebook, Instagram, Tik Tok, X, umożliwiają nam szybki kontakt, dzielenie się opiniami, dostęp do informacji na temat tego co w danej chwili dzieje się w przeróżnych zakątkach świata. Szczególnie dotyczy to nastolatków

i młodych dorosłych, dla których motywacje do korzystania z serwisów społecznościowych są zbliżone do tych, jakie przyświecały w tradycyjnych formach komunikacji, czyli pozostawiania w kontakcie z innymi ludźmi, przygotowywania planów czy nawiązywania nowych znajomości i prezentacji siebie samych. Niewątpliwie mają one wiele zalet, niosą jednak ze sobą również ryzyko, dlatego tak ważne jest, żeby korzystać z nich świadomie i odpowiedzialnie. Zaczniemy jednak od tego, co dobre.

Jedną z największych zalet mediów społecznościowych jest możliwość i niezwykła łatwość komunikacji. Korzystanie z nich pozwala na utrzymywanie kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi, znajomymi, a także nawiązywanie nowych znajomości. Nie musimy zwracać uwagi na odległość czy miejsce, w jakim akurat się znajdujemy

– oczywiście dostęp do Internetu jest konieczny, ale to już inna strona medalu. Obecnie jest to sposób na podtrzymywanie i nawiązywanie relacji międzyludzkich. To tam dzielimy się swoimi radościami i smutkami, niejednokrotnie szukając pomocy ze strony osób, które są w podobnej sytuacji jak my. Grupy wsparcia, fora i społeczności online pomagają budować poczucie przynależności oraz dają wsparcie emocjonalne, szczególnie osobom samotnym lub wykluczonym.

Choć nie chcę w tym artykule dzielić użytkowników na pełnosprawnych i niepełnosprawnych, ponieważ moim zdaniem zarówno dla jednych, jak i drugich korzyści i ryzyko wykorzystywania mediów społecznościowych są takie same, to pokuszę się na przedstawienie kilku grup, które funkcjonują na Facebooku, a są dedykowane osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Dzięki nim można nawiązać nowe znajomości, dowiedzieć się o nowoczesnych formach terapii, metodach wsparcia. Przykładowe i aktywne grupy to między innymi:

- › **Sprawni-Niepełnosprawni** – grupa o szerokim zakresie działania, od wymiany doświadczeń po akcje sprzedażowe czy poszukiwanie pracy;
- › **Samotni Niepełnosprawni** – gdzie możemy nawiązywać nowe znajomości, a czasem nawet znaleźć miłość;
- › **Osoby Słabowidzące** – wymiana doświadczeń, nowoczesne technologie i wsparcie.

Oczywiście jest ich o wiele, wiele więcej, nie sposób wymienić wszystkich. Poszukując czegoś dla nas, można po prostu wpisać w przeglądarkę treści, które nas interesują.

Media społecznościowe odgrywają bardzo dużą rolę w edukacji i biznesie. Są miejscem wymiany doświadczeń, promocji firm oraz inicjatyw społecznych. Chętnie poszukujemy tam też pracy. Dzięki portalom społecznościowym dowiadujemy się o akcjach charytatywnych, inicjatywach społecznych, które możemy wspierać nie tylko finansowo, ale również rozpowszechniając wiedzę o nich, poprzez udostępnianie postów, zdjęć czy filmów. Za ich pośrednictwem możemy dzielić się swoimi pasjami, osiągnięciami.

Wyszukujemy grupy ludzi, którzy mają podobne zainteresowania i w większym lub mniejszym stopniu uczestniczymy w prowadzonych tam dyskusjach.

Przyszła pora na cienie korzystania z social mediów. Jak już wspomniałem, dla własnego bezpieczeństwa należy z nich korzystać bardzo odpowiedzialnie i – co ważne – z umiarem. Dzięki temu unikniemy negatywnego wpływu na nasze zdrowie psychiczne, będziemy otwarci na tworzenie relacji z innymi ludźmi również offline, a także zadamy o nasze bezpieczeństwo.

Uzależnienie od mediów społecznościowych jest bardzo realne i musimy zdawać sobie z tego sprawę. Czasami warto zadać sobie pytanie: ile czasu spędzam online? Czy nie zaniedbuję kontaktów z innymi ludźmi, tylko dlatego, że cały czas muszę być online, sprawdzać powiadomienia, zdobywać like? Kiedy ostatnio rozmawiałem/rozmawiałam z kimś „na żywo”, spotkałem się, wyszedłem/wyszłam do kina, umówiłem/umówiłam się na spacer czy inne spędzenie wolnego czasu? Jakie objawy powinny nas zaniepokoić? Między innymi trudności z ograniczeniem czasu spędzanego w mediach społecznościowych, rozdrażnienie, niepokój kiedy jesteśmy odcięci od Internetu. Myśli, które nie dają nam spokoju, a podpowiadają ile właśnie tracimy, wrażenie, że właśnie wtedy, kiedy nie mamy dostępu do sieci, dzieją się rzeczy najważniejsze, a my nie możemy brać w nich udziału. Wyraźnym i bardzo niepokojącym objawem jest zaniedbywanie obowiązków domowych i zawodowych. Długotrwałe uzależnienie może prowadzić do obniżonego poczucia własnej wartości, problemów ze snem, a nawet depresji czy stanów lękowych. Bardzo ważne zatem jest utrzymanie równowagi pomiędzy życiem online a offline. Sprzyja temu posiadanie pasji i zainteresowań, które możemy realizować jedynie w świecie rzeczywistym, jak uprawianie sportu czy spotkania z bliskimi.

Kolejnym niebezpieczeństwem jest hejt. Każdy z nas na pewno słyszał to słowo niejednokrotnie, część z nas być może doświadczyła tego zjawiska. Hejt jest zawsze formą przemocy psychicznej, która polega na publikowaniu obraźliwych, agresywnych, poniżających treści, skierowanych

do konkretnej osoby lub grupy osób. Hejtowi sprzyja pozorna anonimowość ludzi, którzy publikują takie treści, prześladują innych. Bezradność i brak reakcji ze strony osoby, która go doświadcza, jest jak woda na młyn dla hejtera.

Czy możemy przeciwdziałać zachowaniom, które krzywdzą, sprawiają, że czujemy się bezwartościowi? Możemy. Żeby wiedzieć jak to robić, musimy najpierw poznać przyczyny hejtu, czyli poznać odpowiedź na pytanie – dlaczego ludzie hejtują? Są one bardzo różne, często wynikają z frustracji, niskiej samooceny, potrzeby wyładowania negatywnych emocji, czy po prostu potrzeby zwrócenia na siebie uwagi. Jak zatem przeciwdziałać? Po pierwsze zapobiegać poprzez:

- › edukowanie dzieci i młodzieży na temat kultury komunikacji w sieci;
- › naukę empatii i odpowiedzialności za słowa;
- › reagowanie na hejt poprzez zgłaszanie nieodpowiednich, obraźliwych treści;
- › wspieranie kampanii społecznych promujących szacunek i tolerancję w Internecie.

Warto również pamiętać o ustawieniach prywatności profili w mediach społecznościowych. To my decydujemy, które treści chcemy udostępniać wszystkim, a które jedynie wąskiemu gronu znajomych. My decydujemy, jakie treści mogą do nas docierać. Pamiętajmy też o tym, żeby przed wrzuceniem do sieci zdjęć, filmików, rolek, zastanowić się jakie może to mieć konsekwencje, czy nie spowoduje wysypu negatywnych komentarzy, czy nie stanie się obiektem drwin. Pamiętajmy, że ludzie są różni i mają różne, nie zawsze dobre intencje, zarówno w życiu realnym, jak i online.

Co możemy zrobić, kiedy staniemy się obiektem hejtu? Pamiętajmy, że słowa hejtera nie definiują nas samych. To nie my mamy problem, to osoba hejtująca powinna szukać pomocy. Starajmy się nie wchodzić w dyskusje, nie odpisywać, kolokwialnie mówiąc – nie dajmy pożywki hejterowi. Porozmawiajmy o problemie z bliskimi, a w skrajnych sytuacjach, kiedy czujemy się realnie zagrożeni, zgłaszajmy takie działania na policję. W teorii brzmi to prosto, jednak w praktyce często zdarza się, że nie potrafimy poradzić



Uzależnienie od mediów społecznościowych jest bardzo realne i musimy zdawać sobie z tego sprawę. Czasami warto zadać sobie pytanie: ile czasu spędzam online?

sobie sami, a hejt, który jest skierowany w naszą stronę, doprowadza do problemów ze zdrowiem psychicznym, wpływa na naszą samoocenę. Nie bójmy się wtedy prosić o pomoc specjalistów. W szkole może to być nauczyciel, pedagog, psycholog. Poza szkołą możemy korzystać z telefonów zaufania zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dorosłych. Pozwolę sobie w tym miejscu na ich przypomnienie:

- › **116111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- › **800100100** – Telefon Zaufania dla Rodziców i Nauczycieli
- › **116123** – Linia Wsparcia Emocjonalnego dla Dorosłych
- › **800702222** – Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym

Nie bójmy się korzystać z tego rodzaju wsparcia. Możemy również zwrócić się o pomoc do fundacji i organizacji zajmujących się bezpieczeństwem w Internecie:

- › **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**
- › **Polish Safer Internet Centre** – Centrum Bezpiecznego Internetu
- › **Helpline.org.pl** – infolinia o bezpieczeństwie w sieci
- › **uSupport** – platforma wsparcia psychologicznego dla młodych ludzi

Pamiętajmy – nie jesteśmy sami, są ludzie gotowi nam pomóc, udzielić wsparcia, przedstawić możliwości przeciwdziałania hejtowi, a kontakt z nimi to ważny krok ku odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa i spokoju. Podsumowując, nie bójmy się korzystać z mediów społecznościowych, wybierajmy to, co jest w nich dobre, wykorzystujmy potencjał, pamiętajmy jednak o naszym bezpieczeństwie i dobrostanie.



Navisense

Pierwsza taka aplikacja na świecie

Radosław Nowicki

W świecie, w którym wzrok pozostaje podstawowym zmysłem wykorzystywanym do orientowania się w przestrzeni, wykonywania codziennych czynności i interakcji z otoczeniem, osoby niewidome i słabowidzące wciąż mierzą się z powtarzalnymi trudnościami, które dla osób widzących wydają się niezauważalne.

Nawet najprostsze czynności, takie jak odnalezienie drobnego przedmiotu, którego miejsce zmieniło się o kilkanaście centymetrów, poszukiwanie telefonu, pilota, kluczy, portfela czy konkretnego leku lub kosmetyku mogą wymagać od osoby niewidomej poświęcenia długich minut. W codziennym życiu tego typu zadania powtarzają się wielokrotnie, wpływając na poczucie samodzielności, komfort życia i psychologiczne bezpieczeństwo. Nawet w dobrze znanym, domowym środowisku, w którym większość ludzi działa instynktownie, osoby

z dysfunkcją wzroku zmuszone są do dokładnego badania otoczenia dotykiem i wykorzystania innych zmysłów, aby odnaleźć poszukiwane przedmioty.

Właśnie z myślą o rozwiązywaniu takich codziennych wyzwań powstała aplikacja Navisense, za którą stoją naukowcy z Pennsylvania State University. Jest to narzędzie łączące zaawansowaną wizję komputerową, modele językowo-wizualne i precyzyjne wskazania dźwiękowo-haptyczne umożliwiające użytkownikowi dokładne i szybkie dotarcie dłonią do konkretnego przedmiotu. Twórcy aplikacji podkreślają, że ich celem nie było stworzenie kolejnego narzędzia do rozpoznawania obrazów, lecz rozwiązania, które prowadzi użytkownika krok po kroku aż do momentu fizycznego dotknięcia poszukiwanego obiektu.

Projekt rozpoczął się od konsultacji ze społecznością osób niewidomych i słabowidzących. Te rozmowy pozwoliły badaczom zrozumieć, które czynności są najtrudniejsze w codziennym życiu i jakie rozwiązania mogłyby realnie zwiększyć ich niezależność. Dopiero po uświadomieniu sobie prawdziwych potrzeb użytkowników przystąpili do wdrażania nowoczesnych technologii. – Wywiady z użytkownikami uświadomiły nam, jak wiele drobnych czynności w domu staje

„Właśnie z myślą o rozwiązywaniu takich codziennych wyzwań powstała aplikacja Navisense, za którą stoją naukowcy z Pennsylvania State University. Jest to narzędzie łączące zaawansowaną wizję komputerową, modele językowo-wizualne i precyzyjne wskazania dźwiękowo-haptyczne umożliwiające użytkownikowi dokładne i szybkie dotarcie dłonią do konkretnego przedmiotu.

się wyzwaniem, gdy nie można ich wspomóc wzrokiem. Te rozmowy były kluczowe dla zrozumienia prawdziwych potrzeb osób z dysfunkcją wzroku – powiedział na łamach psu.edu Ajay Naryanan Sridhar, jeden z twórców aplikacji.

Badacze zauważyli, że istniejące narzędzia wspierające osoby niewidome koncentrują się głównie na dwóch odrębnych podejściach, które jednak nie rozwiązują problemów związanych z mikronawigacją. Z jednej strony istnieją systemy angażujące ludzkich asystentów, którzy pomagają w identyfikowaniu przedmiotów dzięki przesyłanemu obrazowi. Są wartościowe, lecz wymagają kontaktu z inną osobą, stałego połączenia z siecią i wiążą się z nieuniknionymi obawami dotyczącymi prywatności. Z drugiej strony funkcjonują aplikacje wykorzystujące bardzo dokładnie przestrzeń, lecz wymagają wcześniejszego mapowania otoczenia, przygotowania trójwymiarowych danych lub zdefiniowania listy obiektów, co komplikuje codzienne, szybkie użycie aplikacji w praktyce.

Navisense powstała, aby połączyć prostotę użycia z dokładnością przestrzenną. Twórcy

wykorzystali modele dużego języka (LLM) oraz modele wizualno-językowe (VLM), które są typami sztucznej inteligencji przetwarzającymi znaczne ilości danych w odpowiedzi na konkretne zapytania. – Dzięki systemom VLM i LLM aplikacja może rozpoznawać obiekty w swoim otoczeniu w czasie rzeczywistym na podstawie poleceń głosowych i bez konieczności wstępnego wgrywania modeli obiektów. To kamień milowy dla tej technologii – nie ukrywa Vijaykrishnan Narayanan, kierownik projektu Navisense.

Działanie aplikacji opiera się na kilku mechanizmach, które tworzą spójną całość. Kamera telefonu analizuje otoczenie, a jeśli wyposażony jest on w czujniki głębi, dane te pomagają w rozpoznaniu odległości i położenia obiektu. Modele językowo-wizualne (VLM) interpretują głosowe polecenia użytkownika rozpoznając na obrazie te obiekty, o które zostały zapytane. To właśnie dzięki tej technologii użytkownik może powiedzieć: szukam czerwonego kubka, a aplikacja natychmiast go rozpozna, nawet jeśli wcześniej nie był zapisany w jakiegokolwiek bazie danych. Następnie do akcji wkracza algorytm, który analizuje ruch ręki. Telefon, śledząc pozycję, porównuje ją z położeniem obiektu i natychmiast informuje użytkownika, jeśli droga ręki wymaga korekty. Komunikaty są krótkie, intuicyjne i podawane w dwóch formach – dźwiękowej oraz haptycznej. Jeśli ręka zbliża się do celu, sygnały stają się bardziej intensywne. Jeśli ręka zboczy z toru, telefon subtelnie wibruje po odpowiedniej stronie, wskazując konieczną korektę ręki w bok, w dół lub w górę. Gdy dłoń znajduje się idealnie nad przedmiotem, aplikacja wydaje charakterystyczny sygnał potwierdzenia jego odnalezienia.

Aplikacja jest niezwykle prosta w użyciu. Działa natychmiast, w dowolnym otoczeniu i bez wstępnej konfiguracji. Największym jej wyróżnikiem jest aktywne prowadzenie dłoni użytkownika do poszukiwanego przedmiotu. Wcześniej stosowane rozwiązania potrafiły jedynie wskazać kierunek lub ogólne położenie obiektu, lecz nigdy nie umożliwiały dokładnego doprowadzenia ręki do celu. – Wcześniej nie było żadnego gotowego rozwiązania, które

aktywnie prowadziłoby rękę użytkownika do obiektu, ale zapotrzebowanie na taką funkcję było często zgłaszane w naszej ankiecie. Stąd też prowadzenie dłoni stało się najważniejszym aspektem tego narzędzia – stwierdził Shridhar.

Zanim Navisense trafiła do szerszego grona testerów, twórcy aplikacji poświęcili wiele czasu na rozmowy z osobami niewidomymi. Ich wnioski były bardzo spójne: największym problemem wcale nie są skomplikowane sytuacje w przestrzeni publicznej, lecz proste codzienne zadania w domu, by wspomnieć zagubiony przedmiot, identyczne opakowania czy niewielkie zmiany w położeniu danej rzeczy. To wyzwania, które wielokrotnie powtarzają się każdego dnia. Aby ocenić realną wartość aplikacji przeprowadzono testy wśród dwunastu osób z dysfunkcją wzroku. Każda z nich miała za zadanie odnaleźć różne przedmioty w nieznanym otoczeniu. Wyniki okazały się bardzo obiecujące. Poszukiwania trwały krócej, a użytkownicy podkreślali, że po raz pierwszy technologia nie tylko wskazuje im ogólne położenie, lecz również daje realną możliwość wykonania ostatniego ruchu w celu dotknięcia przedmiotu. – Podoba mi się to, że urządzenie wskazuje lokalizację obiektu, niezależnie od tego czy znajduje się po lewej, czy po prawej stronie, na górze czy na dole, a potem strzał w dziesiątkę i bum, masz go – opisał swoje wrażenia jeden z testerów aplikacji.

Choć Navisense powstała przede wszystkim z myślą o użytku domowym, to jej zastosowania mogą być znacznie szersze. W kuchni ułatwia odnalezienie produktów i naczyń, w salonie wspiera wyszukiwanie pilota czy telefonu, w sypialni pomaga odnaleźć drobiazgi, ubrania i przedmioty osobiste, a w łazience – kosmetyków. W sklepie może ułatwić zlokalizowanie konkretnego produktu na półce, a w środowisku pracy wspomaga porządkowanie dokumentów i przyborów biurowych. Wszędzie tam, gdzie liczy się dokładność i szybkość dotarcia do niewielkiego obiektu, aplikacja okazała się wyjątkowo skuteczna.

Prace zespołu z Pennsylvania State University zostały zaprezentowane podczas konferencji

„ Aplikacja jest niezwykle prosta w użyciu. Działa natychmiast, w dowolnym otoczeniu i bez wstępnej konfiguracji. Największym jej wyróżnikiem jest aktywne prowadzenie dłoni użytkownika do poszukiwanego przedmiotu.

Sigaccess Assets '25, która odbyła się w październiku w Denver. Tam aplikacja Navisense otrzymała nagrodę Best Audience Choice Poster Award. To wyróżnienie potwierdziło, że został dostrzeżony potencjał tej technologii jako znaczącego kroku naprzód w obszarze wsparcia osób z dysfunkcją wzroku. Mimo że aplikacja już zbiera pierwsze laury, to jej twórcy są świadomi wyzwań, które wciąż są przed nimi. Konieczne jest uwzględnienie prywatności, aby obraz kamery był przetwarzany w pełni bezpiecznie. Kolejnym problemem jest energochłonność systemu, ponieważ długotrwałe korzystanie z aplikacji może znacząco obciążać baterię smartfona. Trudności pojawiają się także w bardzo słabo oświetlonych pomieszczeniach lub w szczególnie zagraconych przestrzeniach, w których mnogość detali może utrudnić rozpoznanie konkretnego przedmiotu. Badacze obiecują jednak, że wszystkie te kwestie są monitorowane i będą optymalizowane przed wprowadzeniem aplikacji na szeroki rynek. – Wiedzę zdobytą podczas testów oraz naszych poprzednich prototypów tego narzędzia możemy wykorzystać, aby jeszcze bardziej zoptymalizować je pod kątem osób z dysfunkcją wzroku. Pracujemy nad tym, aby ta technologia stała się jeszcze bardziej dostępna, choć już teraz jesteśmy blisko wprowadzenia jej na rynek.

Technologie wspierające osoby niewidome i słabowidzące często koncentrują się na dużej skali, np. na nawigowaniu po ulicach lub opisywaniu zdjęć, a Navisense wypełnia lukę w mikronawigacji, czyli precyzyjnym docieraniu dłonią do

konkretnego przedmiotu. To obszar niezwykle ważny, bo powtarzający się setki razy każdego dnia. Testerzy aplikacji podkreślają, że oszczędza ona czas, zwiększa niezależność, zmniejsza frustrację związaną z poszukiwaniem przedmiotów, a przede wszystkim umożliwia wykonanie konkretnego zadania bez proszenia o pomoc. Dla wielu z nich stanowi ona ogromną zmianę zarówno praktyczną, jak i psychologiczną w codziennym funkcjonowaniu.

W środowisku specjalistów zajmujących się technologiami wspierającymi osoby z niepełnosprawnościami Navisense określa się jako przykład asysty kontekstowej, czyli nurtu, który coraz częściej pojawia się podczas najważniejszych międzynarodowych konferencji naukowych poświęconych dostępności i technologiom wspomagającym, takich jak International ACM SIGACCESS Conference on Computers and Accessibility (ACM ASSETS) czy International Conference on Computers Helping People with Special Needs (ICCHP). Podkreśla się, że przyszłość narzędzi wspomagających osoby niewidome i słabowidzące będzie opierać się nie na pojedynczych funkcjach (np. na samym rozpoznawaniu obrazów), lecz na systemach reagujących na pełen kontekst działania użytkownika, jego gesty, intencje, na otaczającą go przestrzeń. Navisense wpisuje się w ten trend, bo nie tylko identyfikuje obiekt, ale również aktywnie uczestniczy w wykonywaniu zadania, zachowując ciągłość interakcji, zaczynając od komendy głosowej, a kończąc na fizycznym dotknięciu danego przedmiotu. Eksperci wskazują, że takie podejście może stać się fundamentem przyszłych standardów w projektowaniu technologii asystujących, zwłaszcza, że nie wymaga od użytkownika zmiany dotychczasowych nawyków. Jednocześnie pojawia się coraz więcej głosów, że systemy podobne do Navisense w przyszłości mogą stanowić element inteligentnych ekosystemów mieszkaniowych, w których urządzenia mobilne, czujniki i modele sztucznej inteligencji będą działały wspólnie, aby jeszcze lepiej poprawiać dostępność przestrzeni. Podczas paneli dyskusyjnych zwracano uwagę na możliwość integracji tego typu aplikacji z inteligentnym oświetleniem, etykietowaniem głosowym czy

“ Aby ocenić realną wartość aplikacji przeprowadzono testy wśród dwunastu osób z dysfunkcją wzroku. Każda z nich miała za zadanie odnaleźć różne przedmioty w nieznanym otoczeniu. Wyniki okazały się bardzo obiecujące.

asystentami głosowymi, co mogłoby stworzyć spójne środowisko wspomagające poruszanie się po domu oraz zarządzanie przedmiotami. Tego typu rozwiązania nie tylko zwiększyłyby samodzielność użytkowników, ale też mogłyby zmienić sposób projektowania domowych przestrzeni z myślą o dostępności, wchodząc na poziom mikronawigacji, który jeszcze kilka lat temu był uznawany za niemożliwy do zautomatyzowania.

Navisense to aplikacja, która może odmienić sposób funkcjonowania osób niewidomych i słabowidzących w codziennym życiu. Jej siłą jest połączenie zaawansowanej technologii z autentycznym zrozumieniem potrzeb użytkowników. Nie jest to narzędzie służące do imponowania możliwościami sztucznej inteligencji, ale praktyczne rozwiązanie tworzone z troską o drobne, powtarzalne czynności, które decydują o komforcie i samodzielności osób z dysfunkcją wzroku. Dzięki precyzyjnemu prowadzeniu dłoni, intuicyjnym wskazówkom i zdolności rozpoznawania obiektów w dowolnym otoczeniu aplikacja otwiera drogę ku nowej jakości codziennego funkcjonowania. A jeśli jej rozwój będzie przebiegał zgodnie z planem, już wkrótce może stać się jednym z najważniejszych narzędzi wspierających osoby niewidome w ich domach i w różnych innych przestrzeniach, w których liczy się dokładność i niezależność.



Dostępna pralka dla osób niewidomych

Mateusz Przybysławski

Pranie, tak jak mycie, towarzyszyło nam od zawsze i jest z nami do teraz. Można więc napisać, że obecnie w każdym gospodarstwie domowym znajduje się pralka. W dzisiejszych czasach pralki automatyczne naszpikowane są mnóstwem elektroniki. Coraz częściej występują w nich panele dotykowe. Jak z tym może poradzić sobie osoba niewidoma? Technologia co do zasady nie powinna utrudniać, lecz pomagać.

W artykule opiszę dostępność pralki na przykładzie Samsung WW80CGC04DAE AI Energy Mode EcoBubble 8kg 1400 obr StayClean, Digital Inverter, która kosztuje około 1600 zł, i jej działanie z iPhone'em pod kontrolą iOS 26. Martwi fakt, że do używania tak prostego urządzenia osoba niewidoma potrzebuje telefonu. Cieszy jednak, że dzięki takiemu rozwiązaniu mamy dostęp do różnych zaawansowanych opcji urządzenia.

Na początku pranie trzeba było robić ręcznie. Była to ciężka i niewdzięczna praca. Dobrze wiedziaty o tym kobiety, gdyż to one chodziły nad rzekę z kijankami i tarami, by wyprać ubrania i inne tkaniny. Kijanka to wąska drewniana łopatką. Pranie z jej pomocą wykonywano w bieżącej wodzie, takiej jak potok czy strumyk. Kijanką uderzano w namoczony materiał i w ten sposób wybijano się bród. Tary umieszczano głównie w baliach, usuwano brud trąc ubrania o tary. Wymagało to dużo siły. Następnym pomysłem było umieszczanie brudnych rzeczy w dużych drewnianych zbiornikach. Za pomocą mięśni i korb wymuszano ruch wody, co miało oczyścić ubrania. Pierwsza na świecie pralka to wynalazek Jamesa Kinga. Pojawiła się w 1851 r. Bęben był napędzany parą. Pierwszy prototyp pralki elektrycznej pojawił się dopiero w roku 1907. Początek XX wieku to czas eksperymentów z ustawianiem bębnow. Rozważano opcję pionową i poziomą. Eksperymentowano również z liczbą obrotów bębna. W 1934 roku zaprezentowano pralkę, która sama dozowała proszek, płukała i regulowała temperaturę. Był to wstęp do wynalezienia pralki automatycznej, czyli takiej, która nie tylko sama pierze, ale także płucze i wiruje. Można ją zaprogramować do różnego rodzaju tkanin. Pierwsze dobrze działające pralki automatyczne pojawiły się pod koniec lat 70. Miały jeden bęben do prania, płukania i wirowania. Początek XXI wieku to czas intensywnych prac nad funkcjami oszczędzającymi wodę i prąd. Prototypem polskiej myśli technicznej była znana wszystkim „Frانيا”. Pralkę tę zaczęto produkować już w latach 50. ubiegłego wieku, a zakończono na początku trzeciego tysiąclecia. „Frانيا” to pralka wirnikowa, nieautomatyczna, jedynym usprawnieniem był wąż służący do wylewania wody. Pierwszy automat w Polsce produkował wrocławski Polar. Pralka zwana „Superautomatem” posiadała mechaniczny programator obsługujący aż 12 programów¹.

Pralki zaliczamy do artykułów gospodarstwa domowego. Gospodarstwo domowe to „zespół osób zamieszkujących razem i wspólnie

¹ https://www.housemarket.pl/wnetrza/106/od_kijanki_do_automatu_czyli_historia_pralki,17837_1.html

utrzymujących się. Osoby samotne utrzymujące się samodzielnie tworzą jednoosobowe gospodarstwa domowe”².

Są dwa podejścia jeśli chodzi o zakup nowej pralki automatycznej. Pierwsze to świadomy zakup. Zasięgamy opinii znajomych, Internetu, analizujemy zużycie wody, prądu, hałas i czynniki, które nas interesują. Drugie podejście: „na luzaka” – odwiedzamy najbliższy elektromarket i bierzemy co nam się spodoba. Oba podejścia mają wady i zalety. Osoba niewidoma nie może być ani „świadomym konsumentem”, ani „luzakiem”, gdyż musi kierować się kwestią, czy pralka będzie dla niej dostępna, czyli czy będzie do samodzielnego obsłużenia. W Internecie czy na infolinii ciężko jest zweryfikować, która pralka jest dostępna. Jeśli tak, jak w opisywanym modelu, na przodzie będą litery w brajlu, to można domniemywać, że ktoś o dostępności pomyślał. Jeśli wiemy, że pralka współpracuje z aplikacją i wcześniej program przetestujemy, domyślamy się, że będziemy mogli ją obsłużyć. Gdy gospodarstwo domowe zamieszkuje kilka osób, to nic się nie stanie jeśli pralka będzie niedostępna, bo pranie może nastawić ktoś inny. Sytuacja komplikuje się, gdy osoba niewidoma prowadzi samodzielne gospodarstwo domowe – wówczas pralka musi być dostępna w 100%. Jeśli osoba niewidoma mieszka z innymi domownikami, dobrze gdy będzie mogła uruchomić pralkę – zawsze to jakaś czynność, którą może samodzielnie wykonać. Osoba niewidoma wszystkiego samodzielnie nie robi, więc im więcej robi sama, tym lepiej i większa satysfakcja dla niej.

Ja osobiście firmę Samsung kojarzyłem z produkcji urządzeń RTV czy telefonów. W obecnych czasach firmy, by przetrwać, muszą produkować jak najszerzy wachlarz produktów. Nie dziwi więc, że tak duży koncern produkuje również artykuły gospodarstwa domowego.

Pralka SAMSUNG WW80CGC04DAE AI Energy Mode EcoBubble jest ładowana od frontu.

2 <https://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/103,pojecie.html>

Może pomieścić 8 kg wsadu. Urządzenie wydaje się ciężkie i solidne. Pierze dobrze, nie zagniata ubrań. Na odnotowanie zasługuje fakt, że bez większych problemów, w Internecie, prócz instrukcji znalazłem takie materiały jak: „Instrukcja Naprawy Pralki” czy „Rysunek i Lista Części”. Dowiemy się z nich jak poradzić sobie z prostymi usterkami. Są tu też porady dla wykwalifikowanych serwisantów. Po ustawieniu pralki, podłączeniu prądu, wody i odpływu należy pamiętać o odkręceniu śrub transportowych, blokujących bęben podczas transportu. Znajdują się z tyłu urządzenia. Producent w tym celu dodaje klucz. W miejsce śrub dla estetyki wkładamy zaślepki, które również są dołączane. Jeśli zapomnimy wykręcić śruby transportowe, to w najlepszym wypadku pralka zacznie „chodzić po łazience”, a w najgorszym możemy uszkodzić urządzenie. Gdy pralka stoi na miejscu, trzeba ją wypoziomować. Regulacji tej dokonujemy wkręcając lub wykręcając nóżki poziomujące. Teraz musimy zabezpieczyć nóżki przed samoistnym przekręcaniem za pomocą nakrętek kontrujących. Dokręcamy je kluczem dodanym do pralki. Pralkę poziomujemy gdy wibruje lub skacze podczas wirowania. Zwykła poziomica dla mnie jest niedostępna, bo nie uzyskam z niej informacji o przechyle, więc do tego celu użyłem poziomicy w iPhone. Korzystałem z aplikacji Seeing Assistant Go, gdyż jest dokładniejsza od aplikacji Miarka wbudowanej w telefon. Aplikacja ma 2 udogodnienia, dzięki którym z poziomicy korzysta się komfortowo, informuje dźwiękiem o przechyle. Gdy przechył ma 0,5 stopnia, nie ma dźwięku. Możemy wówczas odczytać palcem jaki mamy przechył i ustawić np. 0,0, czy 0,2 stopnie. W aplikacji Miarka podawane są tylko całe stopnie, bez żadnego dźwięku pomocniczego, tak że naprawdę duży szacunek dla twórców Seeing Assistant Go za tak dopracowaną poziomice. Pod pralkę warto podłożyć matę antywibracyjną. Opisywany model jest wrażliwy na tym punkcie i powinien zostać dobrze wypoziomowany, by pracował cicho i bez drgań.

Opiszę frontową ścianę pralki. Na górze standardowo mamy panel sterowania i szufladę na detergenty po lewej stronie. Do lewej, większej komory szuflady wsypujemy proszek do prania



zasadniczego. Do środkowej przegródki wlewamy płyn do zmiękczenia tkanin. Prawa komora służy do wsypywania detergentu do prania wstępnego. W centralnej części, nad drzwiczkami, mamy skokowe pokrętko, które nie ma wypukłego wskaźnika pozycji. Prawa górna część to dotykowy panel sterowania. Na uwagę zasługują dwa oznaczenia w brajlu: litery „p” i „s”, umieszczone jedna pod drugą. P to „Power”, czyli zasilanie. S to start i pauza. Po lewej od wypukłych oznaczeń umieszczone są dotykowe przyciski odpowiadające literom. Z prawej strony pokrętki znajduje się wyświetlacz, a pod wyświetlaczem kontrolki. Są to kolejno od lewej strony:

- › „Opóźnione Zakończenie” – ustawiamy tutaj czas opóźnienia rozpoczęcia prania.
- › „Temperatura” – służy do wyboru temperatury prania.
- › „Wirowanie” – ustawiamy tu obroty wirowania.
- › „Intensywne” – funkcji tej warto użyć gdy mamy mocno zabrudzone pranie. Tutaj czas pracy dla każdego programu jest dłuższy niż zwykle.
- › „Smart Kontrol” – pozwala sterować pralką za pomocą aplikacji.

Niestety żadna kontrolka na wyświetlaczu nie ma wypukłych znaczników. Wypukłości są tylko przy kontrolkach, które opisałem. Pole dotykowe aktywujące kontrolkę znajduje się nad kropką. Na samym dole pralki po prawej stronie znajduje się klapka do filtra, a pod nią, oprócz

“ Osoba niewidoma nie może być ani „świadomym konsumentem”, ani „luzakiem”, gdyż musi kierować się kwestią, czy pralka będzie dla niej dostępna, czyli czy będzie do samodzielnego obsłużenia.

filtra, wyciągany wąż z korkiem do spuszczenia resztek wody z pralki, dzięki czemu woda nie poleci pod pralkę. Myślę, że to rozwiązanie ciekawe i wygodne.

Pralka Samsung współpracuje z aplikacją Smart Things, która obsługuje różne urządzenia firmy Samsung. Pobieramy ją bezpłatnie. Następnie instalujemy program na swoim Smartfonie zaznaczając wymagane zgody. Instalacja wymaga utworzenia konta w witrynie Samsung. Ostatni krok to sparowanie pralki z aplikacją i podłączenie jej do naszej sieci domowej. Aby sparować pralkę z aplikacją uruchamiamy urządzenie, włączamy funkcję smart, a następnie wyszukujemy pralkę w aplikacji. Kolejno wybieramy sieć WiFi, wpisujemy hasło i mamy skonfigurowaną pralkę w naszej sieci domowej.

Pralkę Samsung można obsługiwać na 3 sposoby:

1. By kontrolować urządzenie przy pomocy aplikacji Smart Things, po włączeniu pralki za każdym razem musimy fizycznie na pralce włączyć funkcję smart. W aplikacji Smart Things odszukujemy nasze urządzenie. Klikając w nie otwiera się panel sterowania pralką. Pierwsza pozycja na liście to „Cykl” – wybieramy tutaj rodzaj prania. Wybór zatwierdzamy przyciskiem „Gotowe”, w prawym dolnym rogu ekranu. „Temp” – tutaj wybieramy temperaturę prania. Po kliknięciu w interesującą wartość wybór jest zatwierdzany, a aplikacja przechodzi do ekranu głównego naszej pralki. „Płukanie” – wybieramy ile razy pralka ma płukać praną odzież. Wystarczy, że

wyberzymy opcję i wrócimy do głównego widoku. Nie musimy tutaj nic zatwierdzać. „Wirowanie” – wybieramy obroty wirowania naszego prania. Również obrotów wirowania nie musimy zatwierdzać, wystarczy, że wybierzemy interesującą nas opcję. „Namaczanie w Pianie”, funkcja ta to wydłużenie czasu namaczania w celu lepszego usunięcia plam. Funkcję tę albo zaznaczamy, albo odznaczamy. Niestety aplikacja Smart Things nie oferuje włączenia funkcji „Łatwe Prasowanie”. Z aplikacji nie włączymy też funkcji „Pranie Wstępne”. Po wyborze wszystkich parametrów klikamy przycisk „Start”, znajdujący się na górze wyświetlacza. Ostatni krok to potwierdzenie, czy na pewno chcemy rozpocząć cykl. Podczas prania na telefonie wyświetla się na jakim etapie jest nasze pranie i o której godzinie się zakończy.

2. Za pomocą wystania ustawień do pralki. By skorzystać z tego trybu, wystarczy tylko włączyć urządzenie. Nie musimy tu korzystać z funkcji „Smart”. W aplikacji ustawiamy wszystkie parametry tak jak w punkcie 1, z tą tylko różnicą, że nie klikamy przycisku „Start”, tylko „Wyślij do Pralki”. Pralka wyda dźwięk potwierdzający, że ustawienia przesłały się do urządzenia, a my musimy wcisnąć na pralce przycisk „Start”. W tym przypadku nie mamy 100% pewności, że dobrze wczytał się wybrany cykl.

3. Ustawianie ręcznie, fizycznie na pralce. Jeśli ktoś nie lubi aplikacji i Smartfona, może uruchomić pranie ustawiając ręcznie parametry na pralce. Cykl wybieramy pokrętkiem. Pokrętło jest skokowe. Po włączeniu pralki zawsze jest w tej samej pozycji. Można nauczyć się cykli po kolei i w ten sposób na pamięć wybrać interesujący nas cykl. Przeskok cyklu i pokrętła sygnalizowany jest dźwiękiem. Każda kontrolka typu „Temperatura” czy „Wirowanie” oznaczona jest kropką. Opis kontrolki jest w opisie frontowej ściany pralki. Zmiana parametrów sygnalizowana jest dźwiękiem. Można przyjąć, iż im wyższy parametr, tym wyższy dźwięk. Jeśli funkcja jest wyłączona, jest ogłaszana odpowiednim dźwiękiem. Można pobawić się i ustawić pranie na pamięć, ale czy mamy pewność, że się nie pomylimy? Na wyświetlaczu kontrolki nie mają wypukłych kropek, więc nie skorzystamy z wszystkich

 **Pralka Samsung współpracuje z aplikacją Smart Things, która obsługuje różne urządzenia firmy Samsung. Pobieramy ją bezpłatnie. Następnie instalujemy program na swoim Smartfonie zaznaczając wymagane zgody.**

oferowanych funkcji pralki. W trybie ustawiania ręcznego nie ustawimy opcji „Aktywna Piana”, „Łatwe Prasowanie”, nie włączymy też funkcji „Pranie Wstępne”, nie wybierzemy ilości płukania. Bardzo dobrze, że aplikacja wyświetla zmieniające się parametry na bieżąco. Zmieniając parametry ręcznie i trzymając telefon w ręku daje to bardzo ciekawe doznanie. Jest to trochę namiastka widzenia. Po ustawieniu parametrów klikamy na pralce przycisk „Start”, by rozpocząć pranie.

Dość dziwne jest, że urządzenia typu pralka tak naszpikowane są elektroniką. Skoro już tak jest, trzeba szukać plusów. Dobrze, że technologia aktywnej piany „Eco Bubble” pozwala zmniejszyć rachunki za energię nawet o 70% dzięki obniżeniu temperatury prania, w zamian za to mamy dłuższe namaczanie w pianie z bąbelków tworzonych przez pralkę. Dobrze, że pralka przypomina nam o czyszczeniu bębna, co może wpłynąć na lepszą higienę i dłuższą żywotność pralki. Dobrze, że bez większych problemów możemy korzystać z tych wszystkich udogodnień przy pomocy Smartfona. Miłym dodatkiem i zaskoczeniem jest to, że gdy pralką sterujemy ręcznie, to na wyświetlaczu telefonu zmieniają się modyfikowane parametry.

Starłem się wyczerpać temat dostępności pralek na przykładzie urządzenia Samsung WW80CGC04DAE AI Energy Mode EcoBubble 8kg 1400 obr StayClean, Digital Inverter. Gdyby pojawiły się pytania czy wątpliwości, to odsyłam do instrukcji lub pod mail: przymat82@gmail.com

Wrocławski Zakład Aktywności Zawodowej

Cudowna inicjatywa włączająca osoby niepełnosprawne w rynek pracy

Miłosz Zieliński

Wybrałem się do Bistro WZAZ na ulicy Litomskiej 10 we Wrocławiu, żeby zjeść pyszny obiad i porozmawiać ze wspaniętymi i wyjątkowymi pracownikami tego zakładu o przygotowywanym przez nich kiermaszu świątecznym, a także o samej inicjatywie, jaką jest WZAZ. Oto efekty tej rozmowy.

– Cześć, są ze mną Marzena i Damian, miło mi Was poznać. Zanim przejdziemy do tematu kiermaszu, chciałbym zapytać Was czym jest WZAZ.

– To zakład aktywności zawodowej dla osób niepełnosprawnych w różnym stopniu. Często zdarza się, że w tym najcięższym. Istnieje ponad 16 lat. Zatrudniamy tu osoby niepełnosprawne w trzech działach. Mamy poligrafię, gastronomię i dział techniczny, w którym pracujemy z Marzeną. Na poligrafii pracownicy używają komputerów do tworzenia grafik komputerowych, plakatów, druków cyfrowych na kubkach, długopisach czy innych elementach reklamowych. W dziale gastronomii gotujemy pod okiem dwóch kucharek. No i jest nasz dział, w którym robimy właściwie wszystko – malowanie, szlifowanie, wyklejanie, dzierganie.

– Marzena, co ostatnio robiłaś?

– Malowałam, szlifowałam, prasowałam, szyłam. Nie ograniczamy się.



– To prawda. Mamy w planach rozpoczęcie produkcji większej ilości rzeczy użytkowych, to znaczy ceramiki. Ale obecnie czekamy na naprawę pieca.

– Marzena, jak długo tu pracujesz? Jak tu trafiłaś?

– Prawie sześć miesięcy. Straciłam poprzednią pracę, więc z trenerką pracy szukałam następnej. Dowiedziałyśmy się, że tutaj zatrudniają osoby z niepełnosprawnością. Mnie zależało na tym, żebym miała jakąkolwiek pracę, żeby nie siedzieć całe dni w domu, więc przyszedłam na rozmowę. Po okresie próbnym podpisali ze mną umowę o pracę na rok.

– Damian, zatrudnianie osoby z różnym stopniem niepełnosprawności?

– Tak, są nawet osoby praktycznie po całkowitym paraliżu, które poruszają się na elektrycznych wózkach. Pracują głównie przy komputerze. Dużo osób odchodzi, bo okazuje się, że praca jest za ciężka i zbyt wymagająca. Chociaż większość osób pracuje w systemie czterech godzin, to po prostu nie są przyzwyczajone do pracy, bo na przykład od dłuższego czasu były na rencie.

Staramy się dostosowywać warunki pracy do potrzeb pracowników, ale niestety nie jesteśmy w stanie sprostać wszystkim.

– **Marzena, ty pracujesz w dziale technicznym od początku, czy przeniostaś się z innego działu?**

– Od początku. W kuchni za bardzo nie mogę, bo choruję na padaczkę. W każdej chwili mogę dostać ataku, coś się może na mnie wylać, jest to dosyć niebezpieczne. Przy komputerach też, bo wszystkie fale i migania mogą spowodować atak.

– **Możesz opowiedzieć o twojej niepełnosprawności, żebyśmy mogli spróbować zrozumieć z jakimi trudnościami musisz mierzyć się w pracy?**

– Jasne. Jestem niepełnosprawna w stopniu znacznym. Kiedy miałam sześć lat, zdiagnozowano u mnie padaczkę. Systematycznie muszę przyjmować leki. Mieszkam teraz sama, więc boję się, że w każdej chwili coś mi się może stać, ale staram się sobie z tym radzić. Problem tkwi w tym że nie wiem kiedy dostaję ataku, nie czuję żadnej aury ani nic. Nieraz dostawałam ataku na środku ulicy i się przewracałam.

– **Czujesz się bezpiecznie w pracy?**

– Tak, tutaj są instruktorzy. Gdy słabo się czuję, mogę poprosić, żeby ktoś mi pomógł. Ale też nie zawsze jest to możliwe. Nie raz miałam silniejsze ataki z drgawkami, których nie pamiętam, nawet nie wiedziałam, że były, dowiedziałam się dopiero później.



– **Co mogłabyś powiedzieć o ozdobach, które tutaj wykonujesz?**

– Dostaję konkretne zadania związane z tworzeniem, aktualnie ozdób świątecznych. Za pomysły odpowiadają instruktorzy. Szlifuję, maluję, instruktorzy dają nam formę zrobioną na maszynie, a my ją potem obrabiamy.

– **Podoba ci się ta praca?**

– Praca tutaj daje mi poczucie satysfakcji, spełniam się w tym, cieszę się, że mogę pomóc, staram się wykonywać jak najlepiej polecenia, które dają mi instruktorzy. Przy każdej choince i ozdobie jest jakaś część mojej pracy. Na początku, gdy zaczynałam szlifować i coś się łamało, myślałam, że to zepsułam, że trzeba będzie to od nowa robić. Ale teraz już wiem, że czasami takie rzeczy mogą się zdarzyć. Wraz z umiejętnościami tutaj nabytymi, staram się, żeby nic się nie łamało. Czuję za to odpowiedzialność.

– **Masz jakieś określone schematy jak malować te przedmioty, czy starasz się wymyślać na bieżąco?**

– Patrzę co mam do pomalowania i myślę jakie kolory by najbardziej do tego pasowały. Ale oczywiście przed rozpoczęciem malowania pytam instruktorów czy dobrze wymyśliłam, żeby tego też nie zniszczyć, nie zepsuć. Konsultuję się wcześniej, żeby mieć pewność. Lubię tę odpowiedzialność, poczucie sprawczości, że część rzeczy w procesie zależy tylko ode mnie.

– **Bardzo Wam dziękuję za poświęcony czas!**

– My również dziękujemy i zapraszamy do kupowania ozdób na kiermaszu!



Felieton skrajnie
subiektywny

Refleksje na nowy rok

Elżbieta Gutowska-Skowron

Styczeń to zwykle czas refleksji nad tym co minęło i czas prognozowania co może się wydarzyć w nowym roku. W pewnym sensie to także czas czynienia pewnych postanowień i układania planów. Zwykle to raczej ludzie młodzi podsumowują i planują w taki sposób. W miarę upływu czasu i nabywania doświadczeń, bardziej zdajemy się na bieg wydarzeń, zakładając, że życie nie jest zerojedynkowe i często rujnuje nasze plany. Powszechna zmienność i przyspieszenie, z jakimi mamy ostatnio do czynienia sprawiają, że bardzo trudno jest bawić się w jakiejkolwiek przewidywania.

Charakterystyczne dla stycznia zderzenie bilansu i nowego początku narzuca rozpamiętywanie minionych sukcesów, porażek, różnego rodzaju

zaskoczeń i drobnych lub większych zwycięstw, które są udziałem każdego z nas. To zderzenie prowadzi w konsekwencji do wyciągania wniosków i przynajmniej teoretycznego planowania przyszłości. I nie chodzi mi tutaj o klasyczny zestaw noworocznych postanowień typu więcej ruchu, nowe diety czy nauka języka obcego. Chodzi mi raczej o bardziej uniwersalne wnioski, nie zaś o jakieś konkretne plany, bowiem plany każdego z nas są odmienne.

Jak już wspomniałam, rytuał przejścia z roku do roku najintensywniej przeżywają ludzie młodzi, którzy wierzą, że wystarczy mocno postanowić, stworzyć idealny plan i konsekwentnie go realizować, a życie posłusznie ułoży się w myśl tego planu. Nie polemizuję z tym – takie jest prawo młodości, zapewniające siłę napędzającą postanowienia. Doświadczenie młodych dopiero się nabudowuje, każde zdarzenie z ich życia dodaje kolejną cegiełkę, a każda z nich jest bezcenna. Świat sprawia na nich wrażenie plastycznego, a życie jawi im się jako podatne na jednostkową wolę.

Z upływem lat ta wiara zwykle słabnie. To cena jaką płacimy za nabywane doświadczenie, które uczy, że życie często pisze własne scenariusze, całkowicie wymykające się naszej cenzurze. Choroby, odejścia bliskich, rozstania,

utrata pracy, a w szerszym planie – wojny, różnego rodzaju kryzysy, pandemie czy gwałtowne zwroty w polityce. Długa jest lista zdarzeń, które mogą skreślić nasze plany w sposób dramatyczny i bezceremonialny, jednym pociągnięciem. Sytuację komplikuje coraz wyraźniejsze przyspieszenie zachodzących zmian. Zaledwie 15–20 lat temu świat wydawał się zmieniać we w miarę przewidywalnym tempie. Dziś trudno nadażyć nawet za samą szybkością pojawiania się nowych technologii, modeli biznesowych, zagrożeń i mód społecznych, nie mówiąc już o rzeczywistych konsekwencjach, do których owe zmiany prowadzą. Sztuczna inteligencja, nowoczesne technologie, nowe konflikty geopolityczne, kryzys demograficzny, kolejne fale migracji, wszystko to tworzy wzajemnie się na siebie nakładające warstwy, napierające nie- rzadko z siłą płyt tektonicznych.

W tak turbulentnym środowisku klasyczne, sztywne przewidywanie i długoterminowe planowanie typu „w tym roku na pewno...” coraz częściej przypomina bardziej wróżenie ze szklanej kuli niż poważną strategię życiową. Coraz więcej osób w średnim i starszym wieku wybiera strategię znacznie bardziej zachowawczą, kierując się maksymalną ostrożnością, rozsądną elastycznością i kilkoma zasadami, o których nieco później.

Co oczywiste, tego typu ostrożność nie wyklucza immanentnej człowiekowi potrzeby marzeń i stawiania sobie celów. Raczej zmieniamy ich charakter i skalę. Postępując się prostymi, przykładowymi planami, cel typu „Schudnę 15 kg do czerwca” modyfikujemy na „Będę się ruszał regularnie, bo to daje mi energię i lepszy nastrój”, cel „Zarobię dwa razy więcej” zmieniamy na „W tym roku spróbuję jednej nowej rzeczy w sensie zawodowym i zobaczę, dokąd mnie to zaprowadzi”.

W świecie, który zmienia się szybciej niż nasza zdolność do jego pełnego zrozumienia, najrozsądniejszym rozwiązaniem jest nie tyle perfekcyjne wykonywanie założonych planów, ile umiejętność sprawnego poruszania się w skomplikowanej rzeczywistości, która czasem wymaga płynięcia na fali, częściej obli- guje

“ W tak turbulentnym środowisku klasyczne, sztywne przewidywanie i długoterminowe planowanie typu „w tym roku na pewno...” coraz częściej przypomina bardziej wróżenie ze szklanej kuli niż poważną strategię życiową.

do umiejętnego korygowania kursu, czasem zaś zmusza do przetrwania różnego rodzaju burz i sztormów. Ideałem byłoby kierowanie się busolą kilku prostych prawd. Dla osób wierzących tą busolą jest Dekalog, to w generaliach. Warto uświadomić sobie, że te generalia są na tyle uniwersalne, iż są możliwe do przyjęcia dla każdego.

Człowieczeństwo przejawia się przecież także w rzeczach drobnych, codziennych. Kompletnym człowiekiem jest ten kto: nie robi krzywdy innym; można na nim polegać; umie się przyznać do błędu; nie obmawia innych; potrafi słuchać bez oceniania; zauważa i docenia drobne gesty innych; nie musi udowadniać, że zawsze ma rację; pomaga bez oczekiwania wdzięczności i wzajemności; umie wyznaczać granice bez upokarzania innych, co oznacza asertywność; nie zmienia się diametralnie w różnych sytuacjach i przy różnych ludziach, co oznacza spójność osobowości; nie zawodzi w drobnych sprawach. Program maksimum? Niekoniecznie. Warto spróbować go wdrażać w nowym roku, koncentrując się na początku na tym, co sprawia nam największą trudność.

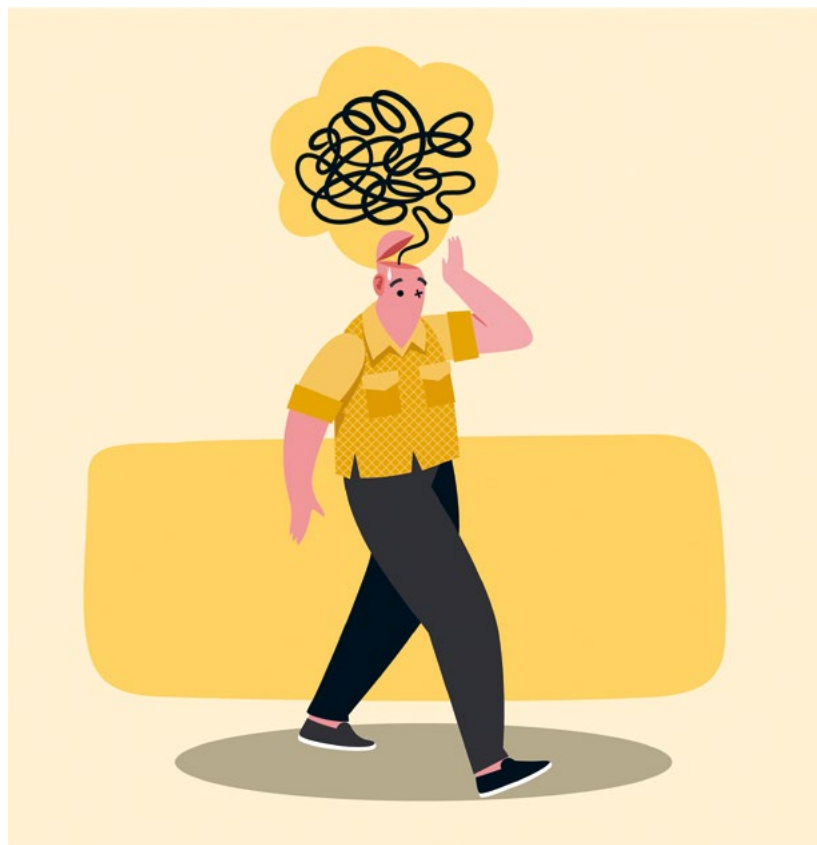
Bywa, że dramatyczne zdarzenia z czymś, co zaskakuje nas w życiu, są nieuniknione i nie da się po prostu ich przetrwać. Warto uświadomić sobie i tę prawdę, że większą siłę może nam dać zmaganie z nimi, zwłaszcza kiedy działamy dla dobra innych, niż zachowawcze dryfowanie w celu ich przetrwania. Wybór drogi należy do nas.

U mnie działa

Tomasz Matczak

Mniej więcej rok temu na ekrany polskich kin trafił film, który rozgrzał do czerwoności nasze małe, niewidome środowisko. Listy mailingowe, branżowe czasopisma, profile tyfloinfluence-rów i najzwyklejszych osób z dysfunkcją wzroku, korzystających z mediów społecznościowych, aż ugięły się pod ciężarem postów, uwag, przemyśleń, ocen i wszelkiej maści wypowiedzi, skoncentrowanych na wspomnianej produkcji. Chwalono, ganiono, wzruszano ramionami, wytykano błędy, zarzucano to i tamto, a przede wszystkim zastanawiano się czy i ewentualnie jakie owa opowieść będzie miała konsekwencje dla nas? Może na chwilę staliśmy się bardziej zauważalni, przynajmniej dla tych, którzy zdecydowali się obejrzeć film, choć trzeba przyznać, że nie była to zbyt liczna grupa widzów, a już na pewno nie tak liczna, jak spodziewali się twórcy, ale nawet jeśli ten i ów skonstatował, że w społeczeństwie istnieją osoby niewidome, to raczej na konstatacji się skończyło. Rzecz jasna nie można wykluczyć, że filmowa produkcja zadziałała na kogoś w bardziej spektakularny sposób, co zaowocowało czymś więcej niż tylko konstatacją, lecz z pewnością nie było to żadne pospolite ruszenie. Film nie okazał się ekranowym bestsellerem i dziś może nawet nie wszyscy pamiętają jego tytuł, a ja celowo go unikam, aby uświadomić Ci, drogi Czytelniku, skalę zjawiska.

Później, kiedy dzień stawał się coraz dłuższy, pojawiły się szumne zapowiedzi. Rząd miał się wziąć ostro do pracy nad ustawą o asystencji osobistej, a różnej maści fundacje i stowarzyszenia zapowiadały zwycięski bój o pozbycie się tzw. pułapki rentowej. Buńczucznie brzmiące hasła, mocne deklaracje, emotikony napiętych bicepsów w postach, demonstracje pod ministerstwem, nawoływania do udziału w nich, wskazywanie pogwałceń praw, aż wreszcie balonik pękł! W maju, gdy Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych przemawiał z sejmowej mównicy, prezentując projekt ustawy o asystencji osobistej, jego słuchaczami były



puste krzesetka. Może politycy pomyśleli, że niepełnosprawni to w większości niewidomi, więc i tak nikt nie zauważy ich absencji?

Wreszcie, gdy słońce zaczęło być bardziej leniwe i nie wspinało się zbyt wysoko na niebo, pojawiła się długo wyczekiwana przez niektórych lista zatwierdzonych ofert w ramach Programu „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” dla Organizacji Pozarządowych. Można było się z niej dowiedzieć, że środki na szczytny cel zostały okrojone, a co to oznacza dla przeciętnego Kowalskiego nie trzeba chyba tłumaczyć. I oto kolejny rok nadchodzi.

Nowego filmu nie będzie. Zresztą to akurat najmniejsza strata. Bywały już lepsze niż ten z początku ubiegłego roku. Czy politycy wreszcie przegłosują ustawę o asystencji? Hmm, cóż, czas pokaże. Pułapka rentowa póki co wciąż szczerzy się na nas, a różne organizacje pozarządowe i wszelkie inne szczerzą się na nią. Może nawet są tacy, którzy wygłaszają jej białymi laskami? Ci, którzy nie otrzymają wsparcia z programu „Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnością” jakoś dadzą sobie radę, bo przecież jesteśmy mistrzami świata w radzeniu sobie,

prawda? Znów będziemy, jak co roku, świętować Dzień Białej Laski, Dzień Niewidomych, Niepełnosprawnych i każde inne możliwe święto, będziemy walczyć o każdy punkcik, którego nie przyzna nam komisja przy rozpatrywaniu wniosku o świadczenie wspierające, będziemy starać się o dofinansowanie na sprzęt komputerowy i smartfon, bo tak już po prostu jest, że świat się kręci, a czas mija rok za rokiem.

Najważniejsze nie są wielkie sprawy. Nie mamy większego wpływu na polityków ani na scenarzystów, którzy kręcą filmy. Najważniejsze, aby spokojnie i pozytywnie patrzeć w przyszłość. Codziennie tworzyć piękną, słoneczną i jasną, uśmiechać się do innych cały rok, być życzliwym, otwartym i miłym, to i świat się zmieni. Może coś z tej listy warto przemyśleć jako noworoczne postanowienie?

Początek roku skłania do refleksji nie tylko nad przeszłością, ale i nad przyszłością. Po „Światłoczułej”, tak, tak, jeśli nie pamiętałeś Drogi Czytelniku, to właśnie taki tytuł miał wspomniany przeze mnie na początku tych rozważań film, nie pozostał ślad. Po manifestacjach i żalach nad pustą salą plenarną także.

Mimo wszystko nie był to przecież rok stracony. Jakoś nie chce mi się wierzyć, aby wśród trzystu



„Rząd miał się wziąć ostro do pracy nad ustawą o asystencji osobistej, a różnej maści fundacje i stowarzyszenia zapowiadały zwycięski bój o pozbycie się tzw. pułapki rentowej. Buńczucznie brzmiące hasła, mocne deklaracje, emotikony napiętych bicepsów w postach, demonstracje pod ministerstwem, nawoływania do udziału w nich, wskazywanie pogwałceń praw, aż wreszcie balonik pękł!

sześćdziesięciu pięciu minionych dni nie znalazły się takie, które zapamiętałeś pozytywnie. Zresztą, co ja wiem? Może są i tacy, którzy ani razu nie dostrzegli promyka światła? Oczywiście w przenośni, bo w końcu wiem, do kogo się zwracam. Tyle, że światło jest nie tylko gdzieś tam, bo światło lśni w każdym z nas. Nie mów mi, że tak nie jest. Może do tej pory jeszcze nie zapaliłeś w sobie lampy, ale ona tam jest i czeka, aż zapłonie. Nie warto zamartwiać się na zapas, nie warto zbytnio zaprzętać sobie głowy myślami o przyszłości. To, co jest jutrem dziś, będzie wczoraj jutro. Nie, nie chcę Cię, Drogi Czytelniku, zachęcać do bylejakości i obojętności. Napisałem „zbytnio”, a nie w ogóle. Chodzi mi o to, aby przesadnie nie poddawać się temu, co czytasz w Internecie, albo co mówią w telewizji. Sprawy, na które nie mamy realnego wpływu, dzieją się bez nas i dziać się będą nadal, więc roztrząsanie ich do niczego dobrego nie prowadzi. Zamiast nadmiernie myśleć o tym, co robi Putin, Trump czy Tusk, wychodząc z domu zabierz ze sobą uśmiech i nieś go dumnie, obdarowuj nim i dorzuć jeszcze dobre słowo, a będzie pięknie. Myślisz, że nie? Spróbuj, proszę... U mnie działa.



Duch świąt

Maria Lelek

Grudzień wielu z nas kojarzy się z intensywnością, przebudżeniem. Sklepy już od dawna proponują mnóstwo rozmaitych ozdób świątecznych. Szukamy inspiracji na prezenty dla najbliższych. Planujemy z najdrobniejszymi szczegółami co należy przygotować na kolację wigilijną, kogo na nią zaprosić. Martwimy się czy zdołamy wykonać każdą czynność na czas, czy wystarczy nam krzesel, talerzy dla przyjezdnych itd. Czy to wszystko definiuje czym są święta? Co jest ich kwintesencją? Warto pochylić się nad wymienionymi zagadnieniami, aby prawdziwa istota tych ważnych chwil nie umknęła, zanim zdążymy je przeżyć raz jeszcze.

Nadmiar obowiązków, presja szykowania domu na święta, brak środków na kolejne prezenty – to niektóre ze źródeł napięcia oraz zmęczenia, jakie zdarza nam się odczuwać w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Na ten stan rzeczy oddziałuje głównie czynnik społeczny oraz kulturowy. To

sprawia, że początkowa idea wspólnie spędzonego czasu, opartej na docenianiu wspólnych chwil oraz zadumie, rozmywa się i staje się jedynie echem dawnych dni. Ażeby więc odnaleźć na nowo magię świąt, należy powrócić do korzeni – naszego dzieciństwa. Warto zanurzyć się we wspomnienia i znaleźć odpowiedź, co wówczas sprawiało, że święta były dla nas wesołym czasem. Często była to po prostu obecność. Cała rodzina, niezależnie od tego jak liczna, gromadziła się przy wspólnym stole. Niejednokrotnie był to jedyny moment, kiedy wszyscy mogli dłużej pobycć ze sobą, porozmawiać, wypowiedzieć wiele ciepłych słów. Kwestia prezentów, zastępu potraw wigilijnych czy dekoracji schodziła na dalszy plan, a kiedy cieszyła mocniej, to dlatego, że za nią krył się wkład ukochanych osób, które dbały, aby nigdy nie zabrakło w świętach ich magii. Zaimplementowanie tej narracji w teraźniejszości, docenienie ukochanych osób, może pomóc odnaleźć swoje wewnętrzne dziecko, obniżyć lęk i poczuć zadowolenie.

Nie każdy z nas posiada jednak owe pozytywne ślady przeszłości. Negatywne wspomnienia – bywa, iż szczególnie dotkliwie powracają, gdy zbliżają się święta. W takiej sytuacji jest to czas

trudniejszy niż reszta roku. Przechodzenie obok witryn sklepowych zapraszających do kupienia ozdób choinkowych powoduje rozdrażnienie i najchętniej przespaliłobyśmy cały ten czas. Jeśli pojawiają się negatywne myśli i mamy kłopoty z przetrwaniem grudniowych wydarzeń, wówczas warto odwiedzić specjalistę – psychiatrę, psychologa, psychoterapeutę. Pomogą oni uporządkować nam niechciane myśli oraz zmienić perspektywę spojrzenia na rozmaite sprawy. Warto pamiętać, że jesteśmy kreatorami własnego życia. Mamy zdolność do tworzenia nowych tradycji, które mają potencjał przeistoczenia się w radosną pamiątkę. W każdej chwili możemy zacząć od nowa. Ta perspektywa jest odświeżająca. Rodzina, którą sami wybieramy – ludzie, którzy są dla nas wartościowi i ważni, niekoniecznie muszą być powiązani z nami więzami krwi (są nimi również nasi przyjaciele, a nawet pupile). Osoby, dla których kluczową elementem jest sfera transcendentna, mogą znaleźć w Bożym Narodzeniu pociechę – stanowi okazję do umocnienia duchowej więzi z Bogiem, którego przyjście na świat jest celebrowane. Takie ukierunkowanie również często znika pod ciężarem obowiązków materialnych, a jest w zasadzie przyczyną wyjątkowości tego czasu. Uczestnictwo w obrzędach kościelnych najpewniej jest dla wierzących katalizatorem kojących odczuć, napędzających wiarą i nadzieją.

Finalnym punktem oraz zwieńczeniem grudniowego wiru przygotowań jest dzień wigilii Bożego Narodzenia. Dla osób, które z lękiem zasiadają do wspólnego stołu, obawiając się szeregu niewygodnych, naruszających prywatność pytań ze strony krewnych, których często widzi się jedynie raz do roku, ułatwieniem może stać się zastosowanie techniki komunikacji bez



“Ażeby więc odnaleźć na nowo magię świąt, należy powrócić do korzeni – naszego dzieciństwa. Warto zanurzyć się we wspomnienia i znaleźć odpowiedź, co wówczas sprawiało, że święta były dla nas wesołym czasem. Często była to po prostu obecność.

przemocy (w skrócie NVC), pomocnej w asertywnym stawianiu granic. Składa się ona z czterech kroków. Pierwszym z nich jest obserwacja – przedstawienie zaistniałej sytuacji, faktycznego stanu rzeczy; następnie nazywamy emocje, które dany komunikat w nas wywołał (jak się z tym czujemy). Kolejno – manifestujemy swoją potrzebę. Fazą końcową jest sformułowanie prośby, czyli konkretnego działania jakiego oczekujemy od rozmówcy w przyszłości. Dzięki tak wypowiedzianej wiadomości, w formie nie naruszającej dobrostanu drugiego człowieka, skutecznie się komunikujemy oraz chronimy nasz układ nerwowy przed działaniem negatywnych bodźców z otoczenia. Komunikowanie swoich potrzeb przyczynia się do odzyskania poczucia sprawczości. Przypomina, że jesteśmy zdolni do podejmowania działań wpływających na rzeczywistość, zmieniających sytuację oraz prowadzących do zamierzonych efektów. Asertywność to umiejętność mówienia „nie” osobom lub wersjom zdarzeń, które w naszym poczuciu nie są właściwe.

To od nas samych zależy jak przeżywamy święta. Sposobów i pomysłów na ich spędzenie jest wiele. Istnieją zarówno tradycyjne, w gronie rodziny, jak i mniej standardowe, jak samotny wyjazd z dala od zgiełku. Są one równie istotne, jeśli tylko wywodzą się z naszych szczerych wyborów. Nadajmy unikalności świętom Bożego Narodzenia, poprzez celebrowanie ich w zgodzie z samym sobą.

Marek Kalbarczyk – człowiek, który otworzył świat niewidomym

ŁK



życia doświadczył trudności i chwil załamania, szybko uznał, że brak wzroku nie musi oznaczać końca możliwości.

Już jako uczeń Marek Kalbarczyk przełamywał stereotypy – najpierw uczęszczając do szkoły dla słabowidzących, potem do szkoły dla niewidomych w Laskach, a po latach zdobywając solidne wykształcenie. Bez egzaminów wstępnych został przyjęty na Wydział Matematyki, Informatyki i Mechaniki Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie studiował i osiągał doskonałe wyniki, choć musiał radzić sobie bez brajlowskich podręczników i notować treści samodzielnie.

Innowacje i pionierskie rozwiązania

Już w latach 80. Marek Kalbarczyk zaczął tworzyć rozwiązania, które zmieniały życie osób niewidomych. Napisał pierwsze podręczniki matematyczne z wypukłymi rycinami i matematycznymi słuchowiskami dla niewidomych dzieci. Były to pionierskie prace, za które otrzymał odznaczenie „W Służbie Polskiej Oświaty”.

Nie każdy bohater nosi pelerynę. Niektórzy po prostu wierzą, że świat można uczynić bardziej dostępnym i pełnym szans dla wszystkich – również tych, którzy nie widzą. Taki właśnie jest Marek Kalbarczyk – matematyk, wizjoner, autor, przedsiębiorca i społecznik, który przez niemal całe życie konsekwentnie zmieniał świat osób niewidomych w Polsce i poza jej granicami.

Wczesne lata i pierwsze wyzwania

Marek Kalbarczyk urodził się w Warszawie w 1957 roku. Już od wczesnych lat mierzył się z pogarszającym się wzrokiem, aż w wieku 13 lat utracił wzrok całkowicie. To doświadczenie, zamiast go ograniczyć, stało się siłą napędową jego dalszej drogi. Choć był reprezentantem młodzieży niewidomej i w pewnym momencie

W 1988 roku, wraz z przyjacielem – elektronikiem Janem Grębeckim – stworzył pierwszy na świecie syntezator mowy w języku polskim, który umożliwił osobom niewidomym korzystanie z komputerów. To przełomowe narzędzie było jedną z pierwszych technologii wspierających samodzielne funkcjonowanie w świecie informatyki, a jego wpływ odczuwany jest do dziś.

W tym samym czasie powstała firma Altix – pierwsza w Polsce firma tyfloinformatyczna, która projektowała i rozwijała oprogramowanie wspierające osoby niewidome. To była jedna z pierwszych prób w Europie połączenia przedsiębiorczości z misją społeczną, gdzie technologia służyła przede wszystkim wyrównywaniu szans.

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem

Najbardziej rozpoznawalnym dziełem Marka Kalbarczyka jest jednak Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem. Założona w 1992 roku (wcześniej jako Fundacja Szansa dla Niewidomych), od prawie trzech dekad wspiera osoby z niepełnosprawnością wzroku w ich codziennym życiu.

Jako społeczny Prezes Zarządu, Marek Kalbarczyk już od pierwszego dnia angażował się w działania fundacji, często na zasadzie wolontariatu, jednocześnie wspierając ją poprzez firmę Altix jako jej główny sponsor.

Pod jego kierownictwem Fundacja zorganizowała szereg programów, szkoleń i konferencji, a nawet stworzyła międzynarodową konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND – jedno z największych na świecie spotkań społeczności osób niewidomych, ich bliskich i specjalistów.

Człowiek wielu talentów

Oprócz działalności społecznej i przedsiębiorczej, Marek Kalbarczyk jest też autorem wielu książek, poradników i tekstów, które przybliżają świat osób niewidomych. Jego publikacje – od poradników rehabilitacyjnych po beletrystykę – pomagają w zrozumieniu codziennych wyzwań i możliwości osób niewidomych.

Kalbarczyk był także związany z mediami – prowadził programy telewizyjne i radiowe, które miały na celu integrację społeczną i emancypację osób z niepełnosprawnością.

Jego życie zawodowe i osobiste to mozaika zainteresowań wykraczających poza jedno pole – od matematyki, przez informatykę, aż po muzykę czy historię. Według niego „nigdy nie jest się wystarczająco wykształconym i zawsze warto wiedzieć więcej”.

Dziedzictwo, które trwa

Dziś Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem realizuje dziesiątki projektów rocznie, wspierając osoby niewidome i słabowidzące na różnych etapach ich życia. To efekt konsekwentnej pracy Marka Kalbarczyka – człowieka, który wierzy, że świat może być bardziej dostępny, jeśli tylko damy sobie szansę.

Jego zaangażowanie inspirowało, pokazując, że nawet jedna osoba z wizją i determinacją może otworzyć świat – nie tylko sobie, ale całej społeczności.

Jak można wesprzeć tę misję?

Działalność Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, zapoczątkowana przez Marka Kalbarczyka i rozwijana dziś przez zespół zaangażowanych ludzi w całej Polsce, jest możliwa także dzięki wsparciu osób, które decydują się przekazać 1,5% podatku. To prosty gest, który nic nie kosztuje, a realnie wpływa na rozwój rehabilitacji, edukacji i nowoczesnych rozwiązań wspierających osoby niewidome i słabowidzące.

Wystarczy w rozliczeniu PIT wpisać numer KRS 0000260011, by stać się częścią historii, która od lat otwiera świat tym, którzy nie widzą – ale chcą w nim w pełni uczestniczyć.





Miłosne życie Joanny

Urszula Napierała

W 122 numerze miesięcznika „HELP – jesteśmy razem” ukazał się artykuł pod tytułem „Druga połówka”, który miał na celu pokazać, że każdy ma szansę na znalezienie miłości, niezależnie od tego czy ma problem ze wzrokiem, czy też nie. Pani Joanna wzięła udział w ankiecie przeprowadzonej do wspomnianego artykułu. Zechciała podzielić się z Wami swoją miłosną historią.

„Jestem osobą niewidomą od urodzenia. Mam 43 lata. Mój partner też jest niewidomy, ale nie

od urodzenia. Jest starszy ode mnie o 9 lat i na początku myślałam, że to będzie dla mnie duży problem, ale okazało się, że nie. Mieszkamy razem półtora roku.

W związku jesteście razem, hmmm... w maju minęło trzy lata i niedługo będziemy go formalizować – zaręczyny już były.

Zaczęło się dawno temu, bo już w 2011 roku. Stałam się o psa przewodnika, bo bardzo chciałam go mieć. W Warszawie Fundacja Vis Maior, która szkoli takie psy, prowadziła szkolenie dla osób niewidomych, przyszłych posiadaczy psa przewodnika. Wcześniej niestety oddałam dwa psy. Tak musiało być.

Poznaliśmy się na szkoleniu. Utrzymywaliśmy kontakt, ale sporadyczny. Każdy miał swoje życie. Trzy lata temu pojechałam do Niemiec. Wiedziałam, że on tam mieszkał – i jakoś tak się samo zaczęło. Z czasem nasza relacja się rozwijała. Na początku to on chciał spróbować, ja byłam do niego sceptycznie nastawiona, nie pisałam... Poprzednio byłam w dwóch

związkach, jeden trwał prawie pięć i pół roku, a drugi rok i osiem miesięcy. To były widzące osoby. Zawsze tak będzie, w związkach czy nie, że jeśli ktoś widzi, to niestety nigdy nie zrozumie osoby, która jest w jakiegokolwiek innej sytuacji. Było mi może łatwiej, bo nie liczyłam za bardzo na pomoc. Byłam nauczona niezależności – od dzieciństwa mieszkam poza domem rodzinnym.

Jeden związek się rozpadł, bo tak chciałam. Drugi z innych przyczyn. Mój były partner okazał się hazardzistą. Nie wiem tego do końca. Dowiedziałam się później, że miał konflikt z prawem. Już mnie to nie obchodzi.

W obecnym związku jest różnie. Jestem osobą mobilną, poruszam się samodzielnie po Polsce i po mieście, korzystam z pomocy psa przewodnika. Dużym problemem dla mnie jest brak jakiegokolwiek pomocy społeczeństwa. Dawniej gdy szłam do sklepu czy wysiadałam z tramwaju ludzie pytali czy mogą mi pomóc. Teraz, gdy stoję na przejściu, nikt nie powie, że jest zielone i mogę przejść. To i obojętność ludzi jest dla mnie dużym problemem.

Jeśli chodzi o większe zakupy, to potrzebujemy pomocy osoby trzeciej. Mniejsze robię sama, ale zawsze muszę prosić kogoś o pomoc. W domu dzielimy się obowiązkami. Ja pracuję poza domem.

Jestem za tym, by było więcej zajęć z orientacji przestrzennej, bo on po utracie wzroku miał tylko 20 godzin. Co to jest? On musi się uczyć, aby więcej chodzić samodzielnie. Wysyłam go



“ Zawsze tak będzie, w związkach czy nie, że jeśli ktoś widzi, to niestety nigdy nie zrozumie osoby, która jest w jakiegokolwiek innej sytuacji.

na szkolenia, ale bardzo ciężko jakieś znaleźć. To powinno być obligatoryjne. Na przykład we Włoszech czy w Niemczech gdy ktoś straci wzrok, z urzędu dostaje takie szkolenie. U nas trzeba się prosić i czekać 4-5 lat, dla mnie to skandal.

Jeśli chodzi o życie w związku, to ja coś zawsze wymyślam. Kłótnie się zdarzają, bo chyba tak musi być. Najczęściej o mój bałagan. Niestety ja nie jestem uporządkowaną osobą, ale w swoim bałaganie się odnajduję.

Mój narzeczony jest osobą bardzo zdyscyplinowaną. Przed każdym wyjazdem musi mieć wszystko zaplanowane od a do z. Ja tak nie lubię, lubię spontaniczność. Partnerowi czasem przeszkadza moje roztrzepanie.

Moja rodzina na mojego partnera zareagowała zupełnie normalnie. Moi rodzice są zwykłymi, prostymi, uczciwymi ludźmi. Zaakceptowali go i nie było żadnych problemów.

Jeśli chodzi o naszą przyszłość, to mam nadzieję, że będzie dobrze i jakoś wszystko się ułoży. Nie mamy dzieci. Ja nigdy nie chciałam i myślę, że mój partner również nie chce ich mieć. Ale oczywiście była o tym rozmowa, bo to jest bardzo ważne.”

Powyższa historia jest kolejnym potwierdzeniem tego, że osoby, które nie widzą od urodzenia, mają taką samą szansę znaleźć swoją drugą połówkę co pełnosprawni ludzie. Ponadto, jak widać, nigdy nie wiadomo kiedy i w jaki sposób spotkamy prawdziwą miłość. Nie trzeba na siłę szukać, ponieważ osoba nam przeznaczona pojawi się w odpowiednim czasie i miejscu. A życie samo napisze nam scenariusz.



Aktywność dla siły sprawczej, a nie iluzorycznej

Marek Kalbarczyk

Siła sprawcza ma tę cechę, że zastosowana we właściwy sposób sprawia – wykonuje – zadaną pracę, a dzięki temu prowadzi do modyfikacji zastanego stanu rzeczy, zmienia, poprawia, reformuje. Iluzoryczna czyni wiele hałasu, ale nie wpływa na rzeczywistość. Sprawczą stosuje się kiedy to, co nas otacza, nie zadowala, wymaga zmiany. Iluzoryczna nadaje się do przekazu marketingowego, medialnego. Sprawcza jest lubiana przez ludzi prawdziwych, rozumnych, ambitnych, zdolnych, którzy widzą wady rzeczywistości i nie są na to obojętni. Ci nie zadowalają się płytkimi korzyściami, wygodami, pochwałami, lecz poświęcają dla realizacji nieegocentrycznych celów. Iluzoryczną lubią pozostali – słabi, leniwi, pogubieni, którzy zadowalają się papką informacyjną, jak dookoła jest dobrze,

kiedy tak nie jest. Tutaj wygrywa egoizm i dbałość o osobisty status porównywany do statusu środowiska, w którym się żyje.

Kiedy się promuje siłę sprawczą, a kiedy iluzoryczną? Zapewne możliwych odpowiedzi jest wiele, skoncentrujmy uwagę jednak na sprawach, ba, problemach naszego kraju i właśnie na tę płaszczyznę zrzućmy niniejsze, skrótowo spisane uwagi.

Siłę sprawczą „lubi się”, kiedy się kreuje atmosferę pracy, budowania, tworzenia, wymyślania, innowacji, dąży do autentycznych sukcesów. Kiedy poprzez rzetelne, a nie kłamliwe informacje generuje się odważne podejście – dlaczego mamy mieć gorzej niż inni, kiedy nas stać na

więcej i kiedy przez całe wieki pokazywaliśmy, że nikomu w niczym nie ustępujemy. Siła iluzoryczna jest w cenie, kiedy mamy „zasnąć”, odpuścić, oddać, poddać. Wtedy ktoś, kto ma w tym interes, namawia do odprężenia, zabawy. Mamy być zadowoleni i grzeczni. Siła sprawcza wymaga wielkiej pracy edukacyjnej i wychowawczej, często bohaterstwa, kiedy nieuchronnie powoduje zburzenie zastanego porządku i przeszkadza w realizacji celów przeciwnych. Siła iluzoryczna jest łatwiejsza do wypromowania – wystarczy dać obywatelom chleb i jakieś igrzyska. Praca prawdziwa jest wymagająca, nie byle jaka.

Czym charakteryzują się nasze czasy – nie tylko w odniesieniu do ostatnich 36 lat, lecz w znacznie dłuższej, historycznej perspektywie? Niestety od ponad 300 lat promuje się na terenie Rzeczypospolitej „iluzorię”. Mamy być „uśpieni”, zadowoleni z zastanego stanu spraw. Jest tak dobrze i wygodnie, że nie musimy niczego zmieniać. W tym kontekście – niby dlaczego naszym królem nie mógł być książę siedmiogrodzki, francuski, saksoński, za chwilę car Rosji lub król Prus, a później...! Dlaczego mieliśmy nie być zadowoleni z najbardziej sprawiedliwego systemu na świecie – socjalizmu, przyjaźni z wielkim wschodnim sąsiadem, z którym dla jego wielkiego rynku zbytu i bogactw naturalnych tak dobrze się niektórym współpracowało? A współpraca z sąsiadem zachodnim? Jak narzekać na przyjaźń polsko-niemiecką, kiedy możemy korzystać z tak wielu zamówień dla jego silnej gospodarki. Wygodnie być grzecznym poddostawcą wszelkich dóbr i usług, i na tym zarabiać, i co z tego, że kosztem pozostania krajem drugiej kategorii! Od dawna nas przekonują, że to przecież komfortowy układ!

Tak się składa, że w ciągu tych z górą 300 lat Polacy nie mogli być usatysfakcjonowani. Przez jakiś czas panował względny spokój, ale przez złe warunki życia stopniowo rosło niezadowolenie. Rósł bunt i wybuchały protesty, ba – rewolucje i powstania. Jak jest teraz? Nie czas na rozważania historyczne, także dlatego, że nie jestem historykiem, a tylko w miarę drobnym menadżerem, działaczem, matematyko-informatykiem i publicystą. Jestem, albo staram się być człowiekiem zaangażowanym, któremu

“ Żyjemy w czasach dziwacznych. Lubują się one w ułudzie. Niestety niemal w każdej dziedzinie zadowalamy się siłą iluzoryczną, na pewno nie sprawczą. Tak jest prowadzony nasz kraj i naród. Wystarczy włączyć media (czy to konwencjonalne, czy cyfrowe), zapoznać z propozycjami ustaw albo już uchwalonym prawem, charakterem debaty publicznej, by wpaść w depresję.

leży na sercu sprawa bliskich, Polski i Polaków, sprawa działania patriotycznego, rozumnego i sprawczego na rzecz dobra dla innych. Trudno mi pogodzić się z traceniem szans oraz nieustannymi sporami, które niszczą kraj. Jako niewidomy tym bardziej apeluję o zgodę i pracowitość. To jedno z głównych atrybutów postawy patriotycznej.

Żyjemy w czasach dziwacznych. Lubują się one w ułudzie. Niestety niemal w każdej dziedzinie zadowalamy się siłą iluzoryczną, na pewno nie sprawczą. Tak jest prowadzony nasz kraj i naród. Wystarczy włączyć media (czy to konwencjonalne, czy cyfrowe), zapoznać z propozycjami ustaw albo już uchwalonym prawem, charakterem debaty publicznej, by wpaść w depresję. Można stwierdzić, że właściwie należałoby zmienić wszystko, by móc przejść do tworzenia i kultywowania siły sprawczej. Co zatem winniśmy robić? Nie chcę zastępować kogoś o większej wiedzy o edukacji, zdrowiu publicznym, gospodarce i obronności, zwrócę uwagę jedynie na kilka aspektów podstawowych, które mają znaczenie zasadnicze i wpływają na możliwość poprawy w każdej dziedzinie. Próbuję odnaleźć siły sprawcze, a nie iluzoryczne, by wreszcie się stało, zadziało, poprawiło. Gdzie? Wszędzie,

w każdej dziedzinie, od której zależy nasza sytuacja. Tak samo chodzi o wykształcenie, zdrowie, gospodarkę, jak i obronność.

Nauczyłem się wczuwać w sposób myślenia naszych przeciwników. Na poziomie amatorskich wymagań niewiele trzeba – to proste. Zaczytywałem się w literaturze faktu, książkach kryminalnych i sensacyjnych (Frederick Forsyth, Alistair McLean, Robert Ludlum itd.) Zwykła, popularna literatura, a jednak coś więcej – poradniki jak wygrać, osiągnąć cel, uniknąć, wyprzedzić, przeżyć. Stawiam się w roli przeciwników i – jakbym był nimi – projektuję co zrobić, by nam dokuczyć, osłabić, utrudnić, wykorzystać. Wrogi nam polityk złoczyńca wymyślił, że należy nam zniszczyć edukację, byśmy nie umieli się bronić, służbę zdrowia, byśmy nie mieli siły działać i walczyć oraz ekonomię, byśmy zawsze zarabiali więcej jako służący sąsiedniego narodu niż na własny rachunek. I jakby nigdy nic, w jakimś stopniu tak się dzieje. Skoro tak, to warto analizować projektowanie myślenia naszych przeciwników, by móc odwrócić wektory i coś ugrać.

Gdybyśmy byli naszymi przeciwnikami, spowodowałibyśmy m.in.:

- › Utrudnienia w codziennym życiu: załatwianie spraw urzędowych, rozrost biurokracji i jej wymagań, idiotyczna i przesadna sprawozdawczość, zagmatwanie procesu zakupów, źle rozplanowany transport publiczny itd.
- › W edukacji: niskie płace nauczycieli i przez to ich kiepski poziom, zmniejszanie wymagań od uczniów, oderwanie od kulturowych korzeni, liberalny model wychowawczy, promocja hasła „róbta co chceta” w opozycji do promocji aktywnej i obywatelskiej postawy, upadek autorytetów, zajmowanie młodych rzeczami zbytecznymi przy jednoczesnym ograniczeniu wiedzy historycznej i humanistycznej, nieokiełznana promocja idei inkluzywności, która prowadzi do obniżenia poziomu nauczania najzdolniejszych uczniów i studentów.
- › W gospodarce: zniszczenie własnego przemysłu, utrudnienia w działalności polskich



Próbuję odnaleźć siły sprawcze, a nie iluzoryczne, by wreszcie się stało, zadziało, poprawiło. Gdzie? Wszędzie, w każdej dziedzinie, od której zależy nasza sytuacja. Tak samo chodzi o wykształcenie, zdrowie, gospodarkę, jak i obronność.

przedsiębiorców, gmatwanie prawa podatkowego, zwiększanie liczby zarządzeń, generowanie sprzeczności we wszelkich regulacjach prawnych i organizacyjnych, niszczenie organizacji konkursów ofert, kupowanie towarów i usług o niskiej jakości, by wykazać się spełnieniem wymagań, ale bez wybierania dobrych i perspektywicznych rozwiązań.

- › W życiu społecznym: promowanie instytucji i projektów prowadzących na manowce, komplikowanie prawa, zachęcanie do nieokiełznanego wykorzystywania systemu wsparcia, wydatkowanie środków krajowych i europejskich na „byle co”, promocja projektów miękkich przy jednoczesnym braku możliwości wykorzystania dofinansowań na cele wartościowe, np. budowa nowych obiektów lub wdrażanie do produkcji innowacyjnych produktów; również promocja „złych” nawyków i zachowań, dopuszczanie do łatwego dostępu do substancji szkodliwych, promocja postaw egoistycznych, niewłaściwego zarządzania czasem, np. marnowania czasu z komórką, komputerem, Internetem, przed telewizorem itd.
- › Zawładnięcie mediami i przekazywanie społeczeństwu fałszywego obrazu rzeczywistości.
- › W życiu politycznym: skłócanie polityków i stronnictw, czynienia zamieszania na każdy możliwy sposób, by nikt nie mógł przekonać

do realizowania rozumnych planów, brak bezpieczeństwa dla polityków i urzędników, negatywna selekcja członków władz prowadząca do niekompetencji, bałaganu merytorycznego i organizacyjnego.

- › W służbie zdrowia: brak funduszy, bałagan organizacyjny, doprowadzenie do konkurencji służby publicznej i prywatnej, deficyt budżetowy przy jednoczesnym nieuporządkowaniu systemu wynagrodzeń, rozrost biurokracji i sprawozdawczości zabierającej czas lekarzom i innej obsłudze, wydłużenie czasu oczekiwania na wizyty i badania powodujące stopniową utratę zdrowia.
- › W kwestii obronności: dokonywanie zakupów niewłaściwie wybranych produktów, doprowadzenie do wyposażenia wojska w niespójny zestaw sprzętowy, np. w pewnych odcinkach czasu armaty bez amunicji, samoloty bez uzbrojenia, nieskoordynowane awanse, brak komunikacji pomiędzy różnymi elementami obrony, przenoszenie konfliktów politycznych do armii.

W taki sposób staraliby się osłabiać nasz kraj wrogowie. Naszym zadaniem jest bronić się przed tego rodzaju działaniami. Aby to było



możliwe, należy zadbać o aktywność każdego obywatela i wymagać jej na każdy możliwy sposób. Ww. lista niszczących działań jasno pokazuje co należy robić – odwrócić wektory i działać przeciwnie. To ważne – wiedzieć co należy robić. Należy jeszcze wiedzieć jak, a więc na przykład jak zmienić szkoły i uczelnie, by zaczęły profesjonalnie uczyć i wymagać, zmniejszyć biurokrację, naprawić służbę zdrowia, doprowadzić do kierowania środków, które są w naszej dyspozycji, na wartościowe cele, np.: budowanie elektrowni, nowoczesnego systemu komunikacji, wspieranie polskiej, a nie zagranicznej przedsiębiorczości, materialnych i intelektualnych możliwości wykorzystywania sztucznej inteligencji, mądrych wymagań w edukacji i na rynku pracy, własnych, nieskrępowanych mediów itd. Skoro trudno liczyć na siłę sprawczą władz tych czy tamtych, należy przekonać zwykłych obywateli, by zechcieli zająć się sprawami tak publicznymi, jak swoimi. W tej chwili można liczyć na aktywność niewielu!

Na koniec, jako niewidomy, a więc osoba z niepełnosprawnością, zwrócę uwagę na dezaktywowanie milionów obywateli takich jak ja. Coraz bardziej możemy nie robić nic, a mimo to korzystamy ze środków wsparcia o znacznej wartości. Można, i owszem, twierdzić, że takie osoby nie są w stanie sprostać wymaganiom, ale to w większości nieprawda. To raczej kolejny sposób na osłabianie naszego kraju. Niepełnosprawność niemal zawsze blokuje możliwość wykonywania pewnych czynności, ale zawsze ich zbiór jest ograniczony. Nie będąc w stanie wykonać jednej rzeczy, wykonamy inną. W ten sposób również my możemy być aktywni i przydatni. Społeczeństwo powinno przekazywać wsparcie i wymagać od nas tego, co jesteśmy w stanie wykonać. Chodzi o dodatkową aktywność kilku milionów osób, którym powinno się chcieć, chociażby dla osobistej rehabilitacji i możliwości uczestnictwa w życiu pełnosprawnych.

Jak więc zmienić nastawienie władz i społeczeństwa z upodobania sobie „iluzorii” na uruchomienie sił sprawczych, które zmienią sytuację poprawiając naszą codzienność oraz chroniąc Polskę przed ewentualnym wybuchem buntu i kolejnej rewolucji?

Usprawnianie przez działanie

Karolina Anna Kasprzak

Z pewnością czytelnicy miesięcznika HELP spotkali się kiedyś z określeniem „terapia zajęciowa”. Co ono oznacza? Jak podaje internetowa encyklopedia Wikipedia.org, „terapia zajęciowa jest składającą się z różnych dyscyplin wspomagającą formą leczenia i rehabilitacji. Przy pomocy terapii zajęciowej leczone są między innymi różne schorzenia narządu ruchu, zaburzenia psychiczne lub sensoryczne. Terapia zajęciowa polega na angażowaniu chorych w różne aktywności”.

Powstaje zatem pytanie: w jaki sposób i do jakich aktywności można zaangażować osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku, by pomóc im w uzyskaniu możliwie jak największej niezależności, samodzielności i decyzyjności? Zanim na nie odpowiem, pozwolę sobie przybliżyć kilka najważniejszych kwestii dotyczących terapii zajęciowej oraz podzielić się własnymi doświadczeniami zdobytymi dzięki współpracy z osobami z dysfunkcjami wzroku.

Terapia zajęciowa obejmuje różne działania i nie sprowadza się wyłącznie do zajęć skoncentrowanych na nabyciu przez uczestników umiejętności przydatnych w pracy. Ergoterapia, czyli terapia przez pracę, bo o niej mowa, nakierowana jest na rozwój umiejętności manualnych, koordynacji i motoryki. Człowiek usprawniany przez aktywność, jak praca w ogrodzie czy tworzenie wytworów z drewna w pracowni stolarskiej albo pracę przy komputerze, nabywa i rozwija konkretne umiejętności. Nie jest biernym uczestnikiem życia społecznego. Opanowanie wykonywania określonych działań ma wpływ na poczucie decyzyjności, samodzielności i niezależności. Terapia zajęciowa jest prowadzona



między innymi w warsztatach terapii zajęciowej, środowiskowych domach samopomocy, dziennych domach pomocy społecznej, klubach seniora, a także w placówkach całodobowego wsparcia.

Ergoterapia i aranżacja przestrzeni

Czy cokolwiek stoi na przeszkodzie, aby osoba z niepełnosprawnością wzroku samodzielnie się ubrała lub przygotowała sobie śniadanie? Naturalnie, że nie. Wprost przeciwnie – zalecane jest prowadzenie jej rehabilitacji w taki sposób, aby była możliwie jak najlepiej przygotowana do samodzielnego i niezależnego życia. Brak wzroku tego nie wyklucza, o ile stworzymy jej w pełni bezpieczne warunki do funkcjonowania w codzienności. Dla osoby niewidomej każdy dzień oznacza nowe wyzwania, jak również każdy dzień jest podróżą po świecie dźwięków, zapachów i emocji. Osoby widzące, a zwłaszcza takie, które nigdy nie miały i nie mają żadnych problemów ze wzrokiem, zazwyczaj nie zastanawiają się jak wyglądałoby ich życie, gdyby nagle przestały widzieć. Tymczasem brak wzroku stanowi jedno z najpoważniejszych ograniczeń w codziennym funkcjonowaniu. Niezbędne jest

przygotowanie przestrzeni w taki sposób, aby człowiek z niepełnosprawnością wzroku mógł w pełni z niej korzystać bez konieczności angażowania osób trzecich.

Osoby niewidome lub słabowidzące będące uczestnikami warsztatów terapii zajęciowej lub środowiskowych domów samopomocy mogą być angażowane do zadań w pracowni kulinarnej, o ile pracownia taka jest odpowiednio przystosowana i wyposażona. Dużym ułatwieniem dla osób z niepełnosprawnością wzroku są płyty indukcyjne umożliwiające samodzielne gotowanie w sposób bezpieczny i komfortowy. Specjalne funkcje, jak metalowe pokrętła, sygnały dźwiękowe oraz oznaczenia haptyczne dają szansę na podjęcie tej aktywności. W placówce, w której prowadzona jest terapia zajęciowa, gotowanie i inne czynności odbywają się zawsze przy wsparciu terapeuty. To on czuwa nad bezpieczeństwem każdego uczestnika i wspomaga w wykonywaniu poszczególnych etapów prac. Warsztat terapii zajęciowej lub inna placówka o podobnym charakterze, jeśli jej uczestnikami są osoby z niepełnosprawnościami wzroku, powinien być wyposażony w płyty indukcyjne z dźwiękowymi potwierdzeniami, które znacznie ułatwiają codzienne zadania kuchenne i zwiększają bezpieczeństwo, mówiące wagi i miarki, czujniki poziomu cieczy czy urządzenia informujące o osiągnięciu odpowiedniej temperatury. Miałam okazję obserwować jak osoba z dysfunkcją wzroku będąca uczestniczką warsztatu terapii zajęciowej podczas przygotowywania potrawy wiele czynności wykonywała samodzielnie, korzystając między innymi z obieraczek, miarek, czujników poziomu cieczy i płyty indukcyjnej. Rola terapeuty sprowadzała się tutaj przede wszystkim do czuwania nad jej bezpieczeństwem. Tworzenie możliwości działania, zamiast wyręczania osoby niewidomej czy słabowidzącej w różnych czynnościach, jest niezwykle istotne.

W procesie rehabilitacji osób niewidomych lub słabowidzących kluczowa jest ponadto nauka czynności samoobsługowych, pewnego i bezpiecznego poruszania się w przestrzeni (aby w miarę samodzielnie, z użyciem białej laski, mogła poruszać się po salach i pomieszczeniach

w placówce), nauka budowania relacji poprzez udział w zajęciach grupowych, ćwiczenia słuchowe, oddechowe i logopedyczne.

Terapia z wykorzystaniem sztuki

Znakomitą metodą działań terapeutycznych z osobami niewidomymi i słabowidzącymi jest arteterapia, czyli terapia przez sztukę. To forma oddziaływań terapeutycznych z wykorzystaniem różnorodnych technik artystycznych – plastyki, rzeźby, muzyki, tańca, teatru czy fotografii pomagająca w wyrażaniu siebie, własnych odczuć i emocji. Arteterapia pomaga zredukować stres, poprawić komunikację i samoocenę. Prekursorką arteterapii w Polsce była prof. Wita Szulc, współzałożycielka Stowarzyszenia Arteterapeutów Polskich „Kajros”. Arteterapia daje osobom z niepełnosprawnością wzroku możliwość rozpoznawania dotykiem materiałów o różnych fakturach, na przykład pianki, filcu czy papieru, ekspresji poprzez ruch i taniec, nabywania umiejętności w zakresie modelowania z plasteliny i gliny oraz tworzenia trójwymiarowych form czy odkrywanie książek poprzez ich dotyk i słuchanie. Charakterystyczną cechą arteterapii jest istota samego procesu twórczego – to na niego zwraca się uwagę, a nie na talent twórcy czy rezultat końcowy pracy.

Jedną z technik arteterapeutycznych, która bardzo dobrze sprawdza się w pracy z osobami słabowidzącymi i niewidomymi, jest linoryt. To technika graficzna druku wypukłego, która polega na wycinaniu wzoru albo obrazu w miękkiej płycie linoleum za pomocą dłut i ryłców. Żłobi się te fragmenty projektu, które pozostaną białe: rycie w linoleum przypomina trochę rysowanie białą kredką na czarnym tle. Matryca działa jak stempel, pieczętka – na podłożu powstaje jej lustrzane odbicie. Jeśli tło ma być białe, przygotowany w linoleum wzór lub obraz trzeba wyciąć z matrycy. Osoby z niepełnosprawnościami wzrokowymi w trakcie pracy techniką linorytu bazują na zmyśle dotyku i słuchu, co daje możliwość wyczucia kształtu i faktury matrycy linorytycznej. Terapeuta zajęciowy, prowadząc warsztaty z wykorzystaniem techniki linorytu, musi zadbać o wszelkie detale przed przygotowaniem do rozpoczęcia pracy, a przede wszystkim o rzeczowe przekazanie informacji,

w jaki sposób będzie przebiegał warsztat, charakterystykę techniki, kolejność wykonywanych czynności, a także instruktażu dotyczącego bezpieczeństwa podczas pracy tą techniką. Tego rodzaju aktywność jest doskonałym przykładem tego, że sztuka nie ogranicza się do wzroku.

Równie przydatną i skuteczną techniką pracy arteterapeutycznej z osobami z niepełnosprawnością wzroku jest muzykoterapia. Wielu z nas docenia istotę i piękno dźwięków. Zastuchujemy się w utworach Chopina, Mozarta, Bacha i wielu innych, w zależności od zainteresowań, potrzeb i stanu emocjonalnego. Bo muzyka ma niebagatelny wpływ na nasze samopoczucie psychofizyczne. Stymuluje zachowane zmysły, poprawia orientację przestrzenną, pozwala budować pewność siebie, wspiera nawiązywanie kontaktów społecznych poprzez wspólny śpiew czy grę na instrumentach. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe wzmacniają motorykę oraz umożliwiają ekspresję twórczą. Osoby niewidome i słabowidzące nie muszą posiadać uzdolnień muzyczno-wokalnych, żeby uczestniczyć w tego rodzaju zajęciach. Jak zaznaczyłam, w arteterapii istotny jest sam proces twórczy, nie efekt końcowy. Gra na instrumentach przygotowanych z przedmiotów codziennego użytku przy jednoczesnych zabawach rytmiczno-ruchowych może przynieść wymierne korzyści na przykład osobom z dysfunkcjami narządu wzroku i występującą równocześnie niepełnosprawnością intelektualną.



Szczególnie lubiany przez osoby niewidome i niedowidzące jest śpiew. Chętnie występują na koncertach, festiwalach i konkursach piosenki artystycznej, niejednokrotnie plasując się na czołowych miejscach.

Podobnie wygląda sytuacja w przypadku teatroterapii czy filmoterapii, które również są skutecznymi technikami oddziaływań terapeutycznych w pracy z osobami z dysfunkcjami wzroku. W tym przypadku wykorzystywane są techniki takie jak audiodeskrypcja (szczegółowe opisy sceny, gestów i strojów wplecione w spektakl lub przez audiodeskryptora) oraz teatr szeptany, w którym sceny odbywają się w całkowitej ciemności.

Spacer po lesie

W działaniach terapeutycznych z osobami z niepełnosprawnością wzroku można wykorzystać również tak zwaną silwoterapię, czyli terapię lasem, zwaną również drzewolecnictwem lub hortiterapią. To forma terapii zajęciowej i medycyny alternatywnej, która polega na wykorzystaniu kontaktu z naturą do poprawy stanu fizycznego i psychicznego. Spacerując pośród zieleni osoba z niepełnosprawnością sensoryczną doświadcza rozluźnienia emocjonalnego, polepsza się jej koncentracja i kondycja fizyczna, ponieważ jest aktywna ruchowo.

Istnieje wiele innych jeszcze form usprawniania psychofizycznego, które można wykorzystać w pracy terapeutycznej z osobami z niepełnosprawnością wzroku. Tak naprawdę niemal każda z nich będzie odpowiednia, jeśli weźmiemy pod uwagę indywidualne potrzeby, oczekiwania i możliwości uczestników. Dopasowanie formy oddziaływań terapeutycznych zawsze powinno odbywać się z uwzględnieniem sytuacji danej osoby, jej stanu zdrowia, zainteresowań, a także sfery, którą chcemy usprawnić. Jeśli naszym podopiecznym będzie osoba niewidząca, która przejawia nadmierny niepokój emocjonalny, znakomicie jako metoda oddziaływań terapeutycznych sprawdzi się zarówno muzykoterapia z elementami tańca, jak i silwoterapia. Z kolei w pracy z osobami zainteresowanymi kinematografią doskonałym wyborem będzie filmoterapia. Każda metoda pracy terapeutycznej musi być dobrana indywidualnie.



Bezradność i walka o byt

Marta Warzecha

W niniejszym tekście chcę się skupić na przeciwnych stanach naszej duszy: bezradności, bezsilności i woli walki o siebie, poprawę bytu czy wzmocnieniu swojej pozycji w grupie. Postuję się swoimi doświadczeniami, mając nadzieję, że ten tekst będzie bardziej czytelny, a tym samym przemówi do wielu osób.

Co to jest bezradność?

Często w chwili załamania lub niemiłej sytuacji, która nas dotyczy, opadają nam ręce. Pole do działania utrudniają nam przeciwności losu, na które przestajemy mieć jakikolwiek wpływ. Chcemy postawić kolejny krok, lecz nie wiemy jak go zrobić. Działanie utrudniają nam również ludzie pozbawieni empatii, lekceważący lub w najgorszym wypadku wrogo do nas nastawieni. W mojej ocenie bezradności najbardziej doświadczają osoby niewidome i słabowidzące.

Jesteśmy bowiem uzależnieni od osób widzących mających nam pomóc w dotarciu z tak zwanego punktu a do punktu b. Przyczyną naszej bezradności nierzadko jest akt dyskryminacji, o której bardzo szeroko opowiedziałam w ostatnim moim artykule. W naszej bezradności czasem tli się płomyk nadziei. Dają ją nam życzliwe osoby, dzięki którym możemy uczynić kolejny krok.

Co to jest bezsilność?

Bezsilności doświadczamy prawie codziennie, gdy mamy świadomość, że nic się nie da zrobić w konkretnej sprawie. Jesteśmy praktycznie bez szans. Nie mamy na naszą sytuację, oraz związane z nią wydarzenia, żadnego wpływu i pozostaje nam wyrzucić swoje emocje, na przykład poprzez płacz. Z mojego doświadczenia wynika, że stan ten jest przyczyną depresji. Niszczy zarówno zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Moje ciało wysyła mi różne sygnały, że jest mu bardzo źle: tamią mi się i wypadają włosy, występuje ból żołądka, ucisk w klatce piersiowej, przyspieszone uderzenia serca i brak apetytu.

Wola walki lub roszczeniowość

Granica między walką o pozycję w „stadzie”, a także o przysługujące nam prawa, bywa bardzo



„Działanie utrudniają nam również ludzie pozbawieni empatii, lekceważący lub w najgorszym wypadku wrogo do nas nastawieni.

jednak, że jest to postępowanie wieloetapowe, wymagające dużego nakładu pracy i dyscypliny. Zauważyłam, że razem z moją terapeutką wiele razy musiałyśmy opracowywać technikę samouspakajania.

Techniki pomocowe

O technikach samouspakajania niestety zapominamy. Akcje bowiem lubią toczyć się bardzo szybko i wymagają szybkiej reakcji. Nie zawsze jednak jest ona adekwatna, z czego nie zdajemy sobie sprawy. Dzwoniąc na linię interwencji kryzysowej dowiedziałam się, że jedną z wielu technik radzenia sobie z emocjami jest technika stop. Polega ona na zatrzymaniu całej akcji w swojej głowie. Następnym sposobem są oddechy. Bierze się głęboki oddech na przeponie, zatrzymuje go chwilę, następnie powoli wypuszcza powietrze. Można również stosować oddech do kwadratu. W głowie rysujemy kwadrat wciągając powietrze, przytrzymując kilka chwil, powoli wypuszczając, by na koniec wykonać cztery swobodne już oddechy.

Jak odbudować relacje?

Niedawno rozmawiałam z bliską mi nauczycielką. Opowiedziała o pewnym dziecku w jej klasie, które wykazywało skrajne emocje. Była to najczęściej nadmierna złość. Efektem poważnych problemów tego dziecka było odsunięcie się od niego innych dzieci. Ludzie nie rozumieją naszych problemów, dlatego odsuwają się i nie chcą utrzymywać kontaktu. W takiej sytuacji odbudować relacje nie jest łatwo. W dzisiejszych czasach problemy z emocjami ma co trzecia osoba. Badania Centrum Terapii „Pokonaj lęk” wykazały, że 16% Polaków cierpi na zaburzenia nerwicowe. Myślę, że każdy sam może wyciągnąć wnioski. Ja tylko dodam, że psycholodzy i psychiatry mają pełne ręce roboty.

śliska. Dotyczy to szczególnie osób z dysfunkcją wzroku, które z powodu dyskryminacji lub nierównego traktowania coraz głośniej domagają się swoich praw. O ile kierowanie próśb, dochodzenie swoich racji jest jak najbardziej wskazane, to stawianie wymagań i żądań jest wysoce niestosowne i bywa, że zrażamy do siebie ludzi. Mnie osobiście zastanawia, gdzie leży linia granicząca między chwilą, w której chcemy zawalczyć o siebie a roszczeniowością. Uczono mnie stawać po swojej stronie, lecz ze swojego doświadczenia wiem, jak bardzo można się zagubić. Z mojej obserwacji wynika, że osoby z niepełnosprawnością wzrokową są zdani tylko na siebie, więc ich walka o byt nie powinna nikogo dziwić. Toteż boli mnie pochopne ocenianie typu: „On jest roszczeniowy!”. Myślę, że w niektórych przypadkach bywa krzywdzące. Jeśli chodzi o samą walkę, do której mamy pełne prawo, musimy zachować umiar i wiedzieć kiedy odpuścić.

Emocje

Z doświadczenia wiem, że podczas przeżywania tych stanów pojawiają się skrajne emocje, jak: gniew, rozpacz, lęk, strach, złość lub euforia, radość, zachwyt. Często słyszę, że muszę zapanować nad swoimi emocjami, bo zrażam do siebie ludzi, którzy pamiętają. Co? Zauważyłam, że najczęściej złe rzeczy najbardziej się pamięta, a te dobre pozostają w cieniu. Mając na uwadze, że co pewien czas doświadczam skrajnych emocji, muszę uczyć się nad nimi pracować. Wiem



Miłość bez barier

Diana Kolbert

Uważam, że w świecie, który coraz głośniejsze mówi o różnorodności i akceptacji, wciąż istnieją tematy wymagające większej uwagi i zrozumienia. Takim tematem jest miłość i związki pełnosprawnych z osobami z niepełnosprawnościami. Choć dla wielu mogą wydawać się nietypowe, w rzeczywistości są tak samo pełne emocji, bliskości i codziennych wyzwań jak każde inne relacje. Zderzamy się w nich z codziennością, która mocno uczy uważności.

Związek osoby widzącej z niewidzącą to spotkanie dwóch światów, które mogą się wzajemnie uzupełniać. Mogą niestety też dzielić,

o ile nie nauczymy się skutecznej komunikacji opartej na zaufaniu i otwartości na potrzeby obu stron. Nie da się ukryć, że takie związki niosą ze sobą konkretne wyzwania. Dla mnie, jako osoby widzącej, najczęściej dotyczą one logistyki i organizacji, szczególnie wspólne podróże czy zakupy wymagają dodatkowego planowania. Zdecydowanie też, szczególnie na początku mojej relacji z niewidomym partnerem, dotyczyły różnic w percepcji świata. Było mi niewygodnie przestawić się na szczegółowe opisy. Nie było też łatwo zmienić swoich przyzwyczajeń, np. zostawiania przedmiotów w tych samych miejscach albo informowaniu o zmianach w pomieszczeniu. Nie wynikało to przecież ze złośliwości, ale ze zwykłego niezrozumienia podstawowych szczególnych potrzeb. Wszystko jednak, z odrobiną dobrych chęci, można ustalić i wypracować. Potrzeba tu wzajemnej serdeczności i empatii oraz rozmowy i skutecznej komunikacji. Kiedy dwie osoby zaczną współdzielić przestrzeń, statystycznie są zerowe szanse na bezkolizyjne koegzystowanie. W każdym związku są nieporozumienia, starcia i zgrzyty, ale ten

piach w trybach można skutecznie zmielić, jeśli jasno stawiamy własne granice i równocześnie widzimy granice wyznaczone przez drugą osobę. Nie da się, moim zdaniem, budować relacji na wiecznych kompromisach. Co jest złego w kompromisie – zapytacie. Chodzi mi o taki kompromis, gdzie nie wyrażamy jasno swojego stanowiska, zaciskamy zęby i idziemy na ustępstwo, licząc że partner to doceni. Tylko że nasza najbliższa osoba nie jest najczęściej świadoma, że my na takie ustępstwa w ogóle idziemy. To tak jakbyśmy uczestniczyli w zupełnie innych wydarzeniach i rozmowach, a stoimy naprzeciw sobie. Uważam, że dotyczy to wszystkich relacji.

Co jeszcze zaskoczyło mnie będąc w związku z niewidomym? Reakcje otoczenia. Chociaż nasze społeczeństwo zmienia się, dużo mówi się o równości, dostępności, niepełnosprawności w różnych kontekstach, to nadal w głowie siedzą wszechobecne stereotypy. Uptynie jeszcze dużo czasu zanim zmieni się świadomość ludzi. Oczywiście na początku dotyczyły mnie komentarze znajomych i nieznajomych, spojrzenia ukradkowe albo całkiem jawne gapienie się, zbytnio wyrażana ciekawość – nie chcę już używać słowa wścibstwo, ale z czasem wytłumaczyłam sobie, że przecież takie jest życie. Ludzie zawsze będą mówić. Zaczęłam odpuszczać i zdecydowanie mniej się przejmować, ale też staram się uświadamiać i edukować otoczenie. Zdecydowanie najczęściej przykre i niewłaściwe, w moim odczuciu, zachowania wynikały nie z odrzucenia, ale z braku wiedzy i lęku.



“ **Myślę jednak, że wszystkie te przeszkody mają jedną wspólną cechę: można je pokonać. Kluczem jest rozmowa, wzajemny szacunek i gotowość do uczenia się od siebie. Trzeba docenić siłę partnerstwa, skupić się na tym, co naprawdę się liczy.**

Kolejnym aspektem, o którym uważam, że nie mówi się za często, jest nadopiekuńczość. Jest takie zabawne powiedzenie, które oddaje istotę sprawy, mianowicie: i psa można zagłaskać na śmierć. Sama miałam tendencję do przejmowania obowiązków, usuwania wszelkich przeszkód albo niedogodności, myślenia naprzód o wielu kwestiach. Później jednak uderzyła mnie myśl, że mój partner jednak nie szukał drugiej matki, tylko potencjalnej żony. Sama byłabym sfrustrowana gdyby ktoś wpakował się z buciorami w moje życie i zaczął meblować po swojemu wszelkie aspekty codzienności. Gdzie tu sprawczość, samostanowienie i poczucie godności?

Myślę jednak, że wszystkie te przeszkody mają jedną wspólną cechę: można je pokonać. Kluczem jest rozmowa, wzajemny szacunek i gotowość do uczenia się od siebie. Trzeba docenić siłę partnerstwa, skupić się na tym, co naprawdę się liczy. Uważam, że wspólne wartości, wsparcie, bliskość i podobne poczucie humoru mogą uratować każdy związek. Naszej relacji nie definiuje zakres używania wzroku, ale wspólne patrzenie w przyszłość, plany, marzenia i ustalenia. Trzymam się tego, czym ujął mnie mój partner kiedy przeglądałam jego profil na portalu randkowym. Napisał, że nie widzi problemów i faktycznie – wspólnie jesteśmy w stanie poradzić sobie z całym światem. Miłość nie zna barier, otwiera drzwi na nowe możliwości, jeśli tylko mamy odwagę przez nie przejść.

Historia kolędowania

Między obrzędem, wspólnotą a wiarą

Roksana Herbasz

Kolędowanie to jedna z najbardziej rozpoznawalnych i jednocześnie najbardziej wieloznacznych tradycji związanych z okresem Bożego Narodzenia. Łączy elementy religijne, ludowe, społeczne i kulturowe, a jej korzenie sięgają znacznie głębiej niż samo chrześcijaństwo. To zjawisko, które przez wieki zmieniało formę, sens i funkcję, zachowując jednak jedną wspólną cechę: budowanie wspólnoty poprzez słowo, śpiew i spotkanie.

Pogańskie początki i chrześcijańska reinterpretacja

Samo słowo „kolęda” wywodzi się z łacińskiego *calendae*, oznaczającego pierwszy dzień miesiąca w starożytnym Rzymie. Był to czas składania życzeń, obdarowywania się drobnymi podarkami i odwiedzin. W kulturach przedchrześcijańskich, także na terenach słowiańskich, okres przesilenia zimowego był momentem magicznym – granicznym. Wierzano, że to czas, gdy światy się przenikają, a przyszłość można „wyśpiewać” lub „wyprosić”.

Chrześcijaństwo nie zniszczyło tych praktyk, lecz nadało im nowy sens. Zamiast życzeń urodzaju składanych duchom natury pojawiła się opowieść o narodzeniu Chrystusa. Zamiast obrzędowych pieśni – kolędy religijne. Dawne formy przetrwały, ale zostały oswojone przez nową narrację teologiczną.

Kolędowanie w Polsce – mozaika regionalna

W Polsce kolędowanie przyjęło niezwykle bogate i zróżnicowane formy, zależne od regionu, historii i lokalnej obyczajowości.

Małopolska i Podhale – tutaj kolędowanie miało często charakter widowiskowy. Grupy kolędników przebierały się za postacie



symboliczne: Turonia, Diabła, Śmierć, Anioła czy Heroda. Szczególnie popularne były tzw. „herody” – przedstawienia teatralne opowiadające historię rzezi niewiniątek. Było to kolędowanie dramatyczne, głośne, często rubaszne, łącznie sacrum z profanum.

Mazowsze i Podlasie – tych regionach dominowało kolędowanie bardziej śpiewane niż teatralne. Kolędnicy chodzili od domu do domu z gwiazdą betlejemską, śpiewając pieśni i składając życzenia. Charakterystyczna była prostota formy i silne zakorzenienie w religijności ludowej.

Na **Śląsku** kolędowanie często miało charakter rodzinny i domowy. Śpiewano kolędy przy stole,

a chodzenie po domach było mniej rozbudowane niż w innych regionach. Ważną rolę odgrywały chóry i wspólne śpiewanie w kościołach.

Warmia i Kaszuby – tu kolędowanie łączyło elementy polskie i lokalne, często językowe. Kaszubskie kolędy do dziś zachowują odrębność melodyczną i językową, będąc świadectwem regionalnej tożsamości.

Kolędowanie na świecie – podobieństwa i różnice

Tradycja kolędowania nie jest wyłącznie polska. W niemal całym chrześcijańskim świecie istnieją jej odpowiedniki.

W **Anglii** popularne jest *caroling*, czyli śpiewanie kolęd przez chóry i grupy sąsiedzkie, często w przestrzeni publicznej. W **Hiszpanii** i Ameryce Łacińskiej kolędowanie łączy się z procesjami (*posadas*), odtwarzającymi drogę Maryi i Józefa.

W **Niemczech** dzieci przebierają się za Trzech Króli i odwiedzają domy, zbierając datki na cele charytatywne. W krajach **skandynawskich** kolędowanie ma bardziej stonowany, refleksyjny charakter, często ograniczony do przestrzeni kościelnej.

Wspólnym mianownikiem pozostaje idea dzielenia się radością, opowieścią i obecnością – nawet jeśli formy są inne.

Kolędowanie księży – duszpasterski wymiar tradycji

Szczególną i wyłącznie katolicką odmianą kolędowania jest tzw. „kolęda księdza”, czyli wizyta duszpasterska w domach parafian



w okresie Bożego Narodzenia. Choć nazwa sugeruje śpiewanie kolęd, istota tego zwyczaju jest inna. Kolęda kapłańska ma charakter sakralny i pastoralny. Jej celem jest modlitwa, błogosławieństwo domu, rozmowa z rodziną i poznanie realnych warunków życia parafian. To tradycja ukształtowana w średniowieczu, kiedy parafia była podstawową jednostką organizującą życie społeczne.

W przeciwieństwie do ludowego kolędowania nie ma elementu widowiskowego, nie zakłada wzajemności w formie zabawy, opiera się na relacji duchowej, a nie obrzędowej.

Jednocześnie obie formy łączy idea „wyjścia z dobrą nowiną” – czy to przez śpiew, czy przez błogosławieństwo.

Współczesność – tradycja w kryzysie czy w przemianie?

W XXI wieku kolędowanie przechodzi wyraźne zmiany. Zanika chodzenie po domach, szczególnie w miastach. Część ludzi postrzega kolędę księdza bardziej jako obowiązek lub formalność niż duchowe spotkanie. Z drugiej strony obserwujemy renesans kolęd w przestrzeni publicznej – koncerty, festiwale, nagrania.

Kolędowanie nie znika – ono zmienia kontekst. Przenosi się z podwórka na sceny, z domów do mediów, z obrzędu do kultury. Pytanie nie brzmi czy przetrwa, lecz w jakiej formie i z jakim sensem.

Historia kolędowania to historia spotkania: dawnych wierzeń z chrześcijaństwem, tradycji ludowej z liturgią, wspólnoty z jednostką. To opowieść o potrzebie opowiadania świata na nowo w momencie, gdy rodzi się nadzieja. Niezależnie od tego czy kolęduje grupa przebierańców, chór w kościele, czy ksiądz przekraczający próg domu – sens pozostaje ten sam: przypomnienie, że Boże Narodzenie to nie tylko data, ale relacja.

Czas kolędowania – dlaczego właśnie styczeń?

W potocznym myśleniu kolędowanie bywa dziś kojarzone głównie z Wigilią i pierwszymi dniami



Wierzono, że to czas, gdy światy się przenikają, a przyszłość można „wyspiewać” lub „wyprosić”.

święta Bożego Narodzenia. Tymczasem w tradycji religijnej i ludowej okres kolędowania jest znacznie dłuższy, a styczeń odgrywa w nim kluczową rolę.

W Kościele katolickim czas Bożego Narodzenia rozpoczyna się 25 grudnia, kończy się świętem Chrztu Pańskiego, przypadającym zwykle w drugiej połowie stycznia. W praktyce kulturowej i muzycznej kolędy śpiewa się jeszcze dłużej – do 2 lutego, święta Matki Bożej Gromnicznej.

To właśnie ten wydłużony okres sprawił, że kolędy rozbrzmiewały przez cały styczeń, grupy kolędnicze miały czas na obchodzenie wsi i miasteczek, wizyty duszpasterskie księży mogły objąć wszystkich parafian.

W tradycyjnym społeczeństwie wiejskim styczeń był miesiącem względnego spokoju prac polowych, co sprzyjało odwiedzinom, spotkaniom i wspólnemu świętowaniu.

Choć kolędnicy mogli pojawiać się już po świętach, to właśnie styczeń był szczytem kolędowania. W wielu regionach Polski obowiązywała niepisana zasada, że do Nowego Roku kolędowanie miało charakter bardziej rodzinny i domowy, po Nowym Roku zaczynało się właściwe chodzenie po kolędzie – z turoniem, gwiazdą, przedstawieniami.

Szczególnie intensywne było to w okresie od 6 stycznia (Objawienie Pańskie / Trzech Króli) i do połowy lub końca stycznia.

Dzień Trzech Króli miał zresztą wyjątkowe znaczenie symboliczne – to święto objawienia się Chrystusa światu, a więc moment, w którym „dobra nowina” miała być niesiona dalej. Stąd tak silne powiązanie tego dnia z kolędowaniem, orszakami i odwiedzinami.

Także kolęda duszpasterska księży jest głęboko zakorzeniona w styczniowej tradycji. Historycznie nie była ona możliwa w grudniu – okres ten był zbyt krótki, a same święta przeznaczone były na celebrację w gronie rodzinnym.

Styczeń dawał czas, logistyczną możliwość odwiedzenia całej parafii, naturalne przedłużenie świątecznego nastroju.

W tym sensie styczniowa kolęda księdza jest kontynuacją idei kolędowania ludowego, choć w zupełnie innej formie. Tak jak kolędnicy chodzili od domu do domu z pieśnią i życzeniem, tak kapłan przynosił modlitwę, błogostawieństwo, rozmowę i obecność Kościoła. Obie tradycje spotykają się w czasie i symbolice, choć różnią się treścią i funkcją.

Współczesne skrócenie tradycji

Współczesna kultura konsumpcyjna znacząco skróciła społeczny „czas Bożego Narodzenia”. Choć liturgicznie trwa on do stycznia, w przestrzeni publicznej kolędy znikają często już po 26 grudnia, a dekoracje świąteczne bywają zdejmowane przed Nowym Rokiem.

Paradoksalnie jednak kolęda księdza w styczniu wciąż jest powszechna, koncerty kolęd odbywają się często właśnie w styczniu, Trzech Króli stało się ponownie dniem wolnym i świętem publicznym. To pokazuje, że styczeń wciąż pozostaje miesiącem kolędowania, nawet jeśli jego forma ulega zmianie.

Podsumowanie

Kolędowanie nie jest jednorazowym aktem związanym wyłącznie z Wigilią. To proces rozciągnięty w czasie, którego naturalnym centrum jest styczeń. Zarówno tradycja ludowa, jak i duszpasterska potwierdzają, że właśnie ten miesiąc był i pozostaje czasem chodzenia po kolędzie, śpiewu, spotkań i symbolicznego „przedłużenia świąt”.

Styczeń nie jest więc końcem Bożego Narodzenia, lecz jego dopełnieniem – czasem, gdy radość narodzin zostaje wyniesiona poza dom, ku innym ludziom.

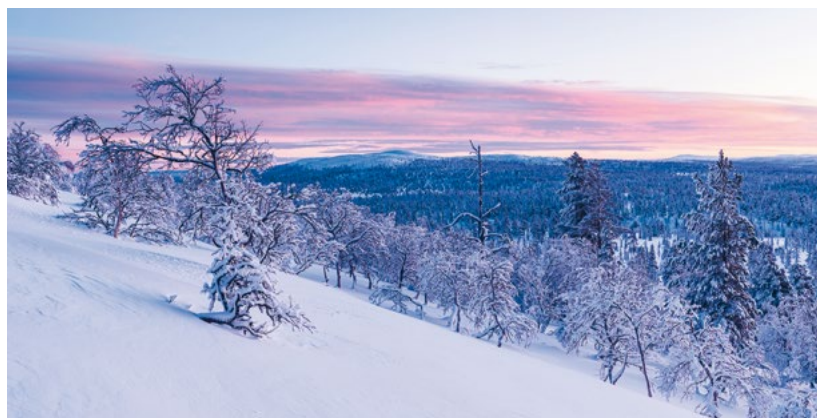
Idzie nowe

SONCE

Grudzień to wyjątkowy miesiąc. Z jednej strony ulegamy zbiorowej gorączce, wypełniając czas drobiazgowymi przygotowaniami, zakupami i zgiełkiem, który zdaje się nie mieć końca. Z drugiej zaś – gdzieś pod spodem tej barwnej, migocącej warstwy – pulsuje w nas potrzeba zatrzymania. Gdy gasną ostatnie światła bożonarodzeniowych iluminacji, a kalendarz nieubłaganie zbliża się do swojej ostatniej karty, stajemy na progu „nowego”. I tu rozpoczyna się kolejny, niezwykle miesiąc, styczeń – który jest w kulturze miesiącem symbolicznym i równie szczególnym jak grudzień. Pierwszy dzień roku to swoista linia demarkacyjna między tym, co już oswojone, a tym, co nam zupełnie nieznane. Przekraczanie progu Nowego Roku nie jest przecież jedynie mechaniczną zmianą cyfry w dacie. Dla człowieka refleksyjnego to moment wyjątkowy – swego rodzaju pauza w narracji życia, kiedy to „autor” na chwilę odkłada pióro, by z namysłem spojrzeć na zapisaną już stronę i poczuć świeżość tej, która za chwilę pozostanie do jego dyspozycji. Czyż nie jest to fascynujące, jak bardzo potrzebujemy tych umownych granic, by móc na nowo zdefiniować samych siebie? To właśnie na styku starego i nowego rodzi się przestrzeń na autorefleksję, która pozwala nam zrozumieć, że czas nie jest tylko linią, ale spiralą powrotów do najważniejszych pytań.

Powrót światła

W tym grudniowym zawieszeniu natura przychodzi nam z subtelną, lecz niezwykle wymowną pociechą. Choć styczeń kojarzy nam się z najgłębszą zimą i mrozem, to właśnie w grudniu dokonuje się najważniejszy zwrot akcji w kosmicznym teatrze. Przesilenie zimowe – najkrótszy dzień roku – jest paradoksalnie momentem narodzin nadziei. Od tej chwili, niemal niezauważalnie, każda kolejna doba zostaje obdarowana dodatkową minutą jasności. Dla nieuwważnego obserwatora ta zmiana jest nieuchwytna. Jednak dla kogoś, kto potrafi



z zadumą spoglądać w niebo, owa „astronomia nadziei” staje się czytelnym drogowskazem. To niezwykła metafora ludzkiego losu: kiedy wydaje nam się, że tkwimy w najgłębszej ciemności, w samym centrum nocy, mechanizm świata już dawno ruszył w stronę światła. Zwycięstwo dnia nad nocą dokonuje się w ciszy i chłodzie, bez fanfar, przypominając nam, że każde nowe otwarcie w naszym życiu również nie musi być gwałtownym wybuchem. Może być cichym, systematycznym odzyskiwaniem pola przez wewnętrzne światło. Ta kosmiczna ciepłowość uczy nas, że najbardziej trwałe fundamenty buduje się nie w blasku jupiterów, lecz w pokornej zgodzie z rytmem wszechświata. Zrozumienie tego porządku pozwala nam odnaleźć spokój nawet wtedy, gdy na realne owoce zmiany musimy jeszcze długo poczekać.

„Tabula Rasa”?

Z owym astronomicznym optymizmem kontrastuje jednak nasze ludzkie, nazbyt gwałtowne podejście do zmian. Pierwszy stycznia stał się w naszej cywilizacji datą symboliczną, dniem, w którym spodziewamy się cudownego przeobrażenia. Wierzimy w mit „Tabula Rasa” – czystej karty, którą rzekomo otrzymujemy wraz z wybiciem północy. To właśnie wtedy, z zapałem godnym lepszej sprawy, kreślimy listy noworocznych postanowień. Niestety, psychologia zmiany bywa nieubłagana. Dlaczego tak często nasze rewolucje gasną szybciej niż sylwestrowe race? Być może dlatego, że próbujemy narzucić sobie nową tożsamość, zapominając, że nie jesteśmy kartką papieru, lecz żywym organizmem z własną historią, nawykami i lękami. Prawdziwe „nowe” nie rodzi się z zewnętrznego przymusu, czy mody na samodoskonalenie.

Ono wymaga wewnętrznej gotowości, która rzadko kiedy pokrywa się z rytmem kalendarza. Prawdziwe otwarcie to nie radykalne zerwanie z przeszłością, ale umiejętność włączenia jej w nowy kontekst. Zamiast budować na piasku nierealnych oczekiwań, warto zadać sobie pytanie: co z mojego „starego” ja zasługuje na to, by przetrwać w tym nowym czasie? Pogoń za nowością często przestania nam fakt, że najcenniejsze zmiany wymagają czasu na zakorzenienie, a nie tylko efektownej deklaracji. Musimy zaakceptować, że nasza „dawna wersja” jest fundamentem, a nie przeszkodą, którą należy za wszelką cenę zburzyć.

Przegląd biblioteki

Trudno wyobrazić sobie wznoszenie nowej konstrukcji na fundamencie, który wciąż jest zaśmiecony gruzami niedokończonych spraw, niewypowiedzianych żali czy martwych już idei. Aby zaprosić do swojego życia „nowe”, musimy najpierw znaleźć w sobie odwagę, by we własnej pamięci dokonać uważnego remanentu. Zaduma nad minionym rokiem przypomina nieco przeglądanie starej biblioteki. Znajdujemy tam tomy pełne sukcesów, które dziś wydają się już wyblakłe, ale i zakurzone rękopisy porażek, które – paradoksalnie – nauczyły nas najwięcej o naszej wytrzymałości. Prawdziwe otwarcie wymaga pokory wobec tego, co było. Dopiero gdy z szacunkiem zamkniemy drzwi za tym, co już nam nie służy, zyskujemy wolność, by z ufnością spojrzeć w stronę przyszłości. Nie jest to proces łatwy, gdyż wymaga od nas pożegnania się z wizją samych siebie, którą być może pielegnowaliśmy zbyt długo. Jednak to właśnie w tym akcie odrzucenia zbędnego balastu kryje się największa siła nowego początku. Pozwalając odejść temu, co przebrzmiało, robimy bezcenny oddech dla myśli, które dopiero czekają na swoje sformułowanie.

Małe kroki, wielkie otwarcie

Może więc zamiast wielkich, spektakularnych haseł, które tak dobrze wyglądają w nagłówkach gazet, warto postawić na filozofię uważnej obecności? Noworoczne otwarcie rzadko kiedy jest gwałtowną zmianą kierunku o sto osiemdziesiąt stopni. Znacznie częściej przypomina ono delikatne skorygowanie kursu statku – zmianę

o zaledwie kilka stopni, która po długim czasie doprowadza nas do zupełnie innego portu. Proponuję zatem, byśmy w nadchodzącym czasie zrezygnowali z tyranii „muszę” na rzecz łagodnego „chciałbym/chciałabym”. Niech to nowe otwarcie będzie nowym sposobem patrzenia na te same, codzienne rzeczy. Wszak erudycja i wrażliwość uczą nas, że piękno i wartość rzadko kryją się w tym, co głośnie i nowe. Częściej odnajdujemy je w powtarzalnych rytuałach, w ciepłej porannej herbaty, w uważnej rozmowie z bliskim człowiekiem, w lekturze, która otwiera przed nami nieznane dotąd światy. To właśnie z tych małych, niemal niedostrzegalnych drobinek codzienności buduje się trwałe i autentyczne nowe początek. Droga usłana małymi krokami jest znacznie bezpieczniejsza dla naszej psychiki, gdyż pozwala na bieżąco korygować błędy bez poczucia ostatecznej klęski. W tej skromności działania kryje się wielkość ducha, który nie potrzebuje poklasku, by dążyć do własnej doskonałości.

Słowo – czyn

Stojąc u progu kolejnego roku, nie życzę Wam, drodzy czytelnicy, zatem „sukcesów”, których miarę narzuca świat zewnętrzny. Życzę Wam raczej głębokiej zgody na samych siebie i odwagi do bycia w procesie. Niech ten grudniowy i styczniowy czas będzie dla nas wszystkich lekcją cierpliwości. Pamiętajmy o tej jednej minucie słońca, którą natura codziennie nam podarowuje – to ona jest najlepszym dowodem na to, że rozwój nie potrzebuje pośpiechu, lecz konsekwencji.

„Idzie nowe” – to zdanie nie jest obietnicą, że świat wokół nas nagle stanie się lepszy. Jest ono zaproszeniem do tego, byśmy to my sami, z całą naszą wiedzą, doświadczeniem i wrażliwością, stali się autorami tego nowego rozdziału. Próg został przekroczony. Pióro znów spoczywa w naszych dłoniach. Jaka będzie pierwsza litera, którą zapiszemy na tej nowej, lśniącej bieli? Odpowiedź na to pytanie jest najbardziej osobistym darem, jaki możemy sobie ofiarować, zanim zgietk codzienności znów wypełni nasze dni. Niech ta nowa opowieść będzie pisana z namysłem, bez lęku przed błędem, ale z pełną odpowiedzialnością za każde postawione słowo.

Jak tworzyć świąteczną atmosferę zapachem, dźwiękiem i dotykiem

Dom przyjazny osobom niewidomym

Marzena Czerwińska-Murgan



Są takie chwile w roku, kiedy świat zwalnia, jakby ktoś delikatnie wyciszył jego codzienny gwar. Zimowe powietrze zaczyna pachnieć obietnicą ciepła, a w domach tli się cicha nadzieja na bliskość. Święta Bożego Narodzenia są jak opowieść, której nie trzeba widzieć – wystarczy ją poczuć. Zapach, który otula dom, dźwięk, który prowadzi, i dotyk, który daje bliskość. To czas, w którym najważniejsze rzeczy dzieją się sercem, a magia rodzi się w prostych gestach.

Dom przyjazny osobom niewidomym jest w tej historii czymś więcej niż przestrzenią. Staje się muzyką kroków, ogrodem zapachów i mapą faktur, które mówią więcej niż migoczące światełka. Taki dom opowiada o świętach z czułością – szeptem, dreszczem, ciepłem dłoni.

Zapach – pierwsza strofa świątecznej ballady

Zapachy potrafią opowiadać. To jeden z najsilniejszych nośników wspomnień. Wystarczy lekko naciąć pomarańczę czy cytrynę i wbić w nie kilka goździków – a w powietrzu zaczyna snuć się opowieść o dzieciństwie, kuchni babci, o śniegu skrzypiącym pod butami. Pomarańcza pachnie jak radość, jak dom, który zna nasze imię, cynamon jest jak miękka wstęga wspomnień, wanilia – jak dotyk koca zarzuconego na ramiona. A świerk? Świerk wydaje woń zimy i sugeruje, że wkrótce wydarzy się coś dobrego. Dlatego kompot z suszonych owoców czy zimowa herbata z przyprawami korzennymi ukoi wasze nozdrza przyjemną wonią. Kiedy te aromaty unoszą się po mieszkaniu, tworzą niewidzialną dekorację, którą czują wszyscy, niezależnie od tego jak odbierają świat. Zapach jest pierwszym gestem gościnności, pierwszym uśmiechem twojego domu.

Dźwięk – melodia prowadząca przez przestrzeń

W święta nawet cisza ma swój ton. Jest miękka, ciepła, jak oddech zapalonych świec. Na jej tle rozgrywa się muzyka, która nie tylko wprowadza nas w nastrój, ale również prowadzi. Kolędy brzmią wtedy jak wspólne bicie serc. Dzwoneczki przy drzwiach stają się drogowskazem. Szelest rozpakowywanych prezentów snuje opowieść o czyjeś myśli, pamięci i trosce. Trzask drewna w kominku to najstarsza z kolęd. Dźwięki w domu osób niewidomych są nie tylko piękne – są potrzebne. Budują bezpieczeństwo, wyznaczają ścieżki, tworzą rytm dnia. A w święta ten rytm staje się bardziej miękki, bardziej serdeczny. Jakby cały dom nucił ulubioną melodię. Dlatego warto przygotować playlistę z różnorodnymi utworami – od klasycznych kolęd po

spokojne, instrumentalne, klasyczne aranżacje oraz spokojne utwory idealne do wieczornego relaksu.

Dotyk – poezja pod palcami

To, co dla jednych jest dekoracją, dla innych jest opowieścią o strukturach, kształtach, temperaturach. Dotyk ma swoją poezję, a święta dają jej największą scenę. Miękki koc ułożony na kanapie jest jak zaproszenie. Filcowa ozdoba zawieszona na choince ma w sobie historię dotyku dłoni, drewniana figurka renifera jest jak mała baśń zaklęta w naturalny materiał. Nawet bombki mogą mówić! – jeśli mają wyraźny wzór i fakturę, jeśli pozwalają dłoni wędrować po swoich wypukłościach jak po mapie. Choinka w dotyku jest jak las miniatur. Każda gałązka lekko drży, każde drzewko coś szepcze. Dla osób niewidomych to właśnie dotyk sprawia, że choinka jest żywa, prawdziwa, obecna – nawet bez jednego światełka! Buduj przytulność, którą można poczuć pod palcami.

Dom, który słyszy, pachnie i czuje!

Świąteczna atmosfera nie opiera się wyłącznie na deklaracjach widocznych na pierwszy rzut oka. Dla osób niewidomych i słabowidzących dom nabiera świątecznego charakteru przede wszystkim przez zapach, dźwięk i dotyk. Świąteczny dom nie potrzebuje blasku, by być piękny. Wystarczy, że jest dobry, przytulny, emocjonalny, że pachnie tym, co kochamy i brzmi tym, co

“**Dom przyjazny osobom niewidomym jest w tej historii czymś więcej niż przestrzenią. Staje się muzyką kroków, ogrodem zapachów i mapą faktur, które mówią więcej niż migoczące światełka. Taki dom opowiada o świętach z czułością – szeptem, dreszczem, ciepłem dłoni.**

Łagodzi, a otula tym, co ciepłe. Dostępność nie odbiera magii – przeciwnie, pozwala ją przeżyć pełniej, mocniej, prawdziwiej.

Święta to czas, w którym każdy zmysł może stać się zaproszeniem do bliskości. W domu przyjaznym niewidomym te zaproszenia są czytelne i serdeczne. Dom staje się wtedy schronieniem, które nie ocenia, nie oczekuje, tylko przyjmuje. W takiej przestrzeni święta nie są obrazem – są muzyką, zapachem, emocją i dotykiem. Są wrażeniem, które pozostaje na długo po tym, jak ostatnie lampki zgasną. Bo „magia świąt nie świeci – ona ogrzewa”.



Dotknij kultury, zobacz więcej

Projekt *Dotknij kultury, zobacz więcej*, realizowany przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem, wychodzi naprzeciw tradycyjnemu pojmowaniu sztuki muzealnej i ulicznej. Rzeźby, które są głównym tematem projektu, pozostają przeważnie poza zasięgiem osób niewidomych i słabowidzących, a sztuka rzadko kojarzy się z dotykiem. Fundacja pokazuje jednak, że sztuka może być dostępna inaczej – bliżej, pełniej i wieloznacznie.

Projekt został zrealizowany dzięki dofinansowaniu ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego i objął cykl działań edukacyjno-artystycznych skierowanych do osób z dysfunkcją wzroku. Jego głównym celem było przybliżenie polskiego rzeźbiarstwa w sposób dostosowany do potrzeb odbiorców, dla których tradycyjny kontakt z dziełami sztuki bywa utrudniony lub wręcz niemożliwy.

Zajęcia odbyły się w 12 miastach na terenie całej Polski i wszędzie spotkały się z bardzo dużym zainteresowaniem oraz entuzjastycznym odbiorem uczestników. Każde spotkanie składało się z dwóch części: lekcji tematycznej poświęconej historii polskiego rzeźbiarstwa oraz warsztatów rzeźbienia w glinie. Uczestnicy najpierw poznali sylwetki najwybitniejszych polskich twórców – w tym Franciszka Duszeńki, patrona roku 2025. Następnie mogli samodzielnie doświadczyć procesu twórczego.

Szczególnym elementem projektu były miniaturowe reprodukcje rzeźb, przygotowane specjalnie na potrzeby zajęć w technologii druku 3D z bardzo trwałej żywicy. Ekspozycje o wysokości około 30 cm są w pełni dostępne do badania dotykiem, co pozwalało uczestnikom dokładnie poznać ich kształty, proporcje i faktury. Dla wielu osób była to pierwsza w życiu okazja, by „zobaczyć” rzeźbę w sposób, który rzeczywiście odpowiada ich możliwościom percepcyjnym.



Warsztaty rzeźbiarskie okazały się prawdziwym sukcesem. Praca z gliną, swoboda tworzenia i możliwość zabrania własnej rzeźby do domu dawały uczestnikom ogromną satysfakcję i poczucie sprawczości. Jak podkreślali sami uczestnicy, zajęcia były nie tylko ciekawą formą kontaktu ze sztuką, ale także ważnym doświadczeniem rozwojowym i integracyjnym.

Uzupełnieniem działań były pamiątkowe publikacje przygotowane w brajlu i w czarnodruku, zawierające treści edukacyjne, wypukłe grafiki oraz opisy prezentowanych rzeźb. Dzięki temu projekt pozostawił po sobie trwały ślad, do którego uczestnicy mogą wracać także po zakończeniu zajęć.

Projekt *Dotknij kultury, zobacz więcej* w sposób przystępny i atrakcyjny pokazuje, że sztuka jest prawem każdego. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem udowadnia, że dostępność to nie dodatek, ale fundament nowoczesnej kultury. *E viva l'arte!*

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



Pod rękę z poezją. Polscy poeci XX wieku dla niewidomych

Ewelina Mirocha

W dzisiejszych czasach kultura i sztuka odgrywają kluczową rolę w budowaniu tożsamości narodowej, promowaniu wartości oraz integracji społecznej. Z dużym entuzjazmem pragniemy poinformować o rozpoczęciu nowatorskiej inicjatywy przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem, która ma na celu przybliżenie piękna polskiej poezji osobom z niepełnosprawnościami wzroku — szczególnie niewidomym i słabowidzącym. Projekt ten to nie tylko wyraz szacunku dla dziedzictwa literackiego, ale także krok ku bardziej dostępnej i otwartej kulturze.

Czym jest nasza inicjatywa?

Pod hasłem „Pod rękę z poezją. Polscy poeci XX wieku dla niewidomych” tworzymy specjalną publikację w wersji dostępnej dla osób z niepełnosprawnościami, zawierającą wybrane

utwory polskich poetów XX wieku. Wśród nich znajdują się dzieła takich wybitnych twórców jak Zbigniew Herbert, Tadeusz Różewicz, Czesław Miłosz, Wisława Szymborska, Konstanty Ildefons Gałczyński, Krzysztof Kamil Baczyński oraz wielu innych. Każdy z wierszy zostanie opatrzony krótką biografią autora, osadzoną w kontekście ważnych wydarzeń historycznych i społecznych, które ukształtowały polską literaturę i kulturę w trudnych czasach XX wieku.

Dostępność i edukacja przez poezję

Wierzmy, że poezja ma moc wywoływania emocji, refleksji i zrozumienia. Dlatego w ramach projektu opracowujemy wersję transparentną tekstów, która dostępna będzie zarówno dla osób niewidomych, słabowidzących jak i widzących. Wspólne przeżywanie poezji ma na celu

nie tylko umożliwienie odbioru utworów, lecz także integrowanie różnych grup społecznych. Dzięki temu osoby niewidome będą mogły cieszyć się pięknem słów, a osoby widzące – wspierać ich w tym doświadczeniu.

Premiera i działania promocyjne

Wydarzenie inauguruje projekt odbędzie się w Biurze Regionalnym Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, przy ul. Gałczyńskiego 7 w Warszawie, w Światowy Dzień Poezji, 21 marca. Data nie jest przypadkowa – to święto, które przypomina nam o niezwykłej roli poezji w naszym życiu i kulturze. Podczas premiery zaproszeni goście, poeci, działacze społeczni oraz przedstawiciele środowisk niewidomych będą mieli okazję wysłuchać fragmentów utworów, poznać ich historię i porozmawiać o potrzebach dostępności kultury.

Relacja z wydarzenia, w tym nagrania i wywiady, zostaną opublikowane na platformach społecznościowych Fundacji. Chcemy, by inicjatywa dotarła do jak najszerszego grona odbiorców, zarówno tych, którzy mogą uczestniczyć osobiście, jak i tych, którzy dzięki dostępności online będą mogli doświadczyć poezji w pełni.

Wspólne czytanie – ponad granicami zmysłów

Integralną częścią naszego projektu jest organizacja czytań w wersji „dwie osoby – jedna wizja”. Uczestnicy będą podzieleni na dwie grupy: osoby widzące oraz osoby niewidome. Osoba widząca odczytywać będzie tekst, wyjaśniając kontekst, niuanse językowe oraz opowiadając o symbolice utworu. Osoba niewidoma korzystać będzie z wersji brajlowskiej, słuchając i doświadczać poezję. Taki podział sprzyja nie tylko edukacji i zrozumieniu treści, lecz także wzmacnia więź między uczestnikami, ucząc empatii i współczucia.

„Pod rękę z poezją. Polscy poeci XX wieku dla niewidomych” to więcej niż projekt literacki – to inicjatywa społeczna, która ma na celu przełamywanie barier, promowanie równości i budowanie mostów między pokoleniami i zmysłami. Wierzymy, że dostęp do kultury jest prawem każdego człowieka i że poezja ze swoją

magią słów i głębią przekazu potrafi dotrzeć do każdego, niezależnie od ograniczeń. Razem możemy uczynić świat bardziej otwartym, wrażliwym i pełnym piękna, które czeka na odkrycie.

Projekt pn. „Pod rękę z poezją. Polscy poeci XX wieku dla niewidomych” jest finansowany ze środków darowizny otrzymanej od Fundacji Totalizator Sportowy.

“Wierzymy, że poezja ma moc wywoływania emocji, refleksji i zrozumienia. Dlatego w ramach projektu opracujemy wersję transparentną tekstów, która dostępna będzie zarówno dla osób niewidomych, słabowidzących jak i widzących.

POD RĘKĘ Z POEZJĄ
POLSCY POECI XX WIEKU DLA NIEWIDOMYCH

Celem projektu jest promowanie polskiej kultury i dziedzictwa narodowego poprzez prezentację wybranych wierszy polskich poetów XX wieku w formie dostępnej dla osób z niepełnosprawnościami, w szczególności niewidomych i słabowidzących.

Publikacja będzie składać się z wybranych wierszy, m.in. autorów takich jak Zbigniew Herbert, Tadeusz Różewicz, Czesław Miłosz, Witold Gombrowicz, Wisława Szymborska, Konstanty Ildefons Gałczyński, Krzysztof Kamil Baczyński, Jarosław Iwaszkiewicz, Miron Białoszewski, Edward Stachura, Marek Hłasko oraz Józef Czechowicz.

Wydanie transparentne



Sylwester po staropolsku

Magdalena Kozłowska

Trudno dziś wyobrazić sobie noc sylwestrową bez hucznych zabaw, tańców i fajerwerków. Tymczasem tradycja witania Nowego Roku w ten sposób jest w Polsce stosunkowo nowa. Jeszcze w XX wieku nasi pradziadowie spędzali tę noc w domowym zaciszu, w gronie rodziny i przyjaciół. Wcześniej, w XIX stuleciu, sylwestrowe hulanki należały do rzadkości – organizowano je głównie w miastach, w domach najzamożniejszych mieszkańców.

Znacznie starsze od balów sylwestrowych są natomiast ludowe zwyczaje noworoczne. W wielu regionach Polski przypominały one nieco wigilię Bożego Narodzenia – z tą różnicą, że w sylwestrowy wieczór nie obowiązywał post, nie dzielono się opłatkiem, a na stołach gościły

obfite potrawy. O północy domownicy trzaskali z bicia i strzelali z rusznic. Wszystko po to, aby odpędzić stary rok i powitać nowy w hałasie, radości i świetle.

Magiczne wypieki

W wielu polskich wsiach Sylwester i Nowy Rok wiązały się z obrzędami kulinarnymi. W domach pieczono całe stosy małych chlebków i bułeczek zwanych bochniaczkami lub szczodrakami. Każdy z domowników otrzymywał taki wypiek na zdrowie i pomyślność. Bochniaczki były też tradycyjnym podarunkiem dla sąsiadów i kołędników, którzy odwiedzali domy w Nowy Rok.

Na Kurpiach, Podlasiu i Warmii znano jeszcze ciekawszy wypiek – „nowe latka”. Były to kręgi z ciasta ozdobione figurkami zwierząt i ludzi: gospodarza, gospodyni z dzieckiem, pastusza czy myśliwego. Zawieszano je w domach jako symbol szczęścia, urodzaju i pomyślności w nadchodzącym roku.

Na Pomorzu obwiązywano słomą drzewa owocowe i wtykano w nie krzyżyki z ciasta.

W domach szlacheckich, gdy zegar wybijał północ, wznoszono toast nie szampanem, lecz węgrzynek, czyli słynnym tokajem.

Noworoczne wróżby i przesady

W wieczór sylwestrowy panny na wydaniu wróżyły sobie przyszłość, wylewając воск do wody lub rzucając but za siebie. Jeśli spadł noskiem do drzwi, znaczyło to rychłe zamążpójście.

W Nowy Rok przepowiadano także pogodę i urodzaj. Gdy 1 stycznia był mroźny i jasny, wierzono, że czeka ludzi rok pomyślny i plony będą obfite. Świadczą o tym dawne przysłowia: „Jak Nowy Rok jasny i chłodny – cały roczek pogodny i płodny” czy „Gdy w styczniu ciepło na dworze – pustki będą w komorze”.

Nie brakowało przesądów. Jednym z najstarszych był ten, że pierwszą osobą przekraczającą próg domu w Nowy Rok powinien być mężczyzna. Jeśli pojawiła się kobieta, wróżyło to kłótnie i nieporozumienia przez cały rok.

Noworoczne kolędowanie

W Nowy Rok składano sobie życzenia i obdarowywano się drobnymi podarunkami zwanyymi „kolędami”. Zwyczaj ten zanikł w Polsce na



“ W południowej Polsce, zwłaszcza w okolicach Żywca, Koniakowa i Gorlic, do dziś można spotkać „dziadów noworocznych”. To barwni przebierańcy – diabły, śmierć, kominiarze, doktorzy, a nawet postacie Żydów czy bab.

początku XIX wieku, ale w wielu regionach do dziś zachowały się jego echa w formie kolędowania i odwiedzin noworocznych gości.

Na ziemi sądeckiej i rzeszowskiej tego dnia przychodzili „draby” – młodzi mężczyźni przebrani w słomiane stroje. Płatali figle, podkradali jedzenie, a nawet zatykali kominy, lecz nikt nie miał im tego za złe, bo wierzono, że ich wizyta przynosi szczęście.

W południowej Polsce, zwłaszcza w okolicach Żywca, Koniakowa i Gorlic, do dziś można spotkać „dziadów noworocznych”. To barwni przebierańcy – diabły, śmierć, kominiarze, doktorzy, a nawet postacie Żydów czy bab. Od rana biegają po wsiach, zaczepiają przechodniów i zapraszają do wspólnej zabawy, wnosząc do domów śmiech, hałas i nadzieję na pomyślny rok.

Sylwester dawniej i dziś

Dzisiejsze bale sylwestrowe, fajerwerki i szampańskie toasty mają niewiele wspólnego z dawnymi, spokojnymi obchodami końca roku. A jednak w obu tradycjach pobrzmiewa wspólne pragnienie: by wraz z wybiciem północy zostawić za sobą troski i powitać nowy czas z nadzieją, radością i dobrym słowem dla innych. Choć zmieniły się zwyczaje, jedno pozostaje niezmiennie – wiara, że Nowy Rok przyniesie wszystkim szczęście.



Autorska książka niewidomej

Marta Warzecha

Niniejszy tekst będzie nietuzinkowy. Opowiem o swojej pracy nad monografią etnologiczną wsi, z którą jestem związana, a z której pochodzi moja mama. Ową malowniczą wioską jest Chrońów, należący do powiatu bocheńskiego, gmina Nowy Wiśnicz, województwo małopolskie.

Przedstawiając swoje zmagania z książką, nie wyobrażam sobie nie przedstawić postaci mojego dziadka. Będzie więc trochę prywaty.

Bardzo ciepło i z rozczeniem wspominam mojego dziadka. Choć nie dostał od losu szansy nauki gry na instrumencie, czuł muzykę jak mało kto. Muzyka działała na niego niczym lekarstwo: na szarość życia czy ciężką pracę na roli. Po pełnym znoju tygodniu przychodził czas wytchnienia i zaczynało mu w duszy grać.

Był wspaniałym, zaangażowanym śpiewakiem. Z racji jego talentu zapraszano go na wesela i zabawy, i poważano jako śpiewaka – któżby tak zaśpiewał jak on! Nigdy nie pozostawał w cieniu kapeli, lecz jej przewodniczył. Intonując przyspiewkę, wskazywał kapeli melodię i metrum. Śpiewał do późnej starości i rzadko kiedy czuł się wycieńczony.

Miał bardzo czysty i donośny głos, jak dzwon, który niósł się echem po lesie. Kiedy graliśmy się przy ognisku, prosiliśmy by zaśpiewał. Nie trzeba go było długo namawiać. Potrafił zatracić się w śpiewie i czas dla niego nie grał żadnej roli.

Po krótkim przedstawieniu mojego dziadka, płynnie przejdę do moich planów związanych z książką.

Już jako dziecko lubiłam słuchać śpiewu mego dziadka. Jako młoda, świadoma osoba, zaczęłam się interesować folklorem, etnografią, życiem społecznym mieszkańców wsi oraz ich relacjami między sobą.

Moja praca zaczęła się od badań w terenie. Ponieważ jestem osobą niewidomą, musiałam polegać na opowieściach i śpiewie dziadka, co mnie bardzo frustrowało. Nie miałam możliwości podjąć pracy analitycznej, porównawczej, korzystając z uprzejmości mieszkańców Chronowa. Dziś, przy pomocy asystenta osoby niepełnosprawnej moje prace badawcze niewątpliwie byłyby możliwe.

Z nadzieją napisałam maila do Ośrodka Kultury w Nowym Wiśniczu, którego dyrektor okazał mi ogromną empatię, życzliwość i wsparcie. Rozumiał moją potrzebę i krok po kroku przeprowadzał mnie przez proces tworzenia śpiewnika pieśni z Chronowa i Pogórza Wiśnickiego, którego utworzenie było moim pierwotnym zamiarem. Pod wpływem słów pana dyrektora, które mnie zainspirowały, zaczęłam tworzyć książkę. Uznaliśmy, że śpiewnik nie ma większego sensu, bo nie sztuką jest tworzyć śpiewnik z opisami etnograficznymi, wspierając się na źródłach, które większość zna. Padła więc propozycja, bym opisała swoje wspomnienia o moim dziadku, zwyczaje charakterystyczne dla tej jednej wsi i tym podobne. Nadmienię, iż moją pracę chcę podarować Ośrodkowi. Dyrektor zaproponował rodzaj i tematykę książki, jaką on sam by poruszył będąc na moim miejscu.

Tak oto zaczęła się moja przygoda z książką, która się tworzy. Dyrektor nieustannie studzi moje emocje, uświadamiając mnie, iż tworzenie takich monografii to powolny proces. Z ogromnym zdziwieniem przyjął jego słowa, ale teraz rozumiem, że takie pozycje nabierają kształtu po kilku miesiącach, a nawet latach.

Mój niniejszy tekst traktuje także o ograniczeniach, z jakimi musi się mierzyć każdy człowiek. Niestety, osoba z dysfunkcją wzroku odczuwa to znacznie bardziej. W moim przypadku jest to po prostu niedosyt. Chciałabym bowiem móc dotrzeć do większej liczby rozmówców.



Mój niniejszy tekst traktuje także o ograniczeniach, z jakimi musi się mierzyć każdy człowiek. Niestety, osoba z dysfunkcją wzroku odczuwa to znacznie bardziej. W moim przypadku jest to po prostu niedosyt. Chciałabym bowiem móc dotrzeć do większej liczby rozmówców.

Interesuje mnie nie tylko folklor czy zwyczaje lub obrzędy doroczne albo rodzinne. Fascynujące jest życie społeczne wsi: radości, smutki, zazdrość, nienawiść, a nawet intymność jej mieszkańców. Nie poddaję się jednak, bo przecież mam swoje wspomnienia i bliskich, od których mogę się wiele dowiadywać. O swoją książkę jestem więc spokojna, ma się dobrze. Przeszkody zawsze będą i możemy je jedynie zaakceptować. Przyczyn losowych – w moim przypadku utratę wzroku – nie można cofnąć.

Pisanie książki to nie tylko poleganie na swoich i bliskich wspomnieniach z minionych lat, lecz szukanie źródeł. Staram się jednak, aby moja pozycja nie była monografią historyczną, bo taka już powstała, ani etnograficzną, lecz ciekawą opowieścią. Nie jest to w żadnym wypadku naukowa książka, jednak pojawiają się fakty zapisane we wcześniejszych monografiach, które wymagają przytoczenia.

Każda osoba z dysfunkcją wzroku ma swoje marzenia, pasje, plany na przyszłość i w miarę swoich możliwości stara się je realizować. Naszym celem jest docieranie do szerszego środowiska, bo wiemy, iż mamy wiele do zaoferowania. Myślę, że każdy z nas lubi wyzwania i jest w stanie pokonywać różne przeszkody związane z niepełnosprawnością wzrokową. Ja wybrałam pisanie książki.

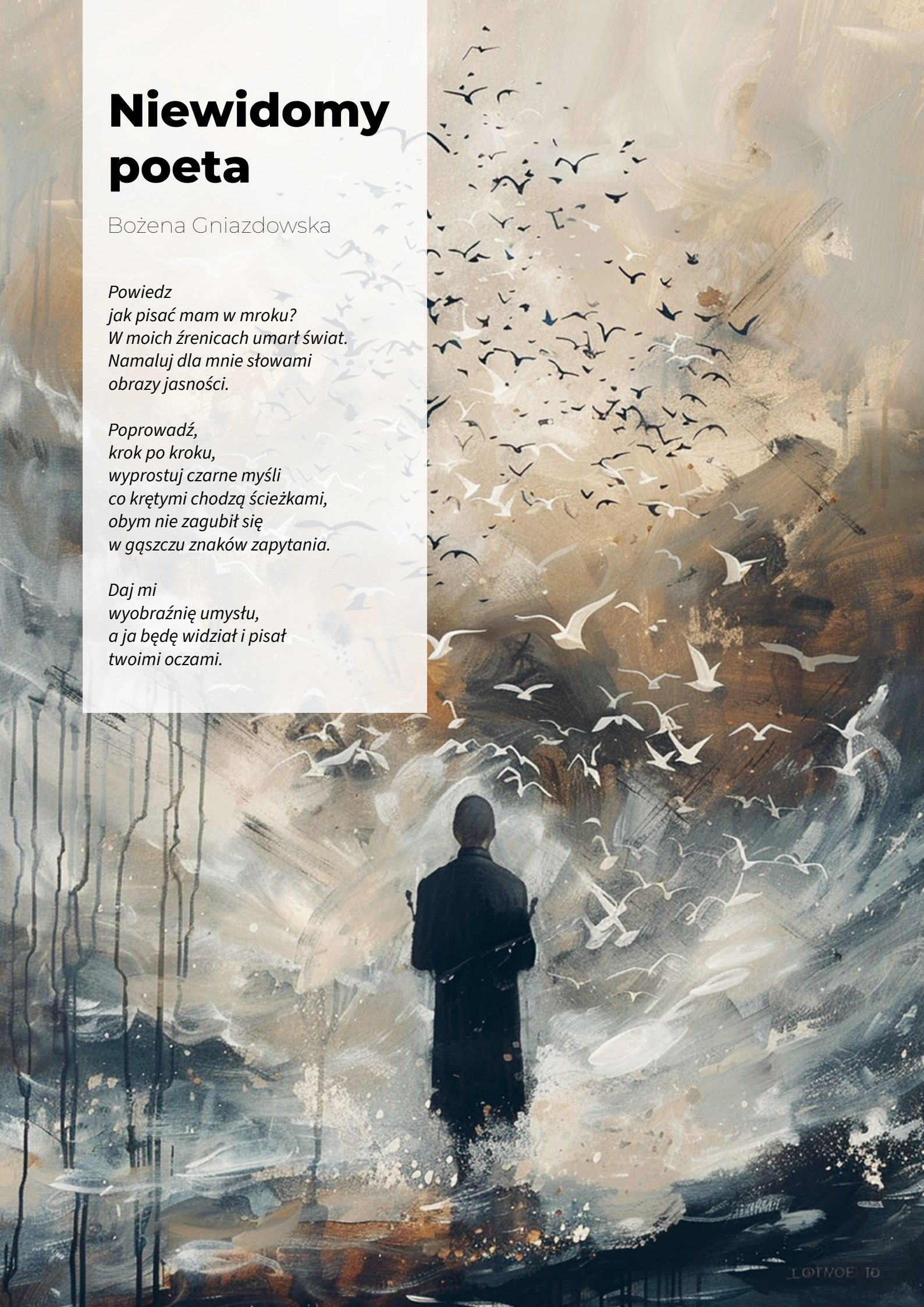
Niewidomy poeta

Bożena Gniazdowska

*Powiedz
jak pisać mam w mroku?
W moich źrenicach umarł świat.
Namaluj dla mnie słowami
obrazy jasności.*

*Poprowadź,
krok po kroku,
wyprostuj czarne myśli
co krętymi chodzą ścieżkami,
obym nie zagubił się
w gąszczu znaków zapytania.*

*Daj mi
wyobraźnię umysłu,
a ja będę widział i pisał
twoimi oczami.*



TWOJE 1,5% DAJE SZANSĘ



KRS: 0000260011

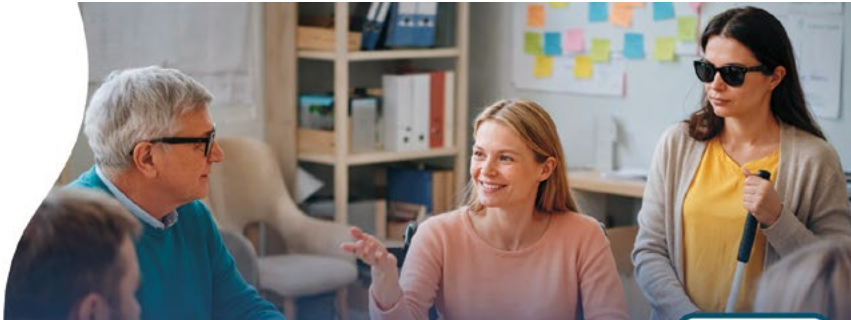
FUNDACJA SZANSA - JESTEŚMY RAZEM

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

GRANTY DLA LOKALNYCH INICJATYW

Projekt Włączmy się! wspiera lokalne inicjatywy
na rzecz osób z niepełnosprawnościami,
ich rodzin i społeczności lokalnych.

ZGŁOŚ SIĘ | ZMIENIAJ LOKALNIE!



WŁĄCZMY SIĘ!

Regranting dla Aktywności i Dostępności | woj. mazowieckie i łódzkie

Projekt jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach programu Moc lokalnych inicjatyw.



Szczegóły
i formularz