

Dostępność instytucji
kultury w Białymstoku

„Choćby był królem...”

Aplikacja Voice
Dream Reader

help

jesteśmy razem

nr 85 październik 2022 ISSN 2083-2788

„Kulturalni powinni być po prostu wszyscy!”
Marek Kalbarczyk

KULTURA DLA WSZYSTKICH

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

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

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

Daj szansę niewidomym! Twój 1% 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 dla Niewidomych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

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



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation


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/)

REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

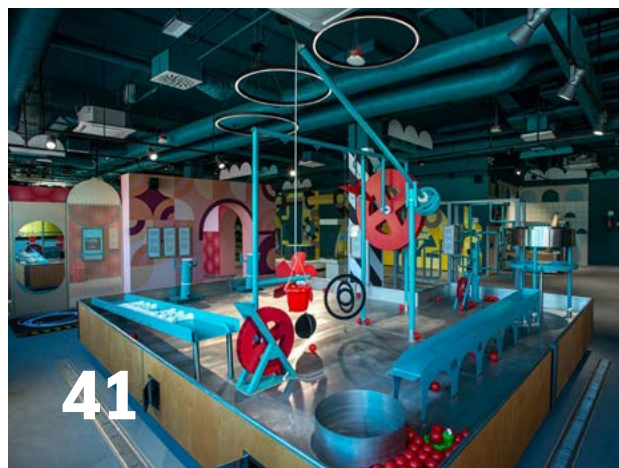
help@szansadlaniewidomych.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysłać na powyższy adres email.

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 kolaż powstały ze zdjęć antycznych rzeźb.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

Nie tylko wykłady _____ 8

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Wspomnienia z klasztoru w Biskupowie _____ 10

Miasto z audiodeskrypcją _____ 12

■ TYFLOSFERA

Aplikacja Voice Dream Reader _____ 15

Niewidomi a dostępność bankomatów _____ 16

Seeing Assistant Home, czyli elektroniczny asystent dla osób z dysfunkcją wzroku _____ 19

■ NA MOJE OKO

Piękny i bestia _____ 25

Paweł Piechowicz: Nie uważam się za wielkiego wynalazcę _____ 27

Wyklęta miłość _____ 32

■ JESTEM...

Marzenia okiem coacha _____ 34

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

„Choćby był królem...” _____ 38

Breaking free _____ 40

Dostępność instytucji kultury w Białymstoku _____ 41

Skarbnica wiedzy, kultury i rozrywki – biblioteka publiczna _____ 43

Nic takiego! Tralalala! _____ 46

O kolorach _____ 48

Wszystkie inne zmysły, czyli o tym, że każdy może tańczyć _____ 50

Roztańczeni niewidomi _____ 54

Październik _____ 55

Helpowe refleksje

Dostępna kultura

Marek Kalbarczyk



Kulturalni powinni być po prostu wszyscy! Czy to nie jest ważniejsze od przecież bardzo zasadnego postulatu, by obiekty kultury były dostępne? Właśnie zapragnąłem jeszcze raz zastanowić się nad tą kwestią. Obiekty kultury, będące podzbiorem wszelkich obiektów tworzonych dla ogółu obywateli, a więc w zakresie architektury wśród gmachów użyteczności publicznej, m.in. urzędów, szkół, uczelni, teatrów, kin, obiektów sportowych, a w zakresie informacji kierowanych do ogółu obywateli pośród efektów działalności wydawniczej, medialnej, pośród treści zamieszczanych w Internecie, w rozmaitych ogłoszeniach i komunikatach, a więc zarówno miejsca, w których korzystamy z dóbr kultury, jak i dzieła, które tam powstają, muszą być dostępne dla każdego. Czy są? Otóż mimo, że sytuacja w tej dziedzinie wyraźnie się poprawia, nadal bywa rozmaicie, niekiedy źle.

Dzięki pionierom tej dziedziny, głównie w Stanach Zjednoczonych Ameryki, efektowi ich starań w postaci Konwencji ONZ z roku 2006, Dyrektywom UE i ustawodawstwu uchwalanemu w naszym kraju, wreszcie dzięki programowi Dostępność Plus, zaproponowanemu przez Premiera Mateusza Morawieckiego, jako osoby z niepełnosprawnością możemy dotrzeć do coraz większej liczby obiektów. Zmienia się ich „architektura”. Zmieniają się też formy publikowania informacji. Jako obiekty architektoniczne w coraz większym stopniu posiadają dostosowane do naszych potrzeb ścieżki prowadzące do nich, wejścia, korytarze, punkty informacyjne, toalety, schody, windy itd. Obiekty będące utworami o charakterze kulturalnym i informacyjnym mogą być adresowane i odczytywane przez wszystkich obywateli. Coraz częściej mamy do czynienia z publikacjami przygotowywanymi

“ Dzięki pionierom tej dziedziny, głównie w Stanach Zjednoczonych Ameryki, efektowi ich starań w postaci Konwencji ONZ z roku 2006, Dyrektywom UE i ustawodawstwu uchwalanemu w naszym kraju, wreszcie dzięki programowi Dostępność Plus, zaproponowanemu przez Premiera Mateusza Morawieckiego, jako osoby z niepełnosprawnością możemy dotrzeć do coraz większej liczby obiektów.

w formach specjalnych: w systemie brajlowskim, w druku powiększonym, który uparcie nazywamy magnigrafiką, w języku uproszczonym dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Osoby niesłyszące mogą liczyć na pomoc tłumaczy na język migowy. Niewidomi korzystają z audiodeskrypcji, osoby z problemami w poruszaniu się mogą skutecznie omijać przeszkody, wybierając dostępne dla nich ścieżki.

Jako osoby z niepełnosprawnościami możemy korzystać z szerokiej gamy rozwiązań niwelujących skutki niepełnosprawności. Niewidomi dysponują urządzeniami mówiącymi, brajlowskimi, rozpoznającymi druk i głos. Słabowidzący mogą korzystać z oprogramowania i urządzeń powiększających obraz. Inni korzystają z udostępnianej architektury, gdzie wejścia, korytarze i toalety nie stanowią barier nie do pokonania. Osoby niesłyszące mogą liczyć na wsparcie tłumaczy, implantów, pętli indukcyjnych. I tak dalej. Może jest więc świetnie??? A jednak nie. W czym rzecz?

Zaległości są tak wielkie, że to, co teraz udaje się nadrabiać, to jedynie namiastka, maleńki

procent całości problemów. Niestety, żyliśmy w kraju niesuwerennym. Mieliśmy tutaj ustrój, o którym poeci i pisarze mówili, że jest nieludzki. Co było jego naczelną specyfiką? Służenie władzy, a nie obywatelom. Propaganda twierdziła, że mamy do czynienia z ustrojem socjalistycznym, nakierowanym na dobro każdego człowieka. Było jednak inaczej. Robotnicy mieli mieć władzę, a dostawali gwarancję jedynie jako takiego życia. Moi bliscy z poprzedniego pokolenia budowali kraj, podnosili go ze zgliszczy wojennych, a kiedy w dużym stopniu to się udało, musieli zadowolić się pensjami na poziomie zapewniającym jedynie podstawowe życiowe potrzeby. Nie czas i miejsce, by omówić to szczegółowo. Nie ma sensu staranie o dowiedzenie tej tezy, wystarczy przypomnieć, że mieliśmy w Polsce kilka robotniczych rewolucji, na szczęście ostatecznie zwycięskich, by wiedzieć, iż dobrze i szczęśliwie tutaj wtedy nie było.

Czy w sytuacji, kiedy od czasu odbudowy po II wojnie światowej do lat 80. oszukiwano naród, wykorzystywano tzw. klasę robotniczą do źle opłacanej pracy ponad siły, można było liczyć na empatię władz dotyczącą pomocy osobom z niepełnosprawnościami w kwestii warunków życia na poziomie oferowanym innym obywatelom? To tylko pytanie retoryczne. W tamtym okresie dbałość o ludzi była chyba ostatnią rzeczą, która spędzała sen i spokój z powiek ówczesnych władz. Mieli inne zadania do wykonania. Stąd pogłębiające się zaległości. W ferworze rozwoju nakierowanym na poprawianie statystyk, a nie warunków życia, takie „drobiazgi” jak możliwość wyjścia z domu, dotarcie do urzędu, sklepu, skorzystania z dóbr kultury, odczytywanie wiadomości, oglądanie filmów itd., były traktowane jako przykre i zbędne obciążenie.

Czy to się zmieniło po roku 1989? Otóż zmieniło. Rewolucja solidarnościowa odblokowała naród i władze. W systemie demokratycznym, nawet dosyć niedoskonałym, wyborcy oceniają władze. Możemy nie głosować na takich kandydatów i takie stronnictwa, które o nas nie dbają. Mamy możliwość zapoznania się z programami wyborczymi. Możemy się wybrać na spotkania

**“ Jako osoby z niepełno-
sprawnościami możemy korzy-
stać z szerokiej gamy rozwiązań
niwelujących skutki niepełno-
sprawności. Niewidomi dyspo-
nują urządzeniami mówiącymi,
brajlowskimi, rozpoznającymi
druk i głos. Słabowidzący mogą
korzystać z oprogramowania
i urządzeń powiększających ob-
raz. Inni korzystają z udostępnia-
nej architektury, gdzie wejścia,
korytarze i toalety nie stanowią
barier nie do pokonania.**

kandydatów i zadawać pytania, a oni muszą odpowiadać. Możemy im zawierzyć, a kiedy wprowadzą nas w błąd, nie głosować przy kolejnej okazji. Powoduje to wzrost zrozumienia problemów społecznych. Nie można ich omijać! Kandydaci muszą mieć pomysły na ich rozwiązywanie i interesujące obywateli propozycje dotyczące dostępności. Obywatele z niepełnosprawnościami są tak samo cennymi wyborcami jak inni. My także idziemy do urn i wyrażamy swoje opinie. W tej sytuacji mamy prawo uważać, że program Dostępność Plus jest efektem uświadomienia sobie przez władze, jakie znaczenie ma kwestia wyrównywania praw i życiowych szans. Zmiany w naszym otoczeniu, zarówno architektoniczne, jak i dotyczące dostępności do informacji, zaczęły się na początku lat 90., jednak dopiero kilka lat temu doszło do znaczącego ich przyspieszenia. Teraz już nietrudno spotkać rozwiązania dedykowane ułatwieniu życia naszemu środowisku. Napotykamy ścieżki naprowadzające, beacons transmitujące do naszych smartfonów komunikaty, głośniczki udźwiękowiające otoczenie,

wypukłe plany i mapy, terminale informacyjne, bazy danych o obiektach dostępnych, albo właśnie udostępnianych. Każdy obywatel może wnieść do Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych skargę na zarządzających obiektami o ich niedostępności. Z jednej strony udostępnia się otoczenie, a z drugiej sami niepełnosprawni otrzymują pomoc finansową na zakup rozwiązań adaptacyjnych, które niwelują skutki niepełnosprawności. W ten sposób jesteśmy na ścieżce, na której końcu będziemy mogli żyć jak inni. Jako niewidomi będziemy mogli samodzielnie wyjść z domu, dotrzeć do celu, uzyskać wykształcenie i znaleźć dobrą pracę, skorzystać z dóbr kultury, być traktowani podmiotowo.

Na jakiej zasadzie może się to udać i dać szansę na rozwój w przyszłości? Zmiany na lepsze są możliwe wyłącznie wtedy, kiedy kultura stanie się dostępna dla wszystkich – ta osobista, ta na co dzień, ta nasza i tych, z którymi się spotykamy, albo od których zależy nasz los. Bez niej nie ma ani osobistej, ani społecznej empatii, chęci budowania świata otwartego dla słabszych, chorych, starszych, niepełnosprawnych. Kultura ma więc być dostępna w naszym otoczeniu, ale nie tylko w obiektach i dziełach sztuki, lecz wśród naszych bliskich. Jedynie ludzie kulturalni chcą i potrafią nas zrozumieć i podjąć decyzję o rezygnacji z części własnych wygod na rzecz poprawienia sytuacji ludzi mających kłopoty. Inaczej zabraknie także funduszy na dostosowania. Kulturalni powinni być po prostu wszyscy! Powinniśmy dążyć do prawdziwej integracji, nie takiej, w której jako niepełnosprawni mamy pokazywać jacy jesteśmy zdolni fajni, dzielni, lecz inni mają znać i rozumieć nasze słabości i możliwości. Nie chcemy być jak małpy w zoo, lecz jak ludzie, którzy mając pewne utrudnienia, żyją pomiędzy tzw. sprawnymi, na tyle świadomych i kulturalnych, że wiedzą jak pomagać innym. My nie widzimy, nie słyszymy, nie rozumiemy, a sprawni także nie potrafią wszystkiego. Razem stanowimy wielką rodzinę, która potrafi żyć kulturalnie i to nie tylko podczas spektakli w teatrze, lecz w najzwyczajniejszej codzienności.



Międzynarodowy Dzień Białej Laski

„Dzisiaj #MiędzynarodowyDzieńBiałejLaski. Z tej okazji wszystkim osobom niewidomym i niedowidzącym życzymy wszelkiej pomyślności na co dzień, odwagi i konsekwencji w realizacji planów i marzeń oraz życzliwości ze strony otoczenia. #DostępnośćPlus #Integracja” – takie oto życzenia ukazały się 15 października na Twitterze Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, a my podajemy tę informację za portalem *misyjne.pl*.

Międzynarodowy Dzień Białej Laski obchodzony jest na świecie od roku 1964. Celem obchodów jest zaprezentowanie opinii publicznej, środowiskom masowego przekazu, rządowi i władzom lokalnym problematyki osób niewidomych i niedowidzących, a także przypomnienie społeczeństwu, że osoby niewidome pragną funkcjonować na równych prawach z innymi obywatelami, bez ograniczeń, bez barier i godnie. Idea święta narodziła się w USA. Zostało ono proklamowane przez amerykański Kongres.

Audioprzewodnik po warszawskim zoo

Już wkrótce w Warszawskim Ogrodzie Zoologicznym udostępniony zostanie specjalny audioprzewodnik dla dzieci niewidomych i niedowidzących. Dzięki temu będą one mogły aktywnie przejść istniejącą już ścieżkę edukacyjną – pisze Anna Zakrzewska na portalu **rmf24.pl**.

Przewodnik będzie zawierał dźwiękowy opis ścieżki, merytoryczne informacje o zwierzętach, których rzeźby odlane z brązu są już w zoo, a także wiersze o tych zwierzętach czytane przez profesjonalnych aktorów. Zwiedzające ogród dzieci będą mogły poznać cechy niedźwiedzia polarnego, pingwina, sowy, tukana, goryla, słonia, żyrafy, nosorożca, rekina i wielu innych zwierząt. Projekt nosi nazwę „Bajeczne ZOO”.

– Chodzi nam o to, żeby dzieci poznały zwierzęta i żeby zobaczyły je oczami wyobraźni. Jest to bardzo ważne dla dzieci niewidomych i niedowidzących, ponieważ one mogą zobaczyć ZOO tylko w taki sposób, że dotykają rzeźby. Jeśli włączymy do tego inne zmysły: opowieemy, przeczytamy w piękny sposób, uruchomimy dźwięk, to jest to dla nich niesamowite przeżycie – powiedziała portalowi Aleksandra Rutkowska, liderka Innowacji Społecznych i pomysłodawczyni audioprzewodnika.

Festiwal Twórczości Osób Niepełnosprawnych pod hasłem „NiepełnoSPRAWNI i nadzieja”

Portal *radiomaryja.pl* informuje o IX edycji Festiwalu Twórczości Osób Niepełnosprawnych w Białej Podlaskiej, którego finał odbędzie się 26 października.

Festiwal jest przedsięwzięciem kulturalnym skierowanym do placówek prowadzących terapię i rehabilitację osób z niepełnosprawnościami. Celem jest aktywizacja tych osób, zaprezentowanie ich potencjału twórczego, ich możliwości, sposobów radzenia sobie z barierami i ograniczeniami, promowanie ich twórczości związanej z szeroko pojętą kinematografią i grą aktorską. Festiwal ma ponadto na celu szukanie sposobów wyrażania własnych myśli i uczuć poprzez kamerę, czemu służyły poprzedzające go warsztaty filmowe.

Nie tylko wykłady

Agnieszka Grądzka-Wadych,
Jarosław Wadych

Regionalne konferencje REHA FOR THE BLIND składają się z części merytorycznej – wykładów, które dostarczają ważnych informacji oraz części bardziej dynamicznej. Wręczane są też nagrody w wojewódzkim etapie konkursu IDOL.

Humor i nagrody

W tym roku, podczas kujawsko-pomorskiej REHY, oprócz prelekcji można było między innymi usłyszeć humorystyczne wystąpienie Pana Kury. To pseudonim Tomasza Barczika, prowadzącego na Facebooku blog pod tytułem „Weź to poczuj”. Hasło wystąpienia brzmiało „Nie ma tego złego...” i – jak przystało na modnie brzmiące określenie stand-up – wypowiedź traktowała o dostrzeganiu ciekawych, a niekiedy przemieniających się w żart niedogodności w życiu osoby z dużą dysfunkcją wzroku.

Pan Tomek otrzymał nagrodę IDOL 2022 w kategorii MEDIA. W kategorii INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH zwyciężyła Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, w siedzibie której odbywała się konferencja. Trzecim laureatem został Dawid Krasieński, pracujący na bydgoskim Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego, osiągający sukcesy w sporcie osób z niepełnosprawnością. Uzyskał on tytuł IDOLA ŚRODOWISKA.

Muzyczna pasja

Część artystyczną wypełnił, wzbudzający aplauz publiczności, śpiew Sandry Pawlikowskiej,



związanej z Kujawsko-Pomorskim Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym nr 1 im. L. Braille'a w Bydgoszczy. Poprosiliśmy młodą artystkę o kilka słów.

– Śpiew to żywioł, w którym dobrze się czuję – mówiła Sandra. – Daje mi radość zawsze. Co prawda zdarzają się drobne zwątpienia, ale prawdopodobnie każdy co jakiś czas w swoich życiowych, trudniejszych chwilach przeżywa takie momenty z różnymi swoimi pasjami.

– I właśnie ze śpiewem wiąże Pani swoje plany na przyszłość?

– Tak, chciałabym się realizować w śpiewie, aczkolwiek myślę, że będzie to jedno z kilku zajęć, które chcę wykonywać.

– A jakie są inne plany?

– Chciałabym podzielać również w zakresie radia internetowego. Teraz mieszkam i rozwijam skrzydła w Bydgoszczy – uczęszczam na zajęcia wokalne oraz kształcenia słuchu i zasad muzyki. Ostatecznie też zamierzam mieszkać właśnie tutaj – w Bydgoszczy. Za rok jednak planuję wyjechać na naukę do Poznania – na Wydział Wokalistyki Estradowej Zespołu Szkół Muzycznych.

Tyflonauczanie

O rozmowę poprosiliśmy też Romę Szwed z K-P-SOSW nr 1 im. Louisa Braille’a w Bydgoszczy, która poleciła śpiew Sandry jako uświetnienie regionalnej konferencji REHA FOR THE BLIND.

– Jestem tyflopedagogiem. Staram się w swojej pracy dostosowywać wszystkie materiały edukacyjne do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku – niewidomych i słabowidzących. W moim przypadku jest to o tyle komfortowe, że mamy pracownię przedmiotową komputerową – uczniowie prowadzą zeszyty tylko w komputerach. Uczyłam Sandrę podstaw prawa w szkole policealnej o profilu technik administracji. Tam są takie przedmioty jak: prawo cywilne, prawo pracy, postępowanie administracyjne.

Pomocny sprzęt

Uczestnicy spotkania mogli zapoznać się ze sprzętem ułatwiającym funkcjonowanie osobom niewidomym i niedowidzącym. Stoisko obsługiwali Monika Krynicka i Paweł Kardasz z oddziału firmy Altix w Gdańsku oraz Kinga Leszczyńska z gdańskiego Tyflopunktu. Dużym zainteresowaniem cieszył się przede wszystkim dział gier. Poza tym uwagę zwracały plany tyflograficzne, tabliczki brajlowskie i lupy elektroniczne.

Tandem i mistrzyni

Reprezentacja Klubu Sportowego przy Ośrodku im. L. Braille’a urządziła pokaz jazdy na rowerach

dwuosobowych – tandemach. Uczniom przewodniczyła nauczycielka związana z zagadnieniami logistyki i transportu – Aleksandra Teclaw, która jeździ też w kadrze paraolimpijskiej jako przewodnik tandemu. Jest współzdobywczynią czwartego miejsca na paraolimpiadzie w Tokio i złotą współmistrzynią z Rio De Janeiro!

Nie tylko książki

Na stoisku Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej można było zapoznać się z jej bezpłatną ofertą dla osób z dysfunkcją wzroku oraz założyć konto. Prezentowano audiobooki, plansze tyflograficzne. Panie bibliotekarki informowały o pokazach filmów z audiodeskrypcją i innych działaniach instytucji. Fundacja Szansa dla Niewidomych zapoznawała natomiast uczestników z ofertą Wydawnictwa Trzecie Oko.

Wspólne spotkania

Niestety, jak się później okazało, na frekwencję spotkania REHA negatywnie wpłynął – akuratnie tego dnia zorganizowany w Bydgoszczy – strajk komunikacji miejskiej oraz upalna pogoda. Gdyby nie te okoliczności, jeszcze i inne osoby zyskałyby wiedzę na różne przydatne tematy, mogłyby się spotkać oraz integrować z przyjaciółmi i znajomymi.

Mimo wakacyjnego czasu w konferencji uczestniczyła grupa uczniów wraz z opiekunami z Ośrodka im. L. Braille’a. Po raz kolejny w działaniach bydgoskiego Tyflopunktu brał udział wraz z panem Jurkiem wnuk, tegoroczny absolwent szkoły podstawowej, który przyjechał do babci i dziadka na wakacje. Widzieliśmy go już zeszłego lata podczas zwiedzania i sprawdzania dostępności odrestaurowanych Młynów Rothera.

Osoby, którym nie udało się przybyć korzystały z transmisji on-line. A we wrześniu większość z biorących udział w regionalnej kujawsko-pomorskiej konferencji wyjechała na centralne spotkanie REHA FOR THE BLIND w Warszawie, by kontynuować zdobywanie wiedzy oraz integrowanie się podczas przygotowanych tam atrakcji.



Wspomnienia z klasztoru w Biskupowie

Zdzisław Pogoda (Tyfloturysta)

Pragnę zrelacjonować krótki, trzydniowy pobyt w Klasztorze Benedyktynów w Biskupowie na przełomie października i listopada przed dziesięcioma laty. Te wspomnienia wracają do mnie zawsze w tych dniach, stąd pomysł by podzielić się nimi z naszym środowiskiem na łamach miesięcznika Help. Nie jest to długi tekst, gdyż trzy dni w zupełnie nowym środowisku to zbyt mało, by je poznać i przekazać o nim obszerną informację.

Był przed laty taki trend w naszym kraju, by weekendy, dni wolne i krótkie urlopy spędzać za murami klasztorów męskich i żeńskich. Zarówno wtedy, jak i dziś jest nam bardzo potrzebna cisza, wyłączenie mediów, telefonu i laptopa. Pobyt w celi czy w pokoju sprzyja byciu sam na sam ze sobą, refleksji co jest dla mnie ważne, co należy zmienić etc...

Ja wybrałem Klasztor Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny Wspólnotę Benedyktynów w Biskupowie, która jest tam od 28 sierpnia roku 1987. Zaproponowałem wyjazd koledze, na co on chętnie się zgodził. Moim celem był wypoczynek i rekreacja, a jego – uczestniczenie w życiu duchowym. Udzielaliśmy sobie wzajemnie pomocy i byliśmy za siebie odpowiedzialni.

Po rozmowie z Piotrem zadzwoniłem do klasztoru, skąd otrzymałem informacje o najbliższym wolnym terminie oraz o ogólnych zasadach obowiązujących gości.

W imieniu braci powitał nas wysoki szczupły mnich w czarnym zakonnym habicie: „Jestem prefektem domu gości (tu padło imię zakonne brata) i będę waszym opiekunem podczas pobytu w klasztorze. To jest pokój, w którym będziecie przebywać. Proszę, zapoznajcie się z regulaminem i planem dnia naszej wspólnoty. Zwracajcie się do mnie z pytaniami w razie potrzeby”.

Gość ma prawa, ma też obowiązki. Wszyscy przebywający na terenie klasztoru przestrzegaliśmy lub staraliśmy się ustalonych reguł dostrzymywać. Własna bielizna pościelowa i ręcznik, oszczędność prądu, wody i gazu, cisza, zachowanie czystości i porządku, stosowny strój, pełna szacunku postawa w kaplicy, punktualność przy zejściu na posiłki do refektarza i pomoc przy zmywaniu naczyń. Intuicyjnie staraliśmy się nie przekraczać miejsc objętych klauzurą. Klasztor nie był ogrodzony murem na całym jego dostępnym nam terenie, ale ład i porządek były widoczne wszędzie.

Jeśli nie byłem potrzebny koledze, to wychodziłem na krótki spacer po Biskupowie i rozmawiałem z mieszkańcami. Kilku pytało mnie skąd przyjechałem i gdzie mieszkam. Gdy

“ **Był przed laty taki trend w naszym kraju, by weekendy, dni wolne i krótkie urlopy spędzać za murami klasztorów męskich i żeńskich. Zarówno wtedy, jak i dziś jest nam bardzo potrzebna cisza, wyłączenie mediów, telefonu i laptopa.**

odpowiadałem, że jestem gościem klasztoru, to słyszałem: „Jest pan w gościnie u braciszków, to dobrze, to dobrzy zakonnicy...”

Wraz z mieszkańcami Biskupowa uczestniczyliśmy w dniu 1 listopada w uroczystościach Święta Zmarłych w kościele oraz w procesji na położonym przy nim cmentarzu.

Gdy czas naszej wizyty dobiegł końca, podczas wieczery podano między innymi smażoną rybę oraz chleb przygotowany w klasztornej kuchni. Zapewniam iż określenie „niebo w ustach” nie jest tu przesadą. Bracia są doskonałymi kucharzami i nie jest to tylko moja ocena. Następnego dnia po śniadaniu i ostatniej wizycie w kaplicy daliśmy datek do skrzyneczki za nasz pobyt. Jeszcze ostatnie uściski dłoni, podziękowania za wspólnie spędzone dni, pamiątkowa wspólna fotografia, błogosławieństwo na drogę i wróciliśmy do naszych domów i mieszkań.

Moja wiedza o życiu Wspólnoty Benedyktynów pogłębiła się po obejrzeniu 1 i 2 części filmu „Benedictus Protegat”, co nastąpiło kilka lat po naszym tam pobycie. Czytelnikom i osobom zainteresowanym polecam ten film, klasztor Benedyktynów i inne zgromadzenia otwarte na gości z zewnątrz. To nie będzie czas stracony, jeśli w swej podróży przez życie spotkacie na swej drodze ludzi, którzy żyją świadomie inaczej niż my. Tak jak nie był to czas stracony dla mnie.



Miasto z audiodeskrypcją

Ewa Pluta



Poeta Tadeusz Peiper pisał, że „nie ma w całym kosmosie rzeczy tak zmiennej jak miasto”. Właśnie ta zmienność sprawia, że miasto można, a wręcz trzeba poznawać na różne sposoby. Jest ono przede wszystkim scenografią naszej codzienności: wizualną, dźwiękową, zapachową i dotykową. Ale ma również swój bagaż historyczny. Wszystkie te elementy tworzą fascynującą całość.

Wrocław, trzecie największe miasto w Polsce i jedno z najstarszych, pod względem historycznym nie ma odpowiedników nie tylko w kraju, ale również w Europie. Częste zmiany przynależności państwowej, okresy wspaniałego rozwoju, aż w końcu tragiczny rok 1945 sprawiły, że architektonicznie Wrocław jest miastem bardzo różnorodnym. Na unikatowość jego krajobrazu wpływ ma także pięć rzek, z potężnym rozlewiskiem Odry, która przecina Wrocław swoimi odnogami, tworząc malownicze pejzaże z wyspami i zabytkowymi mostami.

Od wielu lat zajmuję się opowiadaniem o mieście, szczególnie podczas spacerów po jego

dzielnicach. Szczerze to uwielbiam, bo Wrocław to moja pasja i uważam, że lepsze poznanie jego tkanki oraz historii wpływa na to jak się w nim czujemy. Miasto, które znamy, przestaje być anonimowym tworem – staje się „nasze”. Dlatego każda z zamieszkujących je grup społecznych powinna mieć możliwość jego poznania. Z tego przekonania, nie tylko mojego, narodził się projekt miejskich spacerów z audiodeskrypcją, które wspólnie organizuje Fundacja Katarynka oraz wrocławskie Biuro Promocji Miasta. Podobne spacerory, także z pomocą Fundacji Katarynka, odbyły się na prośbę Galerii BWA Wrocław, Wrocławskiego Instytutu Kultury czy Fundacji Ładne Historie. Naprawdę dużo po mieście spacerujemy. Ja mam zaszczyt być ich audiodeskryptorką i opowiadaczką historii.

Jak wyglądają nasze audiodeskrypcyjne spacerory? Kluczową dla mnie jako audiodeskryptorki rzeczą i myślę, że dla osób uczestniczących też, jest odpowiedni sprzęt. Tu po raz kolejny kłaniam się Fundacji Katarynka, bo nie wyobrażam sobie takiego spaceru bez mikrofonu podpiętego do słuchawek, które pozostali mają przy uchu. Wiele



osób oprowadzających po mieście zapomina, że to nie park narodowy czy pustynia, tylko wielki, głośny twór. Wystarczy, że przejedzie tramwaj i już część uczestników i uczestniczek nie usłyszy tego co mówi osoba przewodnicka. Kolejną zaletą systemu mikrofon – słuchawki jest to, że mogę mówić idąc i mając grupę za sobą. A miasto to nie tylko zabytki, to również to wszystko co mijamy: sklepy, kawiarnie, ławki w parku, ludzie, zwierzęta. To także tworzy klimat miasta, czemu zatem o tym nie powiedzieć?

Kolejną ważną rzeczą jest termin. Spacerzy zawsze odbywają się w miesiącach ciepłych. Pogoda ma tu znaczenie, choć nie do końca, zdarza się przecież w lecie, że woda leje się z nieba wiadrami. Chodzi bardziej o krajobraz miasta, od maja do października jest on najbardziej zróżnicowany: rozkwitają rośliny, rzeka zmienia kolor, działają fontanny, rozkładają się ogródki kawiarniane. Ostatnio podczas zwiedzania Promenady Staromiejskiej mogłam opisać rzekę pokrytą intensywnie zieloną rzeszą wodną czy amory pływających po niej kaczek. Inne są też zapachy. Na jednym z naszych spacerów przechodząc

obok Ogrodu Botanicznego dosłownie odurzył nas aromat żywicy sosnowej. Niesamowity, biorąc pod uwagę, że byliśmy w centrum dużego miasta.

Spacer zawsze zaczynam od naszkicowania trasy i czasu jej przejścia. Robię tak na wszystkich spacerach jakie prowadzę, niezależnie kto w nich uczestniczy. Wiele osób może wówczas zadzwonić do kogoś, kto po nie przyjedzie lub zaplanować z jakiego przystanku skorzystać, a także gdzie odłączyć się od trasy jeśli jest taka potrzeba. Ważną informacją jest także to jaką nawierzchnią będziemy szli lub czy będzie duży ruch na trasie, albo gęsto zaparkowane samochody. W spacerach uczestniczą także osoby starsze, z niepełnosprawnościami ruchowymi, matki z dziećmi w wózkach. Dlatego ta informacja jest istotna.

Gdy już mamy za sobą te, nazwę je, formalności, ruszamy w drogę. I tu szczerze mówiąc nie wiem co napisać, bo spacerzy z audiodeskrypcją dla mnie właściwie niczym się nie różnią od innych spacerów jakie prowadzę. Cel mam ten sam – pokazać miasto. Jedyna różnica jest taka, że opisuję miejsca i obiekty, o których mówię. Wcześniej zawsze przygotowuję sobie taki opis, ale spotkania w plenerze mają swoją dynamikę i zawsze coś mi umknie w audiodeskrypcji lub dopowiem coś, czego nie planowałam, o coś zapytają osoby uczestniczące. To jest wydarzenie na żywo, trzymanie się jakiegoś stałego scenariusza audiodeskrypcyjnego byłoby zwyczajnie pozbawione sensu i chyba dla mnie bardzo stresujące. Nie ma też na to miejsca w trakcie spaceru. Przechodzimy zwykle około 1,5-kilometrową trasę i w tym czasie poza opisem chcę przede wszystkim opowiedzieć historię, anegdoty, posłuchać co inni mają do dodania. Audiodeskrypcja robiona na żywo nigdy nie będzie tak doskonała jak ta pisana w domu, gdy mam dużo czasu, mogę coś doczytać, a przede wszystkim skonsultować z osobą niewidomą i nanieść jej sugestie. Jak to na spacerach bywa – są rzeczy łatwe do opisanie, jak stadion lekkoatletyczny kompleksu olimpijskiego, ale są też bardzo trudne, jak barokowa rzeźba Jana Nepomucena

“ Spacer zawsze zaczynam od naszkicowania trasy i czasu jej przejścia. Robię tak na wszystkich spacerach jakie prowadzę, niezależnie kto w nich uczestniczy. Wiele osób może wówczas zadzwonić do kogoś, kto po nie przyjedzie lub zaplanować z jakiego przystanku skorzystać, a także gdzie odłączyć się od trasy jeśli jest taka potrzeba.

na Ostrowie Tumskim. Ja też, mimo sporego już doświadczenia audiodeskrypcyjnego, nie zawsze radzę sobie z niektórymi elementami. Jednak jestem zdania, że lepiej opisać nawet najprościej niż zrezygnować, bo wydaje nam się coś zbyt skomplikowane. Miasto na szczęście idzie nam z pomocą. Wielu rzeczy można dotknąć, są makiety budynków. Ja pozwalam sobie także na łamanie zasad audiodeskrypcji i podczas spacerów mówię na przykład co o sobie myślę o mijanym pomniku. Robię tak również podczas innych oprowadzań. Dlaczego? Jestem historyczką sztuki i kuratorką sztuki współczesnej. Z doświadczenia własnego oraz

tekstów specjalistycznych wiem jak ocenić lub jak oceniają inni jakość artystyczną na przykład pomników miejskich. Skoro wielokrotnie jestem proszona o wypowiedzi na ich temat choćby do mediów, to mogę także podzielić się taką opinią z osobami uczestniczącymi w spacerach. Uwielbiam również sytuacje, a chyba wręcz je prowokuję, gdy uda mi się spontanicznie zaangażować kogoś do opowiedzenia historii. Ostatnio był to mieszkaniec kamienicy przy placu Grunwaldzkim, pastor kościoła luterańskiego, a na Ostrowie Tumskim dwóch panów z izby czeladniczej ubranych w historyczne stroje.

Wiele osób, przede wszystkim przewodnicy i przewodniczki miejskie, pyta mnie często, czy dostosowuję jakoś przekaz do osób z niepełnosprawnością wzroku. Powtarzam zawsze to samo: nie! Robię dokładnie tak jak na każdym innym spacerze. Nie używam specjalistycznego języka, unikam nadmiaru dat i nazwisk, opowiadam dużo ciekawostek i anegdot, czasem czytam fragmenty tekstów źródłowych, często nawiązuję do teraźniejszości lub własnych wspomnień. Staram się mówić sporo o kobietach w dziejach Wrocławia, osobach nieheteronormatywnych i poprzez historię miasta przypominać jak ważna jest tolerancja i otwartość na innych. Taki po prostu mam styl oprowadzań, niezależnie kto jest ich odbiorcą.

Na koniec chciałabym bardzo podziękować wszystkim, którzy pomagają w organizacji spacerów, ale przede wszystkim uczestnikom i uczestniczkom, którzy chodzą ze mną nawet w największych ulewach. Ile ja czerpię wiedzy i satysfakcji ze spacerowania z Wami! Zmieniacie moją perspektywę poznawania miasta i za każdym razem uczę się go na nowo podczas naszych spotkań. Po każdym spacerze myślę sobie jak się kolejny raz świetnie bawiłam, jaka to była frajda móc Was oprowadzić po miejscach znanych i tych rzadko odwiedzanych, jak Kościuszkowska Dzielnica Mieszkaniowa czy legendarny Trójkąt. Mam szczęście, że to mi przypadło bycie waszą ciceronką po mieście. Zdecydowanie jestem beneficjentką tych audiodeskrypcyjnych przechadzek.



Aplikacja Voice Dream Reader

Jak niewidomi użytkownicy iPhone'ów czytają książki?

Hubert Jankowski

Technologia niewątpliwie wciąż się rozwija. Jednak niewielu użytkowników urządzeń spod loga „nadgryzionego jabłka” wie, że sprzęt ten jest bardzo dobrze dostosowany dla osób niewidzących. Poza możliwościami oprogramowania, VoiceOver AppStore posiada wiele aplikacji umożliwiających zapoznanie się z dokumentami elektronicznymi. Dziś przedstawiam aplikację Voice Dream Reader.

Czym jest aplikacja VDR?

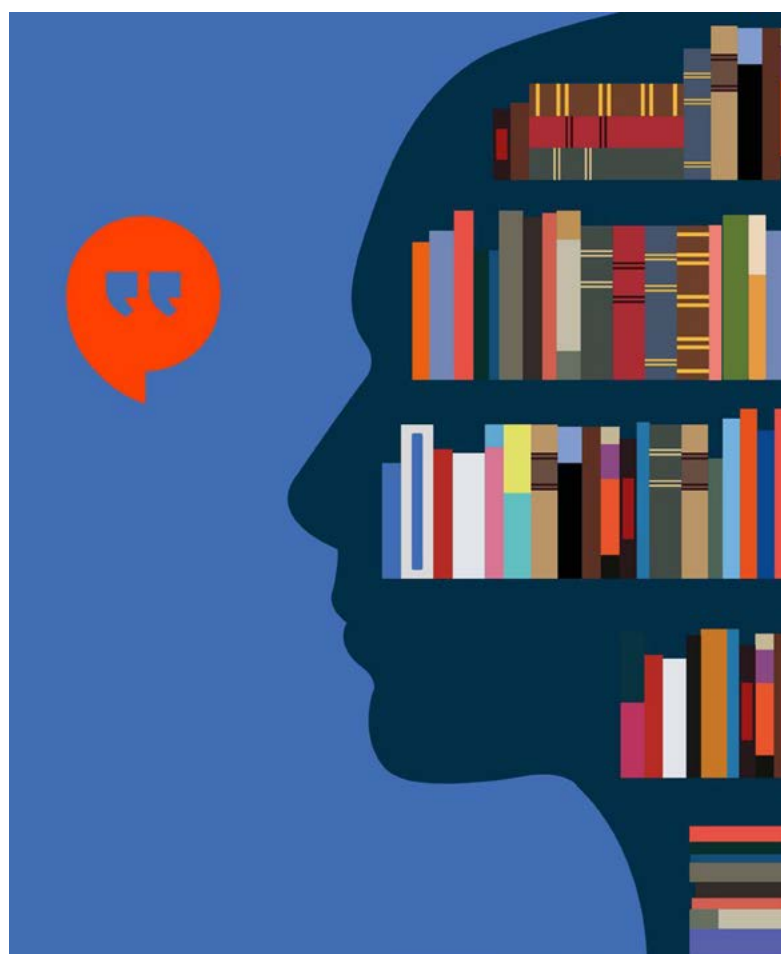
Voice Dream Reader to program umożliwiający odsłuchanie każdego dokumentu elektronicznego (PDF, epub, mobi, doc itd.) za pośrednictwem syntezy mowy. Zaletą programu jest to, że jest dostępny i dobrze współpracuje z VoiceOver, co sprawia, że jest on możliwy do obsługi przez osobę niewidomą. Na chwilę obecną program wspiera dwa polskie głosy syntezy – Zosię oraz Anię.

Dodawanie plików z poziomu aplikacji

Oczywiście program VDR umożliwia dodanie plików tekstowych z wielu dostępnych źródeł: iCloud Drive, dysk Google, Dropbox oraz wiele więcej.

Zalety programu VDR

- Doskonała współpraca z czytnikiem ekranu VoiceOver
- Możliwość personalizacji odsłuchiwanego tekstu
- Odsłuch książek przy zablokowanym ekranie
- Pauzowanie, cofanie oraz „przeskakiwanie” fragmentów tekstu



- Sterowanie zarówno z poziomu aplikacji, systemowego odtwarzacza muzyki, jak i z słuchawek
- Synchronizacja odsłuchiowanych plików na urządzeniach podpiętych do iCloud
- Dostępność programu na MacOS, iPadOs, IOs i WatchOs.

Niestety wadą programu jest to, że należy on do płatnych. Obecnie program Voice Dream Reader możemy kupić w cenie 144zł.

Podsumowanie

Osobiście jako osoba niewidoma aktywnie korzystam z programu VDR. Jest on w mojej opinii bardzo pomocny. Przeczytałem za jego pośrednictwem wiele książek, artykułów naukowych oraz dokumentów. Dzięki niemu udało mi się również z łatwością przeczytać literaturę potrzebną do pracy dyplomowej. Sądzę, że mimo wysokiej ceny program jest opłacalny i bardzo pomocny nam – osobom niewidomym.

Niewidomi a dostępność bankomatów

Radostaw Nowicki



Nowoczesne technologie zazwyczaj ułatwiają życie osobom niewidomym i niedowidzącym. Przy ich pomocy możemy korzystać z komputerów, smartfonów i wielu innych urządzeń. Umożliwiają nam również obrót wirtualnym pieniądzem. Coraz więcej jest bowiem aplikacji, za

pomocą których można płacić za zakupy. Bardzo popularna w naszym środowisku jest usługa ApplePay, która umożliwia dokonywanie płatności bezgotówkowych za zakupy lub usługi przy pomocy telefonu lub zegarka. Coraz większe grono zwolenników ma również BLIK, czyli mobilny system płatności bezgotówkowych w sklepach stacjonarnych i internetowych, wykonywanie przelewów, wypłacanie i wpłacanie gotówki w bankomatach. Jednak zdarza się, że jeszcze nie wszędzie można płacić wirtualnym lub plastikowym (przy pomocy karty debetowej lub kredytowej) pieniądzem. Wciąż są miejsca lub sytuacje, w których potrzebne są nam rzeczywiste pieniądze, bo składamy się na prezent dla kogoś, bo chcemy komuś oddać dług, bo musimy zapłacić za zakupy w miejscu, w którym honorowana jest tylko gotówka etc. Sposobów na ich uzyskanie jest kilka, ale czy wszystkie są dostępne dla niewidomych? Jeszcze kilkanaście lat temu bardzo popularną formą wypłaty gotówki była wizyta w banku przy przysłowiowym okienku, ale od pewnego czasu banki zniechęcają do takiej formy aktywności klientów, wprowadzając opłaty. Za taką czynność można zapłacić nawet kilkanaście złotych. Niewielkie kwoty można za to wypłacić w trakcie robienia zakupów. Taką możliwość dają chociażby Żabki, ale nie każdy ma je w zasięgu ręki. W nich też są dość niskie limity wypłat, a dodatkowo zdarza się, że pobierana jest niewielka opłata przez bank za tego typu transakcję.

Najłatwiej byłoby więc sięgnąć po pieniądze z bankomatu, ale okazuje się, że w przypadku osób niewidomych nie jest to proste zadanie. Wszystko dlatego, że nie wszystkie bankomaty

dostosowane są do potrzeb klientów z dysfunkcją wzroku. Problem ten został zauważony, a Związek Banków Polskich we współpracy z Fundacją Widzialni i pod patronatem Narodowego Banku Polskiego oraz Ministerstwa Przedsiębiorczości i Technologii stworzyły projekt o nazwie „Dostępny bankomat”. W jego ramach udostępniono dedykowaną stronę internetową umożliwiającą wszystkim użytkownikom sieci dostęp do bazy bankomatów z udogodnieniami dla osób z różnymi niepełnosprawnościami, które narażone są na wykluczenie cyfrowe. W bazie można znaleźć bankomaty wyposażone między innymi w: klawiaturę numeryczną z oznaczeniem w brajlu, tryb dla osób z niepełnosprawnością wzroku (po naciśnięciu klawisza numer 5), opis elementów urządzenia w brajlu, tryb kontrastowy, system komunikacji głosowej, czyli gniazdo słuchawkowe, możliwość dokonania transakcji bez użycia karty przy wykorzystaniu chociażby autoryzacji mobilnej lub BLIK-a, możliwość transakcji zbliżeniowych, dotykową klawiaturę i taki sam ekran, podjazd i przestrzeń dla osób poruszających się na wózkach.

Celem projektu „Dostępny bankomat” jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i cyfrowemu poprzez likwidowanie ograniczeń oraz zwiększanie dostępu do usług finansowych osobom z różnymi niepełnosprawnościami. Ma on z jednej strony ułatwić zlokalizowanie użytkownikom urządzenia dostosowanego do ich potrzeb i zachęcić ich do korzystania z usług bankowych, a z drugiej strony – zachęcić banki do prowadzenia działań zakrojonych na szerszą skalę, zmierzających do zapewnienia dostępności swoich urządzeń osobom z różnymi niepełnosprawnościami. Baza bankomatów dostępna jest na stronie <https://dostepnybankomat.pl>. Śmiało można z niej korzystać z czytnikami ekranu na komputerze, jak również na przykład w iPhone przy użyciu Voiceovera. Wyszukiwać bank można w trzech kategoriach – biorąc pod uwagę swoją okolicę, konkretny bank oraz poszczególne udogodnienie dostępnościowe.

Na razie banki nie mają jeszcze obowiązku zapewnienia klientom z różnymi

niepełnosprawnościami dostosowania bankomatów do ich specjalnych potrzeb, choć przez ostatnie lata sporo zmieniło się na dobre w tym zakresie. Poszczególne banki dostrzegły potencjalnych klientów w osobach z różnymi niepełnosprawnościami i starają się zapewnić im fachową obsługę. Wkrótce będą miały jeszcze jeden obowiązek – wszystkie bankomaty będą musiały być dostępne dla klientów z różnymi potrzebami. Wymusi to dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej 2019/882 z 17 kwietnia 2019 roku w sprawie wymogów dostępności produktów i usług, czyli tak zwanego Europejskiego Aktu Dostępności (ang. European Accessibility Act, EAA). To pierwsza tak kompleksowa regulacja o dostępności w prawie Unii Europejskiej. Obowiązywać będzie w każdym kraju członkowskim i zapewnić jednako- we wymogi dostępności wybranych produktów i usług. Dyrektywa wspiera realizację Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych oraz uzupełnia krajowy program „Dostępność Plus”. – To dyrektywa, która utrwali dostępność w naszym najbliższym otoczeniu. Stanie się ona normą i obowiązkiem prawnym już nie tylko w świecie urzędników, ale także przedsiębiorców. To ogromny krok naprzód w budowaniu dostępności jako podstawowego standardu w społeczeństwie, państwie, gospodarce – powiedziała na konferencji prasowej wiceminister Małgorzata Jarosińska-Jedynak.

Już w marcu 2022 roku trwały w Polsce konsultacje dotyczące ustawy, która ma zagwarantować implementację polskiego prawa do unijnego porządku prawnego. Przepisy ustawy wdrożeniowej mają zacząć obowiązywać od 28 czerwca 2025 roku, zatem są jeszcze trzy lata na wdrożenie jej zapisów w życie. Ustawa formułuje między innymi wymogi dostępności dla systemów sprzętu komputerowego, samoobsługowych terminali płatniczych, bankomatów, automatów biletowych, urządzeń do odprawy samoobsługowej, interaktywnych terminali informacyjnych, smartfonów, a nawet czytników książek elektronicznych. Określa również wymogi dostępności dla usług telekomunikacyjnych, dostępu do audiowizualnych usług

medialnych, transportu pasażerskiego, usług opartych na urządzeniach mobilnych, handlu elektronicznego, bankowości detalicznej, książek elektronicznych, a także usług związanych z elektronicznymi systemami sprzedaży.

Celem niniejszego artykułu nie jest opisywanie wszystkich regulacji zawartych w ustawie, a jedynie chciałbym pochylić się w nim nad tym, że odnosi się ona również do kwestii związanych z bankowością. Można w niej przeczytać między innymi, że terminal dotykowy (poza spełnianiem wymogów dostępności, o których mowa w innych ustawach) ma być wyposażony w technologię syntezy mowy oraz umożliwiać podłączenie przewodowego zestawu słuchawkowego, a także korzystanie z właściwości zapewniających spełnianie wymogów dostępnościowych bez konieczności ich aktywowania. Z kolei w ramach bankowości poszczególne podmioty powinny zapewnić postrzegalne, funkcjonalne, zrozumiałe i kompatybilne metody identyfikacji, składania podpisów elektronicznych, zabezpieczeń i usług płatniczych.

Zatem za trzy lata teoretycznie wszystkie bankomaty powinny być dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku, a do tego czasu trzeba sobie radzić w inny sposób. No właśnie, a jak do tematu podchodzą sami zainteresowani, czyli niewidomi i niedowidzący? Okazuje się, że ile osób, tyle sposobów na radzenie sobie z wypłatami gotówki. Sam na tyle często korzystam z wirtualnego jej obiegu, że jedynie sporadycznie sięgam po pieniądze z bankomatu. Niestety, ten w mojej okolicy nie jest udźwiękowiony, więc jestem skazany na pomoc bliskich przy wypłacaniu pieniędzy z konta. Niektórzy nie orientują się w dostępności bankomatów w swojej okolicy. – Nie mam pojęcia czy bankomaty, z których korzystam, są udźwiękowione. Nie wiem jak włączyć taką usługę w bankomacie. Korzystam z nich sporadycznie. Pieniądze wypłacam BLIK-iem, przy pomocy swojej asystentki – przyznała Ewa z Wrocławia.

Inni sami starają się sobie radzić, choć szukają optymalnego bankomatu dla siebie. – Wszystkie bankomaty powinny mieć nowsze ekrany

z lepszym kontrastem. Czasami mam wrażenie, że wypłacam pieniądze z telewizora wyprodukowanego w 1970 roku. A z bankomatów stojących na zewnątrz wcale nie korzystam, bo nie widzę co jest napisane na ekranie – przyznał Piotr, który jest osobą słabowidzącą.

Część osób z dysfunkcją wzroku radzi sobie z obsługą nawet nieudźwiękowionych bankomatów. – Rzadko wypłacam gotówkę, ale jak już mi się to zdarza, to BLIK-iem. Nauczyłem się na pamięć obsługi bankomatu Planet Cash, ale udźwiękowania w nim brak – zaznaczył Mateusz z Białegostoku.

Są i tacy, którzy dostępne bankomaty mają w zasięgu ręki, ale nie mają potrzeby korzystania z nich zbyt często. – Mam udźwiękowiony bankomat 100 metrów od domu, a mimo tego prawie z niego nie korzystam. Płacę niemal wyłącznie ApplePay, a wypłacona dawno, dawno temu gotówka cały czas leży w szufladzie. Jej ilość co jakiś czas nawet się zwiększa, bo ktoś odda mi jakiś dług w gotówce, komuś nie chce się iść wpłacić pieniędzy i da mi ją w gotówce, żebym mu przelew zrobił itd. Gotówki nie używam. Mam też wiele sposobów jej uzyskania bez konieczności marznienia w kolejce do bankomatu – podkreślił inny z moich rozmówców – Mateusz.

Niezależnie od tego, czy każdy z nas odczuwa konieczność korzystania z bankomatów czy też nie, dobrze się stało, że są przepisy, które zobligują banki do przystosowania wszystkich bankomatów dla osób z dysfunkcją wzroku. Nigdy bowiem nie wiadomo kiedy sytuacja losowa zmusi nas do skorzystania z nich. Wówczas lepiej byłoby mieć spokojną głowę niż zastanawiać się czy dany bankomat akurat będzie dostępny dla osoby niewidomej. Z założenia wszystko, co powstaje, powinno mieć uniwersalny charakter i być dostępne dla każdego. Może na razie jest to tylko klasyczne, życzeniowe myślenie, ale jest nadzieja, że za kilka lat tak w istocie będzie, o ile teoria nie minie się z praktyką.

Seeing Assistant Home, czyli elektroniczny asystent dla osób z dysfunkcją wzroku

Mateusz Przybysławski

Osoba niepełnosprawna potrzebuje pomocy, by dobrze funkcjonować w świecie. Są różne rodzaje niepełnosprawności, a co za tym idzie, różna pomoc jest potrzebna. W niepełnosprawności złożonej pomoc też musi być złożona. Ciągłe proszenie o pomoc jest krępujące. Dobrze, że część zadań pomocowych może przejąć technologia, a konkretnie smartfon i odpowiednia aplikacja. W niniejszym artykule skupię się na osobach z dysfunkcją wzroku i na pomocy jaką daje aplikacja stworzona przez polską firmę Transition Technologies, o nazwie Seeing Assistant Home. Na wstępie warto podkreślić, że aplikacja jest bezpłatna i dostępna zarówno na system IOS, jak i Android. Aplikację testowałem na systemie IOS. Myślę jednak, że program na Androida jest bliźniaczo podobny i niniejszy artykuł może z powodzeniem posłużyć jako przewodnik po obu systemach.

Firma Transition Technologies jest polskim liderem w branży IT. Firma działa w obszarach: energetyka, gazownictwo, przemysł, medycyna, outsourcing (<https://www.tt.com.pl/pl/>). Transition Technologies nie skupia się tylko na osobach niepełnosprawnych. Mało tego – gałęzie gospodarki, którymi się zajmuje, z niepełnosprawnością nie mają nic wspólnego. Jednak mimo tego Transition Technologies postanowiła pomóc osobom z dysfunkcją wzroku. Z mojej perspektywy uważam, że jest to pomoc skuteczna. Asystent jest stosowany przez niewidomych na całym świecie. W ostatnim artykule o czeskim telefonie pisałem, że nie ma polskich rozwiązań w dziedzinie dostępności i przemysłu. Okazuje się jednak, że to nie do końca prawda, bo



znalazła się polska firma, która zrobiła dobrego asystenta pomagającego osobom z dysfunkcją wzroku. Firma Transition Technologies potwierdza powiedzenie „chcieć to móc”, gdyż nie będąc w branży pomocowej stworzyła asystenta, po którego często i chętnie sięgam. Szkoda, że firmy i instytucje, które z założenia mają pomagać osobom niepełnosprawnym nie biorą przykładu z firmy Transition Technologies i nie tworzą równie ciekawych i innowacyjnych produktów.

Nazwę aplikacji Seeing Assistant Home możemy przetłumaczyć jako: Asystent widzenia

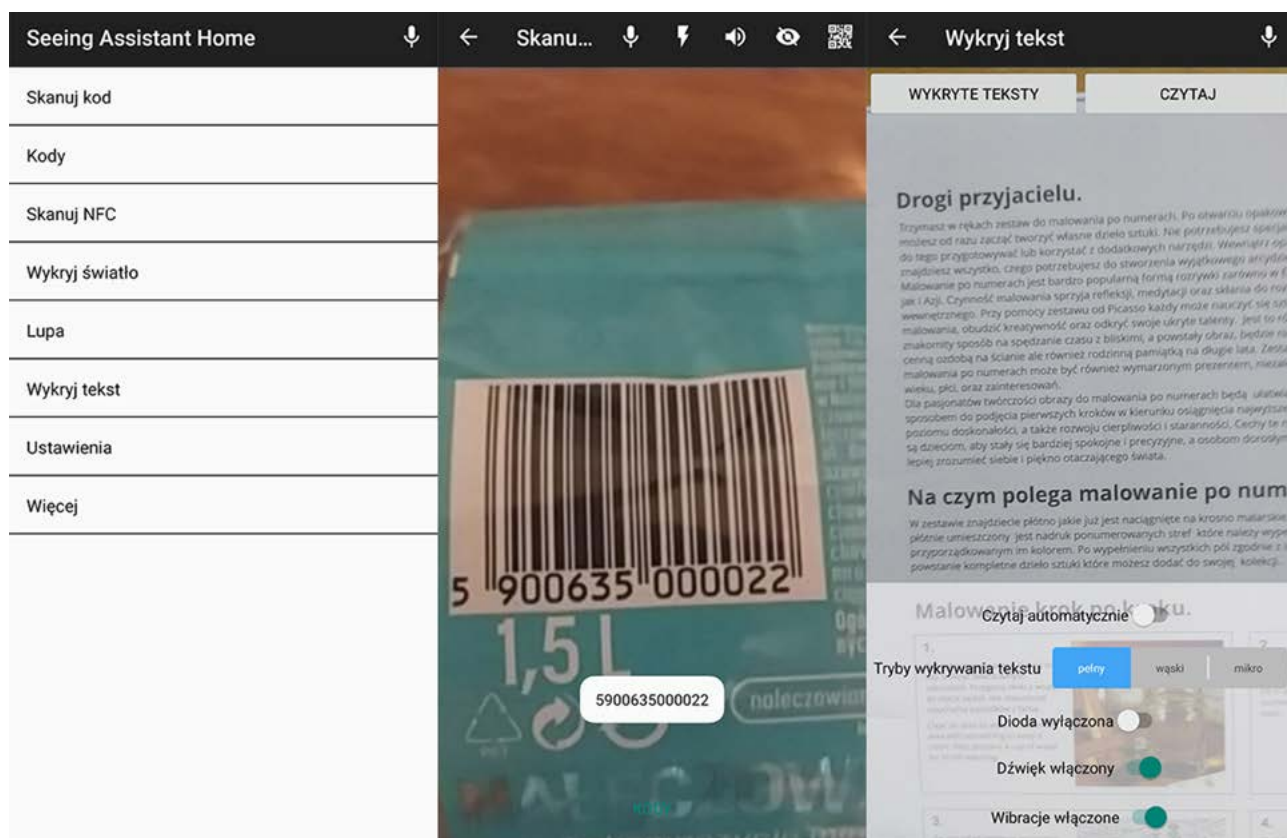
w domu. Rzeczywiście takim asystentem widzenia w domu aplikacja jest i uważam, że bez przesady na taką nazwę zasługuje.

Asystent według definicji słownika języka polskiego to: «osoba pomagająca specjalście przy wykonywanej przez niego pracy (<https://sjp.pwn.pl/sjp/asystent;2551051.html>). Biorąc pod uwagę definicję słownika języka polskiego uważam, że mówiąc o asystentach osób niepełnosprawnych popełniamy błąd, bo czy wszystkie osoby niepełnosprawne to specjaliści? Nawet jeśli błędnie przyjmiemy, że tak, to pomoc asystentów osób niepełnosprawnych w dużej mierze opiera się na pomocy w czynnościach dnia codziennego typu zakupy, więc nie jest to raczej pomoc specjalście. Można wtedy mówić o pomocy osobie specjalnej troski. Takie określenie może być dla niektórych obraźliwe. Dlatego uważam, że lepiej mówić „pomocnik osoby niepełnosprawnej”, niż „asystent osoby niepełnosprawnej”. Osoba niepełnosprawna, jak każda inna osoba może mieć asystenta, gdy np. będzie ministrem, czy gdy

dostanie się na jakieś kierownicze stanowisko i będzie potrzebowała asystenta, żeby ogarnąć wszystkie sprawy.

Niezależnie jak tłumaczymy, uważam, że aplikacja Seeing Assistant Home to świetny domowy asystent wzroku. Opiszę funkcje tego pomocnika. Podzielę się też tym, jak osobiście korzystam z tej technologii.

Po instalacji i udzieleniu niezbędnych zgód pojawia nam się interface programu. Aplikacja ma następujące funkcje: skanowanie kodów, skanowanie NFC, rozpoznawanie kolorów, wykrywanie światła, lupa, rozpoznawanie tekstu, rozpoznawanie banknotów. Na ekranie głównym mamy kilka przycisków dodatkowych: „Polecenia Głosowe”, „Kody”, „Ustawienia” i „Więcej”. Należy zauważyć, że po uaktywnieniu określonego modułu programu, w większości przypadków przyciskiem „Wróć”, który znajduje się w lewym górnym rogu, dostajemy się z powrotem na ekran główny. Nie ma obaw, że źle klikniemy, przycisk „Wróć” jest zawsze „pod ręką”.

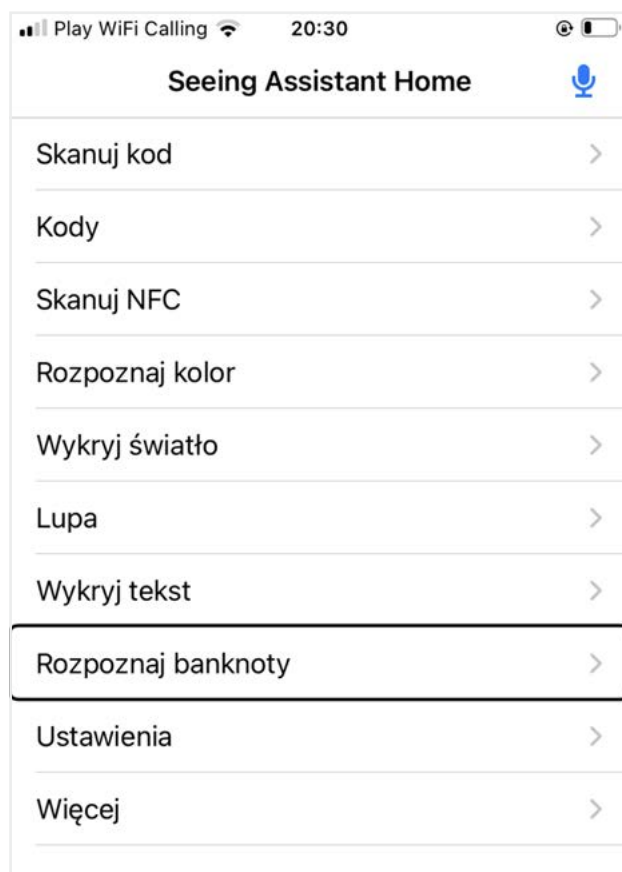


Skanuj kod – uruchamiając ten moduł możemy skanować kody kreskowe i QR umieszczane na produktach i nie tylko. Dzięki temu z łatwością możemy dowiedzieć się jaki produkt trzymamy w ręku. Funkcja ta pozwala odróżnić opakowanie kaszy od opakowania ryżu. Opakowania te różnią się pod względem graficznym, ale pod względem dotykowym często są takie same. Skanowanie kodów dobrze sprawdza się w rozpoznawaniu puszek napojów. Aby efektywnie rozpoznawać kody, najlepiej dowiedzieć się w jakim miejscu opakowania znajduje się kod, żeby niepotrzebnie nie skanować całego opakowania. Po włączeniu skanowania kodów obiektywem aparatu musimy trafić w kod. Robimy to z bliskiej odległości – około 15 cm. Takie skanowanie wymaga wyćwiczenia ręki. Warto jednak poćwiczyć, gdyż dzięki temu łatwiej nam wybrać szukany produkt. Po udanym namierzeniu kodu ukaże nam się wyszukiwarka google, a w niej znaleziony opis produktu. Dzięki temu wiemy co trzymamy w ręku. Gdy już zapoznamy się z produktem, możemy przyciskiem „Wróć” wrócić do skanowania, albo klikając go jeszcze

“ Nazwę aplikacji Seeing Assistant Home możemy przetłumaczyć jako: Asystent widzenia w domu. Rzeczywiście takim asystentem widzenia w domu aplikacja jest i uważam, że bez przesady na taką nazwę zasługuje.

raz – do ekranu głównego aplikacji. W module do skanowania kodów w górnej części ekranu są przyciski stanowe. Pierwszy przycisk może mieć stan „rozpoznaj i wypowiedz” lub „Wyświetl lub Wyszukaj”. Gdy wybierzemy „rozpoznaj i wypowiedz”, głosem syntetycznym wypowiadany jest ciąg znaków znalezionego kodu i dodatkowo brak opisu kodu. Jeśli mamy w bazie opis kodu, to wówczas informacja zostanie przeczytana. Funkcja „rozpoznaj i wypowiedz” jest przydatna wtedy, gdy samodzielnie naklejamy kody na produkty, by zaetykietować podobnie wyglądające przedmioty. Funkcja „wyświetl lub wyszukaj” po zeskanowaniu kodu znajduje kod w wyszukiwarce google. Opcja ta jest przydatna gdy chcemy ustalić jaki produkt trzymamy w ręku. Drugi przycisk w module skanowania kodów, to „Rodzaj Kodów”. Możemy szukać tylko kody kreskowe, tylko kody QR, bądź wybrać wszystkie. Kolejny przycisk to wyłącz, bądź włącz diodę. Następny przycisk to włącz lub wyłącz dźwięk, który towarzyszy nam podczas skanowania kodu.

Skanuj NFC – NFC to technologia radiowa bezprzewodowego przesyłania informacji. Urządzenia muszą być w odległości nie większej niż 20 cm. Technologia ta jest używana głównie w bankowości elektronicznej. Dzięki NFC nasz telefon może błyskawicznie przysyłać dane. Za pomocą NFC można też dostarczać dźwięk do słuchawek czy głośników. NFC to także tagi, czyli małe breloczki, które po przyłożeniu do



nich telefonu wysyłają odpowiednie, wcześniej wgrane informacje, np. tekst (<https://komorko-mat.pl/nfc-w-telefonie/>). Po włączeniu modułu „Skanuj NFC” pojawi się komunikat „Gotowy do skanowania”. Nasz telefon jest gotowy do odczytania informacji z tagu NFC. Aby odczytać informacje trzeba telefon zbliżyć „pleckami” do tagu NFC. Jeśli skanowanie przebiegnie poprawnie, na wyświetlaczu pojawi się zeskanowany tekst. W każdej chwili możemy przerwać skanowanie przyciskiem „Anuluj”.

Rozpoznaj kolor – funkcja ta służy do rozpoznawania kolorów. Kolory dla osoby niewidomej od urodzenia to pojęcie abstrakcyjne. Kolory dla osoby niewidomej są jednak ważne np. przy wybieraniu ubrania. Po uruchomieniu modułu „Rozpoznaj Kolor” aplikacja czyta kolory jakie „widzi” w obiektywie aparatu. Aby odczytać kolor należy z bliskiej odległości wskazać żądaną powierzchnię aparatem. Nazwy kolorów wyświetlają się w dolnej części telefonu. Dużo osób, zwłaszcza mężczyzn, ma problem z prawidłowym rozpoznawaniem kolorów. Problem ten dotyczy także telefonu. Interpretacja kolorów przez aplikację zależy od natężenia światła, więc aby prawidłowo rozpoznawać kolory, najlepiej poćwiczyć z osobą widzącą. Ważne jest, żeby nie zasłaniać światła, które dociera do badanego przedmiotu.

Wykryj światło to moduł aplikacji, który informuje użytkownika o natężeniu światła, które pada na obiektyw aparatu fotograficznego smartfona. Użytkownik o natężeniu światła może być informowany dźwiękiem, wibracjami i procentowo. Informacja procentowa to pole, które znajduje się w górnej części wyświetlacza. Aby odczytać natężenie światła w procentach, trzeba dotknąć wyświetlacz w górnej jego części. W dolnej części wyświetlacza, na środku, mamy dwa przełączniki „Dźwięk” i „Wibracje”. Jeśli włączymy wibracje, to telefon będzie wibrował częściej gdy „zobaczy” mocniejsze światło. Jeśli natomiast włączymy dźwięk, to im jaśniejsze światło, tym dźwięk telefonu będzie wyższy. Mnie wystarczy informacja dźwiękowa do rozpoznania natężenia światła.

 **Firma Transition Technologies potwierdza powiedzenie „chcieć to móc”, gdyż nie będąc w branży pomocowej stworzyła asystenta, po którego często i chętnie sięgam. Szkoda, że firmy i instytucje, które z założenia mają pomagać osobom niepełnosprawnym nie biorą przykładu z firmy Transition Technologies i nie tworzą równie ciekawych i innowacyjnych produktów.**

Często używam wykrywacza, żeby sprawdzić czy goście gdzieś nie zostawili włączonego światła. Uważam, że ta funkcja jest dobrze dopracowana.

Lupa – to udogodnienie dla osób słabowidzących, które potrzebują powiększyć odczytywany tekst lub przedmiot, na który patrzą. Standardowo lupa bierze obraz z tylnego aparatu, ale możemy zmienić kamerę przyciskiem w górnej części wyświetlacza.

W dolnej części ekranu, w module „Lupa” znajdują się przyciski, dzięki którym osoby słabowidzące mogą dostosować lupę do swoich potrzeb: „Zoom”, „Jasność”, „Wstrzymaj Obraz”, „Kontrast”, „Kolor”.

Wykryj tekst – to bardzo użyteczna funkcja, która służy nie tylko do wykrywania tekstu, ale i do jego odczytu mową syntetyczną. Po otwarciu modułu w dolnej części ekranu mamy 2 szeregi przycisków. Dolny szereg to: „Dioda”, „Wibracje” i „Dźwięk”. W zależności od oświetlenia diodę możemy włączyć lub wyłączyć. Wibracje i dźwięk mogą być również włączone i wyłączone. Te dwie ostatnie pozycje odpowiadają za

naprowadzanie obiektywu na tekst. Im dźwięk wyższy, a wibracje częstsze, tym aparat jest lepiej ułożony w stosunku do tekstu. Nie mamy tu informacji: obróć telefon w prawo czy w lewo lub wyżej czy niżej. Musimy jednak pamiętać, że wykrywanie tekstu nie służy do precyzyjnego skanowania i odczytywania tekstu, tylko do zorientowania się co jest w danej chwili wyświetlane na wyświetlaczu czy np. odczytaniu do kogo jest adresowana przesyłka.

Górny szereg przycisków dotyczy szerokości skanowania wyświetlacza. Tutaj do wyboru mamy: „Tryb ekranu Pełny”, „Tryb Ekranu Wąski” i „Tryb Ekranu Mikro”. Ustawienie to przydaje się gdy chcemy odczytać tekst z niestandardowych wyświetlaczy typu sterowniki pieca, pralki czy tym podobne. Należy metodą prób i błędów potestować, które ustawienia sprawdzają się najlepiej do określonego urządzenia. Mnie osobiście dużą satysfakcję sprawia, gdy przy pomocy Seeing Assistant Home mogę samodzielnie odczytać i zmienić parametry kotła na ekogroszek.

Nad opisywanymi przyciskami po prawej stronie mamy przełącznik „Czytaj Automatycznie”. Po włączeniu opcji, gdy tylko aplikacja wykryje jakiś tekst, jego odczyt rozpocznie się samoczynnie.

W górnej części wyświetlacza, po lewej stronie mamy przycisk „Wykryte teksty”. Są tu wszystkie zeskanowane teksty. Gdy wyniki rozpoznania są zadowalające, możemy zaznaczyć tekst i skopiować do schowka. Ze schowka możemy np. przesłać taki tekst czy go zapisać. W górnej prawej części wyświetlacza mamy przycisk „Czytaj”, który powoduje odczyt tego, co mamy pod obiektywem. Gdy tekst jest czytany, przycisk zmienia się na „Stop”. Po jego kliknięciu czytanie zatrzymuje się, a aplikacja zaczyna wyszukiwanie nowych obiektów do przeczytania.

Rozpoznaj banknoty – ta funkcja umożliwia rozpoznawanie nominałów papierowych banknotów. Rozpoznawanie pieniędzy to bardzo ważna umiejętność. Dobrze, że aplikacja posiada taką funkcję, gdyż wypukłe oznaczenia na polskich banknotach to fikcja. Osobiście często

korzystam z rozpoznawania banknotów przez aplikację. Daje mi to poczucie samodzielności i niezależności. Działanie rozpoznawania banknotów sprowadza się do tego, że po włączeniu modułu w odległości około 15 cm podstawiamy banknot pod obiektyw i wartość wypowiedzana jest mową syntetyczną.

Po otwarciu modułu do rozpoznawania banknotów mamy do wyboru następujące ustawienia. „Dźwięk” może być włączony lub wyłączony. Dźwięk informuje nas jak mamy ustawiony aparat względem banknotu. Im wyższy dźwięk, tym lepiej jest banknot ustawiony w stosunku do obiektywu. „Dioda” – tak samo jak dźwięk może mieć stan włączony lub wyłączony. Ustawienie to korygujemy w zależności od natężenia światła. „Synteza” również ma 2 stany. Synteza włączona – informacja o nominale będzie podawana głosem syntetycznym automatycznie. Gdy wyłączymy syntezę, informacja o nominale będzie czytana przez czytnik ekranu, np. Voice Over. Ostatnie ustawienie to „Powtarzaj komunikat”. Tutaj ustalamy z jaką częstotliwością ma dokonywać się rozpoznawanie pieniędzy.

Kody – w tym miejscu możemy zarządzać naszymi kodami kreskowymi i kodami QR. Aplikacja pozwala tworzyć kod QR z własnym tekstem. Znaczy to, że tekst jest zawarty w kodzie i obojętnie czym zeskanujemy, to zobaczymy wcześniej zapisany tekst. Z tego miejsca możemy wygenerować arkusz kodów kreskowych, który zostanie wysłany na podanego wcześniej w ustawieniach maila. Wygenerowane kody możemy wydrukować na papierze samoprzylepnym i nakleić na pudełko z żywnością, kosmetyki czy na kolekcję płyt. Do kodu kreskowego możemy przypisać tekst w bazie aplikacji. Jeśli uporamy się z tymi czynnościami, to ilekroć skierujemy obiektyw aparatu z włączonym skanowaniem kodów, tylekroć zostanie przeczytany nam tekst, który wcześniej przypisaliśmy do kodu. Kod taki można nakleić np. na koszulce z dokumentami i w ten sposób odróżniać od siebie dokumenty. Wydrukowanie kodów nie jest drogie. Niestety trochę czasu trzeba poświęcić na ponaklejenie kodów i przypisanie do nich etykiet tekstowych.

Gdy jednak zrobimy to raz, a porządnie, to nie mamy w przyszłości problemów z odnajdowaniem przedmiotów, które na pierwszy dotyk wyglądają tak samo.

W aplikacji Seeing Assistant Home w prawym górnym rogu mamy przycisk „Polecenia Głosowe”. Pierwszy raz go klikając musimy udzielić niezbędnych zgód dostępu aplikacji do mikrofonu i rozpoznawania tekstu. Przycisk „Polecenia Głosowe” służy do głosowego sterowania aplikacją. Przykładowo klikamy przycisk i po sygnale mówimy „światło”, czekamy i bez klikania i szukania rozpoczyna się wykrywanie światła. Tak samo możemy postąpić z wszystkimi modułami aplikacji. Uważam, że to przydatna funkcja dla wszystkich, którzy nie lubią klikać, tylko wolą mówić.

Ustawienia – w tej sekcji są zebrane ustawienia dotyczące działania pomocnika. Pierwszy przycisk to: „Po uruchomieniu Aplikacji Otwieraj”. Opcja ta jest odpowiedzialna za to jak się zachowa program po uruchomieniu. Po włączeniu może uruchomić się na ekranie głównym, a może od razu przejść do konkretnego modułu. Drugie ustawienie to „Domyślny E-mail Odbiorcy kodów”. Podajemy tutaj maila, na jaki mają przychodzić kody wygenerowane przez program. Kodami tymi możemy etykietować samodzielnie przedmioty. Następne ustawienie dotyczy zapamiętywania ostatnich ustawień lupy, czy mają być zapamiętywane czy nie. Kolejne ustawienie to „gesty potrząśnięcia”. Ustalamy tu, czy gesty potrząśnięcia mają być włączone i co mają powodować. Gesty te np. mogą włączać lub wyłączać diodę. Następne ustawienie to „Synteza Mowy”. Ustalamy tu parametry mowy jakimi program odczytuje tekst, czy mówi wartość banknotów. „Dropbox”, w tej sekcji możemy podać dane naszego Dropboxa, żeby archiwizować i odtwarzać dane programu Seeing Assistant Home. „Skróty Siri”, w tej sekcji ustawiamy skróty na jakie asystent głosowy Siri będzie reagował. Np. możemy powiedzieć „rozpoznaj Kolor” i włączy się odpowiedni moduł. Jeśli włączymy „Przełącznik Klatek na Sekundę w Wykryj Tekst”, to w rozpoznawaniu tekstu będziemy mieli możliwość wyboru klatek

na sekundę. Wyświetlacze wyświetlają tekst migając, co jest niewidzialne dla oka. Rozpoznawanie będzie poprawniejsze jeśli to odświeżanie będzie takie samo jak w aplikacji rozpoznającej tekst. Przydaje się to zwłaszcza przy odczycie danych ze sterowników, liczników, czy różnych nietypowych wyświetlaczy. Ostatnie ustawienie to „Włącz Diodę przy Słabym Oświetleniu”. Gdy opcja jest włączona, to dioda we wszystkich modułach, gdy jest słabe światło, włączy się automatycznie.

Więcej – tutaj znajdziemy samouczek, instrukcję, informacje o aplikacji, a także kontakt z twórcami. W tym miejscu możemy wysłać nasze sugestie autorom programu.

Seeing Assistant Home to rozbudowany pomocnik dla osób z dysfunkcją wzroku. Cieszy fakt, że polska firma stworzyła aplikację, która pomaga osobom niewidomym na całym świecie. Uważam, że Seeing Assistant Home daje osobom z dysfunkcją wzroku poczucie niezależności i samodzielności. Pisząc o elektronicznym pomocniku nie sposób pominąć kwestię odwdzięczania się za pomoc. Prośenie o pomoc nawet w błahych czynnościach typu „jaki to banknot?” bywa krępujące. „Prośenie” zaś o to samo elektronicznego pomocnika, choć jest może wolniejsze, daje więcej satysfakcji. Osoba prosząca nie odczuwa skrępowania i nie musi się nikomu odwdzięczać. Wystarczy raz pobrać aplikację i poświęcić trochę czasu na naukę obsługi pomocnika. Samodzielna regulacja pieca na ekogroszek dała mi dużo satysfakcji, więc zachęcam do zabawy z Seeing Assistant Home. Kto wie, może znajdzie on zastosowanie również w państwa domach, chociażby do tak prozaicznej czynności jak sprawdzanie czy światła są pogaszone. Na koniec chcę uczulić osoby niepełnosprawne, żeby za wszelką cenę nie były samodzielne. Dajmy szansę osobom pełnosprawnym pomagać i czynić dobro.

Staralem się wyczerpać temat, gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zachęcam do kontaktu: **przymat82@gmail.com**.

Felieton skrajnie subiektywny

Piękny i bestia

Elżbieta Gutowska-Skowron

Złożoność natury ludzkiej, mimo dogłębnych badań naukowych, wciąż kryje wiele zagadek. Wyznawcy istnienia bytu wyższego powiedzą, że złożoność ta jest wynikiem połączenia w człowieku dwóch pierwiastków – boskiego i ludzkiego. Racjoniści stwierdzą, że jest ona wynikiem konglomeratu instynktów i emocji, charakterystycznych także dla zwierząt i uczuć wyższych cechujących wyłącznie istotę ludzką – etycznych, estetycznych i intelektualnych, które wedle racjonalistów ewoluowały w procesie rozwoju cywilizacji człowieka.

Jakkolwiek nie tłumaczyłoby się złożoności natury ludzkiej, jej przejawów trudno nie dostrzec. Genialne obrazy i rzeźby, i ich zagłada w wyniku wojen. Wyniosłe katedry o koronkowej architekturze i kominy pieców krematoryjnych. Zaawansowane technologie i mordy na tle rasowym. Akty humanitaryzmu i akty barbarzyństwa na tle agresywnych ideologii i wyznań. Sięganie w kosmos i nihilizm bezproduktywnych wojenek politycznych i ideologicznych. Przykłady można by mnożyć.

Paradoksalnie to postępująca socjalizacja i osiadły tryb życia, prowadzący do terytorialności, sprawiły, że człowiek stał się agresywny i zaczął walczyć nie tylko w swojej obronie i o pokarm, ale też, by wypierać innych z ich terytoriów lub



by wzbogacać się ich kosztem czy też narzucać innym swoje ideologie. Zdawałoby się, że osiągnięcie pewnego poziomu cywilizacyjnego i wysycenie wszelkiego rodzaju dobrami zmieni człowieka w takim stopniu, by akty niesprawiedliwości i wojny stały się przeszłością. Tak nie jest.

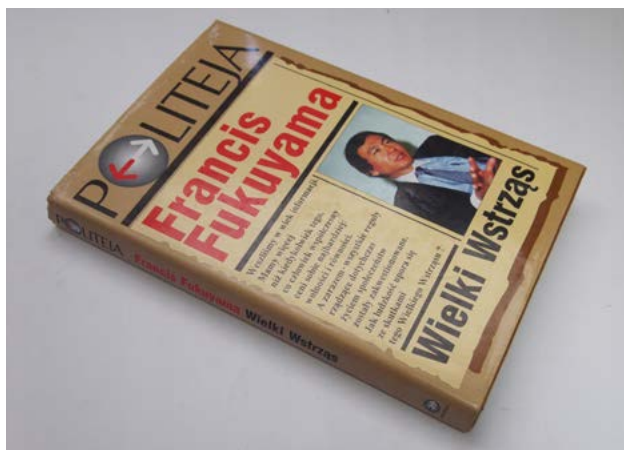
Ostatnio powróciłam do publikacji Francisca Fukuyamy. Ciekawa byłam, jak weryfikuje się współcześnie głośna niegdyś teza tego amerykańskiego politologa o końcu historii, zaprezentowana w roku 1989 w słynnym esej „Koniec historii?”, który już w momencie publikacji wywołał spore zamieszanie i spotkał się z licznymi polemikami. Fukuyama założył, iż po kompromitacji komunizmu zachodnia demokracja liberalna stanie się dominującym i pozbawionym

konkurencji systemem politycznym. Widzę dziś, że najnowsza historia weryfikuje tę tezę w sposób negatywny.

Fukuyama zakładał intensyfikację globalnego ruchu idei, reguł prawnych i kapitału, co zdecydowanie ma miejsce. Nie przewidział jednak ruchu mas ludzkich. A przecież migracja na wielką skalę od lat ma miejsce, choćby w Europie. Świat miał być stabilny, miał rozwijać się liniowo w duchu liberalno-demokratycznym. Czy tak jest? Z pewnością nie.

Trudno było Fukuyamie przewidzieć pandemię, nie jest przecież profetą. Pamiętam jeden z wielu dni walki z pandemią Covid-19. Szczyt zachorowań, pełna poświęcenia walka o życie dziesiątek tysięcy pacjentów na całym świecie. W tym samym dniu bojownicy ISIS dekapitują w Mozambiku pięćdziesiąt osób, w imię Allaha.

I dzień dzisiejszy. Agresja Rosji na Ukrainę. Mordy, znów zbiorowe groby, gwałty, grabież, niszczenie zabytków kultury, barbarzyństwo i najniższe instynkty. W tym samym czasie człowiek wysyła w kosmos sondę, by doprowadzić do jej kontrolowanego zderzenia z asteroidą Dimorphos, w ramach pierwszego w historii testu obrony planetarnej. 27 września niemożliwe stało się możliwe. Misja udowodniła, że uderzenie w niewielkie ciało niebieskie może zmienić jego kurs. Zyskaliśmy pewność, że gdyby trajektoria lotu jakiegokolwiek asteroidy zagrażała w przyszłości Ziemi, można ją zmienić, nawet przy użyciu energii kinetycznej.



“Paradoksalnie to postępująca socjalizacja i osiadły tryb życia, prowadzący do terytorialności, sprawiły, że człowiek stał się agresywny i zaczął walczyć nie tylko w swojej obronie i o pokarm, ale też, by wypierać innych z ich terytoriów lub by wzbogacać się ich kosztem czy też narzucać innym swoje ideologie. Zdawałoby się, że osiągnięcie pewnego poziomu cywilizacyjnego i wysycenie wszelkiego rodzaju dobrami zmieni człowieka w takim stopniu, by akty niesprawiedliwości i wojny stały się przeszłością. Tak nie jest.

Biorę do ręki inną publikację Fukuyamy – książkę „Wielki wstrząs”. Z pewnością zapładniającą jest jej teza, że przejście od epoki industrialnej do informatycznej jest dla ludzkości równie przełomowe, jak niegdysiejsze przejście od pasterstwa do rolnictwa, czy późniejsze przejście do epoki industrialnej. Nie sposób nie zgodzić się z Fukuyamą, że wejście w fazę informatyczną spowodowało załamanie się dotychczasowych hierarchii i autorytetów, że nastąpiła zasadnicza zmiana tradycyjnych mechanizmów i narzędzi organizujących życie społeczeństw. Tylko czy mamy pewność, że skłonność ludzi do współdziałania jest jedyną, naturalną skłonnością, w co wierzy Fukuyama? Ja widzę, że inną, naturalną skłonnością człowieka jest rywalizacja. I to wywołuje mój niepokój, jako że krańcowym przejawem rywalizacji jest agresja. Człowiek – piękny i bestia. Pytanie – co w nim przeważy?



Paweł Piechowicz: Nie uważam się za wielkiego wynalazcę

Radosław Nowicki

– Chodząc z laską, niewidomy na niej polega poruszając ją w lewo i prawo, a przy uprawianiu nordic walkingu nagle okazuje się, że nie ma laski, a niewidomy skacze na głęboką wodę, bo musi zdać się na to, co przekaże lina i ewentualnie co powie przewodnik, który wydaje krótkie komendy – powiedział niewidomy Paweł Piechowicz, który stworzył specjalne szelki do uprawiania nordic walkingu dla osób niewidomych i niedowidzących.

Nordic walking to forma aktywności polegająca na marszu ze specjalnymi kijami. Ten typ rekreacji wymyślony został w Finlandii w latach dwudziestych XX wieku. Znany był w Skandynawii pod nazwą sauvakavely (marsz z kijkami). Jednak konkretną nazwę i samą technikę

chodzenia z kijami zawdzięczamy Finowi, Marko Kantanevowi, który napisał pracę magisterską o wykorzystaniu kijów narciarskich w treningu. Od 1997 roku nordic walking podbija świat, a od początku XXI wieku także Polskę. Można go uprawiać przez cały rok nad morzem, w lesie czy parku, a nawet w górach, i to bez względu na wiek, kondycję czy warunki fizyczne. Taka aktywność dostępna jest również dla osób niewidomych i niedowidzących, a wszystko dzięki Pawłowi Piechowiczowi, który wymyślił specjalne szelki. Dzięki nim osoba z dysfunkcją wzroku może przemierzać kilometry o kijach wraz z przewodnikiem.

Radosław Nowicki: Jest pan znany ze stworzenia szelek dla niewidomych do uprawiania

nordic walkingu. Skąd wziął się pomysł, aby stworzyć rzecz, która umożliwi uprawianie tej formy aktywności ludziom z dysfunkcją wzroku?

Paweł Piechowicz: Kluczowa była potrzeba i chęć działania. W 2008 roku widząca koleżanka kupiła sobie kije do uprawiania nordic walkingu. Zaczęła z nich korzystać. Spodobała mi się taka forma aktywności i pomyślałem sobie, że osoby niewidome też mogłyby się w niej realizować. Wspólnie więc wpadliśmy na pomysł stworzenia takich szelek. Pierwotnie wyglądały one bardzo siermiężnie. Wszystko dlatego, że były zbudowane z liny holowniczej od samochodu. Jest ona rozciągliwa, ale dosyć gruba, bo ma około trzech centymetrów grubości. Była ona umiejscowiona u niewidomego na pasie, ale okazało się, że nie-
zbyt dokładnie przekazuje mu wszystkie informacje. Powoli więc nasz projekt ewoluował, aż doszedł do takiego stanu, w którym jest obecnie.

RN: Czyli tworzenie tych szelek odbywało się trochę metodą prób i błędów?

PP: – Tak. Szelki te cały czas są udoskonalane. Ostatni nowy element pojawił się w nich dwa lata temu. Obecnie wyglądają zupełnie inaczej niż jeszcze dziesięć lat temu. Do ich budowy zastosowana została nowsza technologia, mają inne naciągi, ale też ich koszt stworzenia jest droższy.

RN: Jak wyglądają same szelki? Może je pan opisać?

PP: Przewodnik ma założone szelki, które krzyżują się na plecach i połączone są skórzanym kwadratem. Na lewym i prawym pasku na plecach pilota zahaczone są dwa kółka. Niewidomy ma również założone szelki ze skórzanym kwadratem. Przez niego przełożona jest lina, która ma długość około czterech metrów. W efekcie między przewodnikiem a niewidomym jest około 170 centymetrów przerwy, aby niewidomy nie deptał przewodnikowi po piętach. Lina z lewej i prawej strony przechodzi pod pachami niewidomego. Lewy jej koniec doczepia się do lewego kółka u przewodnika na plecach, a prawy do prawego kółka. Dodatkowo na tych szelkach są regulatory, które mają sprawić, aby lina leżała

“ Chodząc z laską, niewidomy na niej polega poruszając ją w lewo i prawo, a przy uprawianiu nordic walkingu nagle okazuje się, że nie ma laski, a niewidomy skacze na głęboką wodę, bo musi zdać się na to, co przekaże lina i ewentualnie co powie przewodnik, który wydaje krótkie komendy – powiedział niewidomy Paweł Piechowicz, który stworzył specjalne szelki do uprawiania nordic walkingu dla osób niewidomych i niedowidzących.

równolegle do podłoża. Kiedy niewidomy jest niższy od przewodnika, to bez regulatorów lina leżałaby po skosie, a one pozwalają obniżyć jej wysokość po stronie przewodnika. Zaletą liny jest to, że niewidomy wyczuwa ruchy przewodnika. Jeśli skręca on w lewo, to automatycznie lewa lina się luzuje, a prawa delikatnie się naciąga.

RN: Kijki są nieodłącznym elementem nordic walkingu. Niektórzy mylą je z kijkami trekkingowymi. Jakie są w nich różnice?

PP: Kije trekkingowe są to typowe kije do chodzenia po górach. Od kijów do nordic walkingu różnią się rękawiczką. W kijach do trekkingu rękawiczka ma tylko taką obręcz, żeby można było bardzo łatwo oswobodzić dłoń. Natomiast przy kijach do nordic walkingu rękawiczka ma miejsce na kciuk. Najlepsze kije są takie, których się nie składa. Ich mankamentem jest to, że zajmują dużo miejsca, bo przykładowo ja potrzebuję takich o wysokości 125 centymetrów, przez co ciężko jest je zmieścić chociażby do samochodu.

RN: Dużą zaletą rekreacji związanej z nordic walkingiem jest chyba to, że można z niej korzystać przez 365 dni w roku?

PP: To prawda. O kijkach można chodzić przez cały rok. Kupiłem sobie nawet kurtkę oddychającą i nieprzemakalną, więc nawet w czasie deszczu mogę chodzić. Wtedy jednak w górach może być ślisko, bo są śliskie kamienie, w lesie też, ale na plaży można chodzić. Ogólnie jest to bardzo fajna aktywność rekreacyjna.

RN: A na jakim podłożu najlepiej uprawiać nordic walking?

PP: Fajnie chodzi się po lesie i plaży. Podłoże jest bardzo ważne. Nie zalecałbym nikomu przez dłuższy czas chodzić po asfalcie czy betonie, bo wówczas ucierpią łokcie i stawy, bo nie będzie odpowiedniego odbicia. Przy pomocy kijów trekkingowych chodzę zimą po górach. Wtedy wszystkie kamienie są przesypane śniegiem, więc jest gładko i równo. Przy pomocy tej uprząży chodzę nawet po Tatrach, choć nie we wszystkich przypadkach. Jeśli jest ostre i jednostajne podejście, to można iść na takich szelkach. Jeśli natomiast są uskoki, to nie zdają one egzaminu. Przydają się za to na płaskim terenie lub przy wzniesieniach, lecz bez uskoków. Trzeba pamiętać, że przy chodzeniu bardzo ważne jest dobre obuwie, w którym stopa powinna być wiązana powyżej kostki. Wiadomo, że w lesie można nadepnąć na jakąś szyszkę czy kamień, przez co bardzo łatwo można skrócić kostkę.

RN: Pomijając odpowiednie buty, jakie są koszty rekreacji związanej z nordic walkingiem? Mam na myśli wydatki poniesione na szelki i kijki.

PP: Cieszę się, że ludzie zainteresowani są szelkami do nordic walkingu. Niestety, narzekają na ich cenę. Na początku ich koszt wynosił 80 złotych, ale to było dziesięć, a nawet dwanaście lat temu. Teraz koszty materiału poszły w górę, więc koszt takich szelek wynosi 220 złotych. Do tego trzeba doliczyć koszt kijków. Za lepszej jakości kijki, które są ogólnie dostępne, trzeba zapłacić około 250 złotych. Obawiam się, że dla niektórych ludzi

“ W 2008 roku widząca koleżanka kupiła sobie kije do uprawiania nordic walkingu. Zaczęła z nich korzystać. Spodobała mi się taka forma aktywności i pomyślałem sobie, że osoby niewidome też mogłyby się w niej realizować. Wspólnie więc wpadliśmy na pomysł stworzenia takich szelek. Pierwotnie wyglądały one bardzo siermiężnie. Wszystko dlatego, że były zbudowane z liny holowniczej od samochodu.

cena takiego zestawu może być zaporowa. Ale na przykład w klubach sportowych można wypożyczyć taki sprzęt.

RN: Czy czuje pan, że zrobił pan coś ważnego dla środowiska osób niewidomych w Polsce?

PP: Nie zastanawiałem się nad tym. Może zabrzmiało trochę egoistycznie, ale szelki te robiłem najpierw dla siebie, a nie koncentrowałem się na innych. Jak ktoś podchwycił mój pomysł i je kupił, to cieszę się, że przekonał się do takiej aktywności. Nie uważam się za wielkiego wynalazcę. Po prostu mi coś wyszło. W ich stworzeniu pomogła mi Małgosia Śmigielska, z którą wspólnie przeszliśmy tysiące kilometrów na nizinach, po plażach i po górach.

RN: Gdzie najbardziej lubi pan chodzić?

PP: Jestem zakochany w Tatrach. Moją bazą wypadową jest Zakopane. Często schodząc z bazy na nocleg trzeba przejść przez Krupówki, gdzie jest straszny tłok. Dzięki szelkom szybciej przechodzę przez nie, niż gdybym szedł bez nich. Wszystko dlatego, że do liny mam przyczepiony



O kijkach można chodzić przez cały rok. Kupiłem sobie nawet kurtkę oddychającą i nieprzemakalną, więc nawet w czasie deszczu mogę chodzić. Wtedy jednak w górach może być ślisko, bo są śliskie kamienie, w lesie też, ale na plaży można chodzić. Ogólnie jest to bardzo fajna aktywność rekreacyjna.

malutki dzwoneczek. Dzięki dźwiękowi ludzie się oglądają i ustępują mi miejsca. Dodatkowo zarówno ja, jak i przewodnik mamy kamizelki odbłaskowe. Przewodnik na piersi ma napis "nordic walking dla niewidomych", a ja taki sam napis mam na plecach. Wcześniej chodziliśmy bez tych kamizelek, co powodowało, że pojawiały się niewybredne komentarze. Napis na kamizelkach ucina wszelkie spekulacje i doskonale zdaje egzamin w tłoku. Relacje ludzi na duet w uprzęży bywają różne, ale w większości są bardzo życzliwe. Wszedłem już chociażby na Kopę Kondracką, z czego jestem bardzo dumny, a ludzie mi klaskali i gratulowali, co było bardzo miłe.

RN: A czy osobie niewidomej trudno jest nauczyć się odpowiedniej techniki chodzenia?

PP: Istotne jest to, aby kije były na zewnątrz lin. Jednak najważniejszy jest odpowiedni napięcie liny. Niewidomy nie może być ciągnięty przez przewodnika, a przewodnik nie może czuć ciężaru niewidomego. Muszą dostosować się pod względem tempa i kroków. Natomiast trudniejszy jest aspekt psychologiczny. Osoba niewidoma, która chce uprawiać tę dyscyplinę, a właściwie chodzić rekreacyjnie, bo ja jestem wrogiem jakichkolwiek zawodów, musi przełamać pewien lęk. Jeśli niewidomy na co dzień chodzi przy pomocy laski, to na niej polega,

poruszając ją w lewo i prawo, a przy uprawianiu nordic walkingu nagle okazuje się, że nie ma laski, a niewidomy skacze na głęboką wodę, bo musi polegać na tym, co przekaże lina i ewentualnie co powie przewodnik, który wydaje krótkie komendy typu: stopień w dół, stopień w górę, uważaj piasek.

RN: Co daje panu aktywność związana z nordic walkingiem?

PP: Nordic walking daje mi namiastkę samodzielnego chodzenia. Przewodnik nie musi trzymać mnie pod rękę i prowadzić mnie w lewo czy w prawo. Może skupić się na oglądaniu widoków czy podziwianiu ptaków, a ja czuję się jakbym mógł samodzielnie chodzić.

RN: Czy trudno jest znaleźć przewodnika, który chciałby regularnie z niewidomym uprawiać nordic walking?

PP: Trzeba znaleźć osobę, która też lubi chodzić o kijkach. Cały w tym ambaras, aby dwoje chciało naraz. Z musu nic nie będzie. Miałem taki przypadek jak prowadziłem klub turystyczny. Znalazłem kilku przewodników, którzy raz poszli z niewidomymi, ale część z nich drugi raz już nie przyszła, bo po prostu nie kochają chodzić o kijkach, a wolą jeździć samochodem.

RN: A jak kształtuje się kwestia zaufania do przewodnika?

PP: Zaufanie musi być obustronne. Niewidomy musi mieć zaufanie do przewodnika, a przewodnik do niewidomego. Jeśli na przykład przewodnik będzie się obracał i sprawdzał czy niewidomy za nim idzie, to niewidomy wszystko wyczuje na linie i będzie otrzymywał mylne sygnały. Automatycznie wybije to go z rytmu i zmniejszy jego bezpieczeństwo. Ja chodzę już kilkanaście lat, więc wypracowałem wzajemne zaufanie ze swoją przewodniczką.

RN: Jak duże jest zainteresowanie niewidomych taką aktywnością?

PP: Według mnie aktywnych niewidomych i niedowidzących regularnie uprawiających nordic walking jest około 100 osób w Polsce. Cross organizuje obozy z nordic walkingiem, ale niewidomi

mają kłopot ze znalezieniem dla siebie przewodnika. Osoba widząca też musi być przekonana do takiej formy aktywności. Według niektórych głupio wygląda kiedy dwie osoby idą na uprząży. Musi zostać więc przełamana bariera pewnego wstydu. Najlepiej jakby przewodnikiem była osoba pełnosprawna. Czasami się zdarza, że taką rolę pełnią osoby słabowidzące, ale one mogą mieć problem ze światłocieniem w lesie, więc mogą pojawić się małe niedogodności. Jednak takie osoby są też przewodnikami i zdają egzamin.

RN: Ponoć nordic walking angażuje 90% mięśni, czyli wychodzi na to, że taka aktywność ma sporo walorów zdrowotnych?

PP: Oczywiście, że tak. Nordic walking angażuje całe ciało. Pod tym kątem podobny jest do pływania. Dzięki niemu poprawia się kondycja fizyczna i wydolność organizmu, reguluje się oddech oraz krążenie krwi. Taka aktywność zalecana jest nawet przy cukrzycy. Pozytywnie wpływa też na kondycję psychiczną i daje satysfakcję, że samodzielnie się chodzi. Natomiast uważam, że jest to typowo rekreacyjne zajęcie, a nie aktywność sportowa. Wszystko dlatego, że niewidomy idzie zgodnie ze swoimi możliwościami fizycznymi, a na zawodach mobilizuje się, żeby iść jak najszybciej, a wówczas według mnie kończy się przyjemność z chodzenia.

RN: Biorąc pod uwagę swoje doświadczenie, ma pan jakiś pomysł, żeby zachęcić ludzi pełnosprawnych, aby pomogli niewidomym i stali się ich przewodnikami?

PP: Mam pomysły, ale nie chciałbym szerzej się na ten temat wypowiadać, bo jestem osobą dosyć kontrowersyjną w środowisku niewidomych. Niby jest Cross, który zajmuje się nordic walkingiem, ale przepisy nie są dopasowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Uważam, że jeśli organizuje się zgrupowanie dla niewidomych, to powinny być na nim zachowane proporcje 1 do 1, a nie aby jeden przewodnik przypadał na pięciu niewidomych, bo automatycznie wypaczona jest idea nordic walkingu. Chociaż z drugiej strony dobrze, że w ogóle coś się dzieje, a nordic walking powoli się rozkręca.

RN: Czy to prawda, że przez niewłaściwe chodzenie o kijkach można zrobić sobie krzywdę?

PP: Kiedyś przechodziłem Suchą Wodą, czyli szlakiem w Tatrach, który jest bardzo łagodny, ale ciągnie się stale w dół. Jak wchodzi się w taką monotonię, to można się potknąć. Mnie taka sytuacja właśnie spotkała. Wpadłem w taki automatyzm, a kij odbił się na kamieniu i mnie podciął, przez co się przewróciłem. Od tego momentu robię na monotonnej trasie kilkusekundowe przerwy i idę dalej, aby uniknąć automatyzmu, bo rutyna może zgubić człowieka.

RN: Spotkał się pan z pytaniem: po co pan nordikuje, skoro pan nie widzi?

PP: Oj, bardzo często spotykam się z pytaniami po co chodzę o kijkach. Nie jest łatwo wytłumaczyć osobie pełnosprawnej jaką mam satysfakcję, że wejdę na jakiś szczyt. Przecież cała frajda związana jest z odgłosami i otoczeniem. Pewnego razu w Szczawnicy szliśmy wieczorem na Bereźnik. Do dziś to pamiętam, bo było ciuchotko. Słyszałem szmer wiatru, otaczającą mnie przestrzeń. To było niesamowite, a nawet trochę romantyczne przeżycie.

RN: Czyli nordic walking można trochę porównać do jazdy tandemem?

PP: Trochę tak, chociaż nie do końca. Na tandemie ma się satysfakcję, że się jedzie, ale jest się bardziej uzależnionym od pilota. W nordic walkingu uzależnienie jest mniejsze, a większa jest pozorna samodzielność i większa satysfakcja, bo rusza się nie tylko nogami, ale też rękoma. Na tandemie tak się nie da. Tam ciało jest bardziej statyczne, a pracują głównie nogi. Na kijkach pracuje całe ciało.





Wyklęta miłość

Kamil Szynal

Dziś przedstawię historię dwóch bohaterów z Gór Świętokrzyskich: starszego strzelca Stefaninę Firkowską „Felusia” i podporucznika Tadeusza Bartosiaka „Wilk”. Ona pochodziła z Końskich (miejscowość położona w przedwojennym województwie kieleckim, dziś w świętokrzyskim), on z Tomaszowa Mazowieckiego (a dokładniej – z wsi Parchle).

Stefania nosiła spodnie, jeździła na rowerze i lubiła bawić się z chłopcami. Przyszły oficer był bokserem i ciężko pracował w fabryce. Stefania, dzięki kontaktom brata Stefana, aktywnie działała w podziemiu narodowym w czasie II wojny światowej, w oddziale „Las 2” porucznika Józefa Wyrwy „Starego”. Swoją działalność w podziemiu zaczęła od pochowania poległego brata Jana Adama. To zmusiło młodą 19-lletnią dziewczynę do szybkiego dorostania do sytuacji. Stefania stała się jedną z legend Gór Świętokrzyskich, a jej widok w mundurze oraz osiągnięcia zadziwiała wszystkich partyzantów i kolegów z konspiracji.

W ramach scalenia Narodowych Sił Zbrojnych i Armii Krajowej jesienią 1944 r. oddział „Starego” został wchłonięty przez 25. Pułk Piechoty Armii Krajowej, w którym aktywnie działał – wtedy jeszcze w stopniu sierżanta — Tadeusz Bartosiak „Wilk”, który wywodził się z podziemia socjalistycznego „Polskiej Partii Socjalistycznej — Wolność, Równość, Niepodległość”. Wówczas właśnie wśród tej dwójki zaczęło iskrzyć. W oddziale partyzanckim ciężko było okazywać miłość i namiętność. Konspiracja i ciągłe przebywanie w dużym gronie ludzi wcale w tym nie pomaga. Jednak było to na serio, bo po okupacji niemieckiej Tadeusz oświadczył się Steni! Razem jeździli na spotkania byłych AK-owców, spotykali się i byli obecni w kościele parafialnym w Końskich, gdzie ogłoszono zapowiedzi ich ślubu, po czym Tadeusz został aresztowany przez funkcjonariuszy Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego. I w tym momencie ma miejsce zwrot akcji w tej całej historii!

Tadeusz ucieka z UB-eckiego więzienia, prawdopodobnie przy wsparciu funkcjonariuszy bezpieki, którzy osobiście zaplanowali jego ucieczkę. W równie tajemniczych okolicznościach znika Stefania przebywająca u zaprzyjaźnionej rodziny



Prymusów. W nocy funkcjonariusze Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego, wyprowadzili ją i pojmali.

Wojciech Zawadzki, autor książki „Tajemnice Diabiej Góry”, opowiadając tę historię zastanawia się, czy Stefania miała być okupem za wolność Tadeusza? Była czyjąś niespełnioną miłością? A może po prostu miała „haki” na ówczesnych komendantów służb komunistycznych, z którymi działała w podziemiu? Tego nie wiemy... I raczej już nigdy się nie dowiemy...

Nie znamy też jej późniejszych losów... Co się z nią stało? Gdzie spoczywają jej doczesne szczątki? Komuniści najprawdopodobniej zabrali tę wiedzę do grobu.

Gdy Tadeusz orientuje się co się stało w czasie jego pobytu w areszcie, zaczyna śledztwo na własną rękę, wraz z rodziną Stefani. Poszukiwania nie przynoszą żadnych efektów. Jest wściekły na władzę ludową i zamierza się zemścić i walczyć z nowym, czerwonym okupantem. Zostaje dowódcą oddziału Konspiracyjnego Wojska Polskiego i pręźnie walczy. W wigilię 1946 roku jego oddział liczy 40 żołnierzy, którzy razem z nim rozbijali posterunki i komendy

Milicji Obywatelskiej, Urzędów Bezpieczeństwa Publicznego. Jego oddział dokonywał konfiskat w spółdzielniach spożywczych na potrzeby funkcjonowania swojej działalności konspiracyjnej.

Podporucznik Tadeusz Bartosiak „Wilk” umiera 9 stycznia 1947 roku rozerwany granatem, najprawdopodobniej wrzuconym na strych stodoły zabudowań gospodarczych Państwa Stawińskich, u których wówczas przebywał ze swoimi podkomendnymi. „Jeszcze przez jakiś czas pod dom Stawińskich podchodził pies wilczur, który chodził z podporucznikiem „Wilkiem”. Stawińscy wynosili mu jedzenie, ale on nie chciał jeść i zdechł z głodu.” – opisuje w swojej książce Pan Zawadzki.

Tak oto kończy się historia pewnej konspiracyjnej miłości. Prawdziwej...

Jeżeli kogoś z Was, Szanownych Czytelników, zainteresowałem postaciami „Feluś” i „Wilka” to gorąco zachęcam do lektury książki „Tajemnice Diabiej Góry” Wojciecha Zawadzkiego.

Tę książkę polecił mi, parę ładnych lat temu, kolega Krystian Wieczorkiewicz — prezes organizacji Narodowe Końskie, która na terenie Gór Świętokrzyskich promuje postawy obywatelskie i patriotyczne oraz najnowszą historię Polski. Serdecznie polecam!



Marzenia okiem coacha

Wywiad z Elżbietą
Lewandowicz – coachem
i animatorem kultury

Agnieszka Gawrych

Elżbieta Lewandowicz – kierownik Działu Edukacji w toruńskim Dworze Artusa, animatorka kultury i coach; dr nauk humanistycznych, absolwentka Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu i Szkoły Profesjonalnego Coachingu w Instytucie Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego w Krakowie. Obecnie studiuje psychoterapię w Wielkopolskiej Szkole Psychoterapii Gestalt.

Agnieszka Gawrych: Jakie są twoje pierwsze skojarzenia związane z tematem spełniania marzeń?

Elżbieta Lewandowicz: Z marzeniami nie jest wcale tak kolorowo, jak mogłoby się wydawać. Nie zawsze jest tak, że trzeba za nimi podążać i być im wiernym. Bo jak rozpoznać to, co jest moim marzeniem, a co projekcją rodziców na moje życie? Na to się składa alchemia spotkań i wydarzeń z naszej wczesnej młodości. Bardzo trudno oddzielić jedno od drugiego. Na odczuciu naszych pragnień od sugestii innych osób można spędzić pół życia. Przydatna w tym temacie jest znajomość podziału marzeń na wewnętrzne i zewnętrzne. Wewnętrzne marzenia to takie, które dotyczą tego, co chce się robić, kim chce się być, są nastawione na sam proces, a nie na efekt. Przykładem może być marzenie, żeby kochać, żeby się o kogoś troszczyć, być dobrym człowiekiem, być szczęśliwym, robić to, co się kocha. Zewnętrzne marzenia są związane z tym co chce się osiągnąć na zewnątrz, czyli na przykład z wysoką pozycją w społeczeństwie,



sławą, władzą czy pieniędzmi. Istnieją badania naukowe, które dowodzą, że podążanie za marzeniami zewnętrznymi może być bardzo szkodliwe, przynosić frustrację i nie dawać spełnienia. Z kolei podążanie za wewnętrznymi marzeniami, które wypływają z głębi serca, miałyby przynosić więcej szczęścia, zadowolenia i faktycznego rozwoju. To rozróżnienie jest ważne w kontekście mojego życia, dlatego że ja nigdy nie miałam sprecyzowanych marzeń, np. dotyczących aktorstwa czy chęci kierowania działem edukacji w Dworze Artusa. We mnie rodziło się marzenie troszczenia się o innych i bycia dobrym człowiekiem. Pielęgnowanie tych marzeń prowadziło mnie do różnych miejsc, do różnych punktów w moim życiu, poczynawszy od świata nauki, kiedy jeszcze byłam bardzo zamknięta w sobie i nie znałam swoich pragnień. W tamtym czasie musiałam przesiewać to, co jest moje, od tego, co jest cudze. Kiedy rozstałam się z narzeczonym okazało się, że świat nauki i pisanie doktoratu nie jest moim marzeniem. Odkryłam prawdziwe źródło mojego pragnienia. Przez własne zagubienie poddałam się realizacji czyjegoś marzenia. Stąd tak ważne jest, żeby zanim zaczniesz się podążać za marzeniami, odkryć kim się jest i sprawdzić czy nasze marzenia na pewno

są nasze. Warto to rozeznaczyć i nie tracić czasu. Czasami jednak tak zawiała droga jak moja może pomóc wykluczyć ścieżki, którymi nie chcemy podążać. Myślę, że w poszukiwaniu moich marzeń pomogło mi określanie na liście tego, co nie jest "moje" i dookreślanie tego, czego tak naprawdę pragnę. Zmieniłam pracę i czułam, że to jest właściwy kierunek, ale po pewnym czasie zaczęłam zauważać, że to jednak nie jest ostateczny cel moich poszukiwań. Pamiętam jak powiedziałam znajomemu, że zaczęłam szkołę psychoterapii i usłyszałam w odpowiedzi: "No tak, bo ty zawsze musisz być w ruchu, musisz coś robić". A ja wtedy spokojnie odpowiedziałam: "Nie. Mnie zawsze o to chodziło". I rzeczywiście tak było. Ilekroć zajmowałam się teatrem w kulturze, tylekroć było to doświadczenie na granicy terapii. Kiedy zajmowałam się coachingiem, zawsze dochodziliśmy z klientem do momentu, w którym musiałam go przeprosić i zatrzymać się na realizacji procesów coachingowych, bo idąc dalej zaczęlibyśmy terapię. To pragnienie pomagania i troszczenia się o innych było we mnie tak żywe i tak mnie pobudzało do ciągłego ruchu, pracy, poszukiwań. Teraz jestem na drodze do stania się psychoterapeutą. Czy to jest koniec mojej drogi, czy to jest moje ostateczne marzenie? Nie wiem. Może stworzę coś własnego, a może wrócę do marzenia z dzieciństwa, którym było pisanie.

AG: Czyli marzenia to rzeczywistość dynamiczna? Mogą się zmieniać w miarę odkrywania siebie i w zależności od okoliczności?

EL: Tak, bo my się zmieniamy. To nie jest tak, że nie podlegamy zmianie. Nasza osobowość jest bardzo dynamiczna i – mówiąc językiem gestaltowym – wyłania się z kontaktu ze światem, z innymi ludźmi.

AG: A czemu służą marzenia? Czy ich zadaniem jest pobudzenie nas do rozwoju, czy jest też coś więcej?

EL: W psychoterapii Gestalt mówi się, że marzenia są częścią świadomości, tzw. świadomości pośredniej. To jest część naszej tożsamości, bardzo istotny składnik, dzięki któremu kontaktujemy się ze sobą i dotykamy tego, kim jesteśmy.

AG: Czyli marzenia mają nam pomóc odkryć siebie?

EL: Tak i wracając do wątku marzeń wewnętrznych, to, co odkrywamy, to nie marzenia konkretne, tylko ogólne, np. pragnienie bycia szczęśliwym, kochanym. Dotykamy istoty życia, wierzchołka piramidy Diltsa związanego z poczuciem tożsamości, misją i duchowością. To coś, co organizuje nam nasze środowisko, zachowania, umiejętności, przekonania, wartości. Coś, co łączy je w całość.

AG: A jak rozpoznać naszą motywację i to czy podążamy za marzeniami wewnętrznymi czy zewnętrznymi?

EL: Kiedyś spotkałam się z porównaniem do pierścieni władzy u Tolkiena. Marzenia zewnętrzne działają na człowieka tak jak pierścień władzy (był na to jednak odporny Frodo). Tracimy kontrolę nad własnym życiem, zaczynamy przekraczać zdrowe granice i przestajemy być sobą.

AG: Czyli poznajemy to po owocach, po rezultatach?

EL: Tak. Takie dążenia powodują utratę spójności. Przestajemy żyć w zgodzie z samymi sobą. Jesteśmy odwodzeni od tego, do czego zostaliśmy stworzeni.

AG: Kiedy zdecydujemy już czego pragniemy i upewnimy się, że to konstruktywne pragnienia, czas na pytanie: czy to my spełniamy marzenia, czy marzenia spełniają się same?

EL: W coachingu mówimy, że marzenia trzeba przekuć na cele. I wtedy realizujemy cele.

AG: A dlaczego niektórych marzeń nie udaje nam się spełnić?

EL: Myślę, że nie wszystkie marzenia muszą się spełnić, bo gdyby wszystkie się spełniły, to co byśmy mieli do roboty? Jest i tak, że pewne rzeczy dobrze jest przeżyć tylko w sferze wyobraźni. To też jest piękne. Nie wszystko da się zrobić, nie do wszystkiego jesteśmy zdolni. Jeśli np. osoba niepełnosprawna marzy o tym, żeby zatańczyć na nogach, a jeździ na wózku, to mimo wszystko może zatańczyć w swojej wyobraźni i doświadczyć w ten sposób tych samych emocji.



Z marzeniami nie jest wcale tak kolorowo, jak mogłoby się wydawać. Nie zawsze jest tak, że trzeba za nimi podążać i być im wiernym. Bo jak rozpoznać to, co jest moim marzeniem, a co projekcją rodziców na moje życie? Na to się składa alchemia spotkań i wydarzeń z naszej wczesnej młodości. Bardzo trudno oddzielić jedno od drugiego.

AG: A co z właściwie rozpoznanymi marzeniami dotyczącymi kluczowych dla nas ról i celów życiowych, które mimo naszych starań nie dochodzą do skutku? Co zrobić z takimi marzeniami?

EL: Na pewno trzeba przeżyć stratę, opłakać je, wysmucić się. Bezpieczniej jest jednak nie przywiązywać się do swoich planów, być otwartym na to, że nie wszystko jest tak jednoznaczne jak może się nam wydawać, że są dane poza naszym wykresem, które mogą zmienić bieg wydarzeń i że niekoniecznie nasz pomysł jest najlepszy. Może ten najlepszy dopiero się pojawi. To jest bezpieczna filozofia życia.

AG: Co przeszkadza w spełnianiu marzeń?

EL: Nasza niecierpliwość, brak samoakceptacji i samowspółczucia. Czasem chcielibyśmy pewne sprawy przyspieszyć i – ponieważ mamy własne wyobrażenia na temat ich realizacji – nie ma w nas zgody na to, żeby toczyły się po swojemu.

AG: Czy może też być tak, że czasami sabotujemy własne marzenia? I czym się to przejawia?

EL: Może tak być. Wynika to z chęci pozostania w strefie komfortu i ze strachu. Warto też wyjaśnić, że strefa komfortu wcale nie musi być komfortowa. To jest jedynie bezpieczne położenie,



w którym dobrze się czujemy, bo znamy obowiązujące w nim zasady. Tak przykładowo działa to np. u osób współzależniowych, gdzie problemem jest alkohol. Współzależni tkwią w strefie komfortu i ciężko jest im z niej wyjść, bo znają ten układ. Kiedy chory człowiek w takim związku zaczyna się leczyć, oboje doświadczają zagubienia. Teoretycznie sytuacja się poprawia i powinna pojawić się z tego powodu radość, marzenie się przecież spełnia, a zamiast tego jest zagubienie albo ucieczka do sabotażu, bo zmiana jest ogromna i przytłacza. Nie zawsze jest się na nią gotowym i nie zawsze ma się w sobie odwagę, żeby zostawić to, co stare i wejść w to, co nowe.

AG: Czyli strefa komfortu to obawa przed wejściem w nieznane, przed zburzeniem granic, które stwarzają pozór bezpieczeństwa?

EL: Tak, to może być też przywiązanie do przekonań, utartych schematów, do tego w czym funkcjonujemy, co wiąże się też czasem z lenistwem duchowym, bo żeby coś zmienić, trzeba

się natrudzić, mieć otwarte serce, przemyśleć pewne sprawy. To są delikatne i nie zawsze łatwe historie.

AG: To bardzo ciekawe spostrzeżenie i myślę, że warto je podkreślić: spełnianie marzeń wcale nie musi być przyjemne. Sam proces często jest obarczony wysiłkiem.

EL: Wysiłkiem i ryzykiem. Tym bardziej, jak powiesz głośno, że idziesz zdobyć Mount Everest. A jak ci się nie uda? Chociaż jeśli o powodzeniu mowa, są też teorie naukowe mówiące o tym, że publiczne przyznanie się do czegoś motywuje do zrealizowania celu, więc jeżeli twoje marzenie jest już konkretnym celem, to jest szansa, że to ci pomoże.

AG: Co jeszcze pomaga w realizacji marzeń?

EL: Umiejętności, życzliwi ludzie, którzy udzielą wsparcia, powiedzą, że damy radę, że w nas wierzą. Ja zawsze miałam wsparcie i może dlatego mam większą łatwość w podążaniu za marzeniami. Moi rodzice nigdy ich nie wyśmiewali. Kiedyś przysłam do mojego taty i powiedziałam mu, że chcę kupić sobie „ogórka” (mini autobus), żeby jeździć po wsiach wokół Torunia i robić teatr. I co zrobił mój tata? Włączył wyszukiwarkę i zaczął mi szukać tego „ogórka”. I znowu wracamy do tematu tożsamości, do sedna tego, kim jesteś. Jeżeli od początku dostajemy komunikaty, że jesteśmy kochani i to kim jesteśmy ma wartość, sens, że jesteśmy piękni, mądrzy i dobrzy, a nie głupi i mamy złe pomysły, mamy na starcie od bliskich potężną siłę napędową. Z drugiej strony, jeżeli nie dostajemy takich komunikatów i nasza tożsamość i poczucie własnej wartości są kruche, to będzie to negatywnie wpływać na nasze życie.

AG: Co w takim razie zrobić, jeżeli nie wzrastaliśmy w środowisku, które dało nam wsparcie? Co jeśli niemal każdy nasz pomysł był negowany i potem w dorosłym życiu funkcjonujemy z tym wewnętrznym głosem, który nas blokuje?

EL: Po pierwsze bardzo ważne jest, żeby zobaczyć, że to jest głos osoby, która tak reagowała, a nie mój i że to nie jest prawda na mój temat.

AG: Czyli powinniśmy ćwiczyć uważność?

EL: Tak, kluczowe jest rozdzielenie tych dwóch głosów. W coachingu posługujemy się terminem eksternalizacji problemu, czyli oddzielenia problemu od osoby. Po drugie potrzebujemy też komunikatu pozytywnego. Sami możemy go sobie dać, możemy też szukać wsparcia u innych i wtedy te ścieżki neuronowe z czasem nam się wyprostują. Terapia też tak działa. Sam kontakt ze zdrową osobą leczy i oczyszcza z destrukcyjnych przekonań i nawyków.

AG: Warto też pewnie działać metodą małych kroków, wychodzić ze strefy komfortu poprzez drobne działania i w ten sposób ją poszerzać.

EL: Tak.

AG: Co jeszcze poza tym, o czym powiedziałeś, może nam pomóc?

EL: Przygotowanie się na niepowodzenie. Istnieje nurt filozofii stoickiej proponujący zwizualizowanie sobie scenariusza, w którym wszystko idzie źle. Przeżycie tego i doświadczenie trudnych emocji sprawi, że potem nic już nas nie zaskoczy.

AG: Wydaje mi się, że to jest coś, co czasami robimy intuicyjnie. Przygotowujemy się na najgorszy scenariusz z obawy, że ten przez nas pożądaný nie dojdzie do skutku.

EL: Jest to też objaw nieprzywiązywania się, brania pod uwagę tego, że nasz plan może się nie powieść. Być może coś się musi nie udać, po to żeby wyciągnąć z tego naukę, która pomoże nam w naszych przyszłych działaniach. Klęski i niepowodzenia są potrzebnymi elementami większej układanki. Życie zaskakuje i ciągle płynie. Nigdy nie wiemy, kiedy ktoś do nas przyjdzie i powie coś, co wywróci do góry nogami nasze dotychczasowe przekonania. Dlatego właśnie nie warto nadmiernie przywiązywać się do naszych marzeń. Warto żyć, obserwować rzeczywistość i być odważnym. To wystarczy.

„Choćby był królem...”

Anna Hrywna

*Ni tu ojczyzna, ani tu nikomu,
Dano na świecie wieczystego domu,
Wyrok niezmienny i dekret straszliwy,
Że umrzeć musi każdy człowiek żywy.*

*Ni się wykupić, ni wyprosić może,
Uciec, ani skryć, gdy Bóg umrzeć każe,
Nikogo nie minie, ani daruje,
I nikt nas z śmierci rąk nie wyratuje.*

*Ten co się rodzi, co żywota skusi,
Choćby był królem, wszak umierać musi,
Sławę, godność, uciechy, wywczaszy,
Opuścić musi na potomne czasy.*

*Z światem się żegnać, o wielka to trwoga!
Pójść w straszną wieczność, przed sąd stanąć Boga,
Jakbyś tedy rad, żebyś i pocziwie,
I na wsze czasy żył był świętobliwie.*

*Co byś tedy chciał, to czyni nieodkładnie,
Potem za późno, gdy cię śmierć napadnie,
Ni godziny, dnia pewnego nie mamy,
Śmierć przyjdzie, gdy się najmniej spodziewamy.*

*Bądźmy gotowi, byśmy nie chybili,
A duszy naszej wiecznie nie zgubili,
Jezu, przez mękę i gorzką śmierć Twoją,
Daj dobrze umrzeć i zbaw duszę moją.*

19 września bieżącego roku w Londynie odbył się pogrzeb królowej Elżbiety II. Zmarła 8 września królowa była najdłużej panującym władcą w historii Wielkiej Brytanii – sprawowała w pełni samodzielne rządy aż przez siedemdziesiąt lat. Statystyki podają, że dłużej niż Elżbieta II na



tronie pozostawał jedynie Ludwik XIV, tj. władca Francji, który panował przez siedemdziesiąt dwa lata i sto dziesięć dni. Tak długi okres panowania Elżbiety II spowodował, że – chciałoby się rzec – „znaliśmy” ją wszyscy, niejednemu z nas wydawało się wręcz, że królowa od zawsze była, jest i nadal będzie. Jej śmierć, mimo sędziwego już wieku dziewięćdziesięciu sześciu lat, zaskoczyła nas. Wszak jeszcze dwa dni przed swoim odejściem Elżbieta II wypełniała wiernie swoje obowiązki – spotkała się z nową premier Liz Truss, a świat obieży – choć wówczas jeszcze o tym nie wiedzieliśmy – jej ostatnie oficjalne zdjęcia. Niezwykle aktywna, silna i stanowcza kobieta zakończyła swoje panowanie niemalże do ostatniej chwili realizując zadania, które przypadły jej w udziale w jej ziemskiej drodze.

Ze wzruszeniem, ale i z pewnym zaciekawieniem – jak zapewne i wielu z nas – przyglądałam się ceremonii pogrzebu tej niezwyklej kobiety. To, co mnie zdziwiło, w pozytywnym tego

słowa znaczeniu, to okoliczność, iż uroczystość ta w mojej ocenie miała stosunkowo skromny i umiarkowany charakter. Być może sama wykreowałam sobie uprzednio w głowie jakąś wielce dostojną ceremonię, swego rodzaju manifest wielkości i potęgi, po prostu uroczystość – w ludzkim rozumieniu – na miarę możliwych tego świata. I tak właśnie zaprojektowane moje myślenie zderzyło się niejako z rzeczywistym przebiegiem tego wydarzenia. Chcę przy tym dodać słowo wyjaśnienia – dostojności, powagi czy patosu wcale w ceremonii tej nie zabrakło, wręcz przeciwnie. Myślę, że każdy, kto miał okazję obejrzeć uroczystości pogrzebowe, nie ma co do tego wątpliwości. Wszystko było tutaj jednak stonowane, dyskretne i powściągliwe, nie pozbawione przy tym należnego królowej honoru czy czci.

Podzielonej na kilka etapów ostatniej drodze Elżbiety II towarzyszyły niezwykle wzruszające akcenty. Nabożeństwo odprawione w Opactwie Westminsterskim, w którym udział wzięli delegaci z całego świata; przejazd konduktu żałobnego do zamku Windsor ulicami Londynu niczym faktyczne i namacalne ostatnie pożegnanie towarzyszących jej tłumnie na trasie 4,5 kilometrowego przejazdu poddanych; setki kwiatów, jakie mieszkańcy Londynu przynieśli ze sobą, aby symbolicznie przynajmniej rzucić w stronę pogrzebowego konduktu; ukochane zwierzęta królowej – dwa psy rasy corgi i kucyk – które na dziedziniec zamku wyprowadzili pracownicy królewskiego dworu; krótkie nabożeństwo żałobne – którego szczegóły za życia ustaliła sama królowa – z udziałem osobistego personelu i rodziny królewskiej w kaplicy świętego Jerzego. To właśnie tutaj miał miejsce dość spektakularny ceremoniał, którego według doniesień zażyczyć miała sobie sama królowa. W trakcie ceremonii z trumny zdjęto bowiem królewskie insygnia – koronę, berło oraz jabłko, które zostały następnie umieszczone na ołtarzu; gest ten miał symbolizować zakończenie ziemskiej służby Elżbiety II jako brytyjskiej królowej i odejście nie jako monarchini, a niczym zwykła chrześcijanka. Ten i inne wyraziste symbole tej uroczystości w sposób bardzo sugestywny pokazały prawdę

o ludzkim istnieniu, o społecznych rolach jakie pełni, a które to w tej ostatniej drodze przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie. Elżbieta II miała zażyczyć sobie również, aby w trakcie nabożeństwa dudziarz odegrał żałobny lament. I to życzenie królowej zostało spełnione, a poruszające wystąpienie dudziarza również zapisze się na kartach historii. Celebrację pogrzebu zamknęło złożenie trumny w królewskiej krypcie i wieczorna, prywatna już uroczystość, w której wzięli udział wyłącznie członkowie najbliższej rodziny.

Myśląc o wzruszającym i symbolicznym pozbawieniu Elżbiety II insygniów królewskich, który to gest dla mnie osobiście był najmocniejszym w swym przekazie akcentem tych obchodów, wracam myślami do innego, również symbolicznego, zamknięcia ziemskiej drogi jednego z naszych wielkich rodaków. Zapewne pamiętacie Państwo, kiedy to podczas obchodów pogrzebowych papieża, św. Jana Pawła II, w pewnym momencie wiatr zaczął szybko przewracać kartki ewangeliarza leżącego na trumnie postawionej na Placu Św. Piotra w Rzymie; w którymś momencie księga ta sama wymownie się zamknęła. Symbolika tego przekazu była dla wielu z nas jednoznaczna.

Ilekoć przychodzi mi pożegnać kogoś bliskiego, niezmiennie i niezmiennie poruszają mnie słowa pieśni pogrzebowych wyśpiewywanych przy tych smutnych okolicznościach. Jedną z takich pieśni cytuję zresztą na wstępie. Słowa tychże pieśni porażają – z jednej strony swoją prostotą, z drugiej natomiast głębokim przekazem i prawdą, którą niejednen z nas na co dzień chciałby odrzucić, oddalić w niepamięć. Prawda ta jest jednakże oczywista i niezaprzeczalna, każdy z nas kto „się rodzi, co żywota skusi, choćby był królem, wszak umierać musi”. W pełnej świadomości tej prawdy swoje życie i panowanie zakończyła królowa Elżbieta II, dając wszystkim nam ostatnią lekcję pokory.

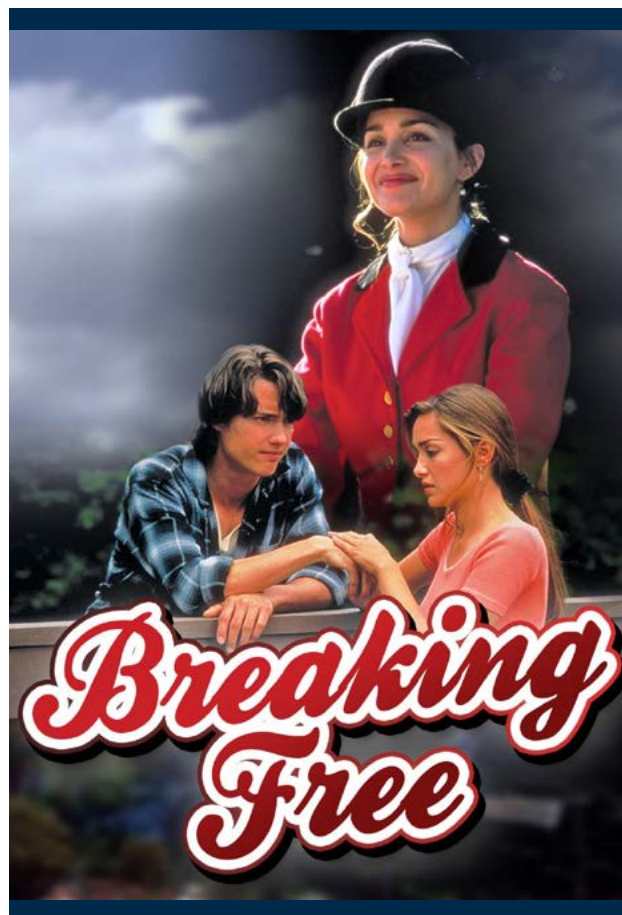
Breaking free

Urszula Napierała

Osoby z niepełnosprawnością wzroku często są odbierane przez społeczeństwo w taki sposób, że jak nie widzą to nie są w stanie nic same zrobić. Zdarza się, że niektórzy niewidomi to wykorzystują, bo wygodniej jest mieć podane wszystko „na tacy”. Na szczęście istnieje spora liczba osób z niepełnosprawnością, która przełamuje taki schemat i własne bariery. Świetnym na to motywującym przykładem może być film „Breaking free”, znany też pod tytułem „Uwolnić się”. To dramat obyczajowy amerykańskiej produkcji z 1995 roku, w reżyserii Davida Mackay’a.

Film opowiada historię Ricka Chiltona (Jeremy London), młodego chłopaka, który w życiu popełnił zbyt wiele błędów. Sędzia dał mu wybór: albo pójdzie do poprawczaka, albo będzie wolontariuszem w stadninie koni na obozie dla niewidomych. Chłopak z niechęcią wybiera to drugie. Gdy przybywa na miejsce, okazuje się, że nie jest tak źle jak myślał. Poznaje Lindsay Kurtz (Gina Philips), młodą dziewczynę, która była gimnastyczką i popełniła błąd, który doprowadził ją do utraty wzroku. W jednej chwili cały jej świat runął. Wszystkie plany związane z przyszłością zostały unicestwione, a przede wszystkim musiała na nowo nauczyć się nowego życia.

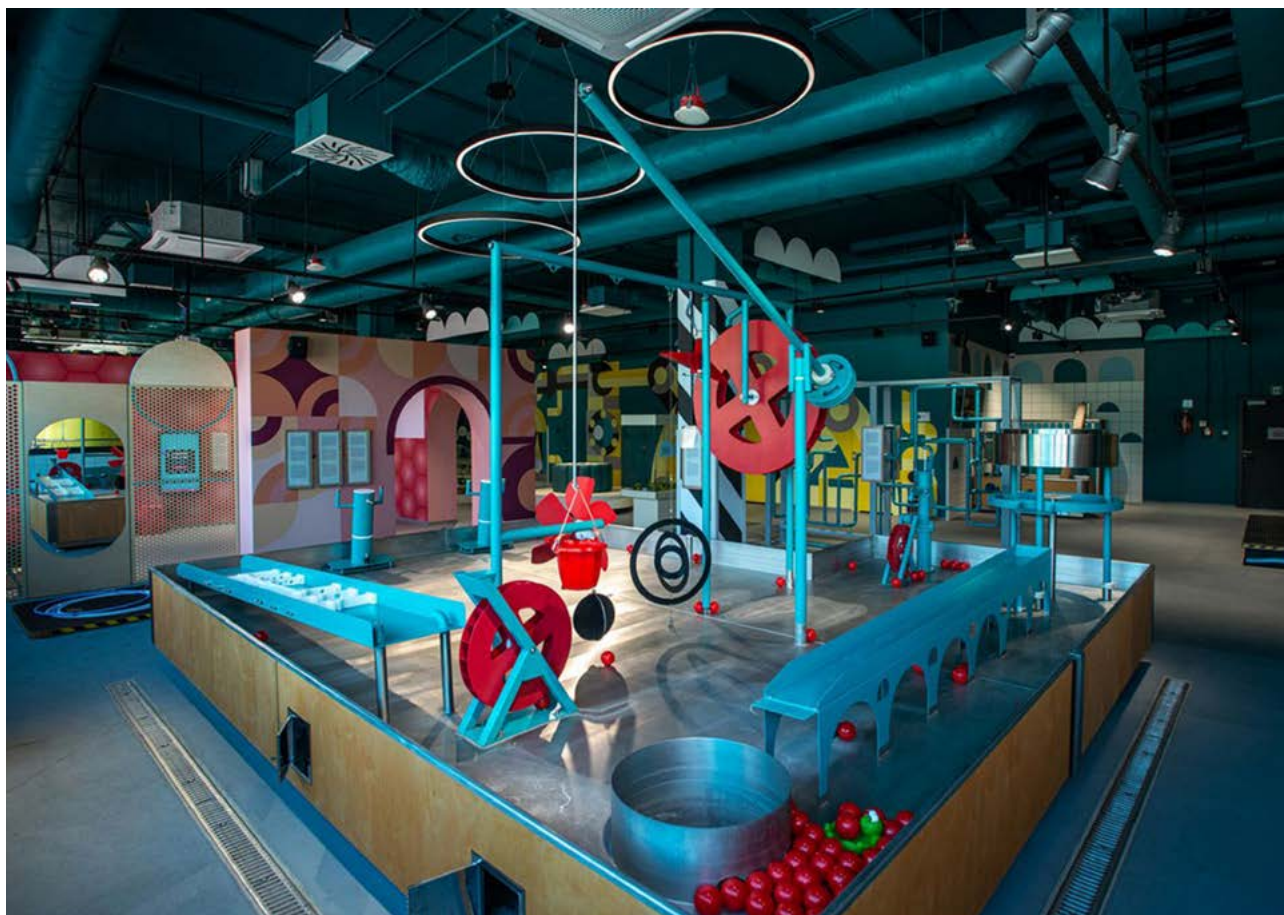
Lindsay jest przerażona tym, że nic nie widzi. Gdy tylko Rick ją ujrzał, od razu mu się spodobała i postanowił jej pomóc. Obóz dla niewidomych znajdował się w ośrodku jeździeckim, więc chłopak postanowił dziewczynę nauczyć jeździć konno. Była sportowcem, więc wiedział jak



bardzo brakuje jej aktywności fizycznej połączonej z adrenaliną. Początkowo nastolatka była zła na chłopaka, że chce ją wsadzić na konia – przecież nic nie widzi i nie będzie w stanie kierować zwierzęciem! Po pewnym czasie sama zakradła się do stajni i wskoczyła na wierzchowca. Stało się to jej pasją, ponieważ poczuła niesamowitą więź z koniem. Poprosiła Ricka o naukę jazdy. Po kilku dniach treningu zaczęła skakać przez przeszkody i postanowiła wziąć udział w zawodach jeździeckich.

To nie jest film jak wiele innych. Tutaj jest historia, która uczy. Nie tylko postrzegania osób niewidomych przez społeczeństwo, ale uczy też samych niewidomych. Okazuje, że jeśli pogodzimy się z własnym losem, jeśli coś spowoduje, że to, co uważaliśmy za pewne, nagle się rozpadnie, to zawsze można znaleźć coś, co nada życiu sens.

Szczerze polecam każdemu ten film. Dużo wnosi i może zmotywować, a kto wie, może ktoś dzięki niemu znajdzie nową pasję...



Dostępność instytucji kultury w Białymstoku

Hubert Jankowski

Czym jest dostępność instytucji kultury? To udogodnienia, które mają ułatwić korzystanie z dóbr kultury osobom z niepełnosprawnościami, zarówno jeśli chodzi o elementy wystawy, jak i o architekturę. Obecnie coraz więcej miejsc ulega modernizacji, by przystosować swoje obiekty tak, aby były one „otwarte” również dla osób niepełnosprawnych. Pochylę się dziś nad tematem dostępności takich miejsc w Białymstoku, oczywiście skupiając się na niepełnosprawności wzrokowej. Jako coraz aktywniejszy uczestnik kultury, miałem okazję zwiedzać kilka ciekawych miejsc w moim mieście.

Dzięki Fundacji Szansa dla Niewidomych miałem przyjemność uczestniczyć w oprowadzaniu po białostockim Epi-Centrum Nauki, mieszczącym się przy ul. Słonecznej 1. Spotkałem się tam z niezwykle uprzejmością i otwartością przewodników. Wszyscy oprowadzający ze szczegółami opowiadali o mijanych eksponatach, pozwalając często na ich dotknięcie, a nawet odczucie na własnej skórze ich działania. Mam na myśli liczne symulatory: jazda samochodem, lot samolotem oraz inne ciekawe atrakcje, takie jak tworzenie energii elektrycznej za pomocą jazdy na rowerze czy kręcenia pokręteł. To była niezwykle podróż po centrum nauki, gdzie można było



dowiedzieć się czegoś nowego i doświadczyć, że barierą nie jest wzrok, a jedynie nasz umysł i chęć poznania czegoś nowego.

W Centrum Historii Politechniki Białostockiej również spotkałem się z dostosowaniami dla osób niewidomych. Po wystawie oprowadzał nas Pan Maciej Kłopotowski – pracownik naukowy Politechniki Białostockiej, dyrektor Centrum. Wystawa dotyczyła historii Politechniki Białostockiej. Przy okazji dowiedziałem się wiele na temat jej najwybitniejszych pracowników naukowych. Dodatkowym atutem było bardzo dokładne opisywanie eksponatów oraz możliwość ich dotknięcia.

Opera i Filharmonia Podlaska także wspiera rozwój kultury wśród osób niepełnosprawnych wzrokowo. Przed wejściem na salę otrzymujemy słuchawki z nadajnikiem, przez które słuchamy co aktualnie dzieje się na scenie podczas spektaklu. Warto jednak ze smutkiem nadmienić, że tylko nieliczne spektakle oferują audiodeskrypcję dla osób niewidomych. Dotychczas miałem przyjemność być na spektaklach Carmen oraz Upiór w operze.



Zwiedzanie Muzeum Pamięci Sybiru również dało mi nadzieję na coraz lepsze dostosowanie kultury do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Będąc tam z grupą otrzymałem zestaw: słuchawki oraz nadajnik. Wiele eksponatów, które znajdowały się za gablotami, tuż obok posiadało swoje odpowiedniki – specjalnie dla osób z dysfunkcją wzroku – do dotykania oraz z podpisem w alfabecie Braille’a. Muzeum Pamięci Sybiru to obowiązkowy punkt zwiedzania podczas wycieczki po Białymstoku. Oczywiście nie tylko ze względu na dostępność obiektu, ale też zważywszy na historyczną wiedzę o naszych przodkach.

Dostosowanie obiektów kultury do potrzeb osób z niepełnosprawnością jest bardzo ważne. Dzięki temu osoby niewidome mogą być częścią społeczeństwa, poszerzać horyzonty i rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Chciałbym życzyć sobie, ale również każdej innej osobie niewidomej, byśmy zawsze mogli czerpać z życia i kultury jak najwięcej!

Skarbnica wiedzy, kultury i rozrywki – biblioteka publiczna

Jarosław Wadych

Agnieszka Grądzka-Wadych

Biblioteki publiczne w różnych miejscowościach zapewniają czytelnikom bezpłatny dostęp nie tylko do książek drukowanych – udostępniają też m.in. nagrane na nośnikach elektronicznych książki mówione, czyli audiobooki, muzykę oraz filmy.

Uczestnicy kujawsko-pomorskiej edycji konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2022 mieli sposobność zapoznania się z ofertą Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. dra Witolda Bełzy w Bydgoszczy podczas prelekcji i rozmów. Nam przedstawiły ją pracowniczki Działu Promocji placówki – Joanna Pawłowska i Paulina Brązkiewicz rozmawiające z zainteresowanymi osobami przy zaaranżowanym stanowisku bibliotecznym w foyer gościny Wyższej Szkoły Gospodarki, na terenie której odbywała się konferencja.

Na wyciągnięcie ręki

– Biblioteka Główna znajduje się w samym centrum miasta, przy Starym Rynku 24 – mówiły panie Joanna i Paulina. – Ponadto na terenie Bydgoszczy rozmieszczonych jest 26 filii WiMBP, dzięki czemu można korzystać z naszej oferty również na każdym osiedlu – jesteśmy na wyciągnięcie ręki. W większości naszych filii znaleźć można książki zapisane wielką czcionką, które ułatwiają czytanie osobom słabowidzącym. Udostępniamy też książki z dużą czcionką dla dzieci, co z kolei ułatwia naukę czytania najmłodszym. W Bibliotece Głównej mają Państwo możliwość korzystania z wielu rzeczy. Między innymi funkcjonuje w niej Wypożyczalnia Multimedia 39 – z wejściem od ul. Długiej 39. Tam



można znaleźć zarówno książkę mówioną, czyli audiobooki na płytach CD, jak też muzykę, np. koncerty oraz filmy – także te z audiodeskrypcją.

Seanse z audiodeskrypcją na bibliotecznym strychu

Poza wypożyczaniem filmów do domu, również u nas na miejscu organizujemy seanse z audiodeskrypcją. Odbývają się co drugi czwartek o godzinie 11.00 na Strychu Biblioteki Głównej, w ramach cyklu: Projektor dla osób niewidomych i słabowidzących. Wówczas mają Państwo możliwość obejrzeć różne dzieła – gorąco zapraszamy!

– Chodzę na te seanse – powiedział pan Jurek – Tylko małżonka się denerwuje, bo chciałaby iść ze mną, a ja jej mówię, że ma za dobry wzrok.

– Oczywiście może Pan przyjść z małżonką! – brzmiała odpowiedź pracowniczek biblioteki.

Jak się dowiedzieliśmy, repertuar podawany jest z wyprzedzeniem na stronie internetowej – www.biblioteka.bydgoszcz.pl w zakładce Projektor Filmy na Strychu. Oprócz seansów z audiodeskrypcją, Projektor wyświetla filmy dla osób widzących. W czasie wakacji szkolnych organizuje też specjalne filmowe spotkania dla dzieci.

Wiele interesujących propozycji

W Wypożyczalni Głównej oraz w 10 filiach biblioteki można wypożyczyć bezpłatnie czytnik

e-booków ułatwiający czytanie, ponieważ umożliwia podświetlenie ekranu i powiększenie czcionki.

W Bibliotece Głównej funkcjonuje Dyskusyjny Klub Książki Mówionej dla osób niewidomych i niedowidzących. W ostatni poniedziałek miesiąca o godzinie 16.00 w ramach DKKM spotykają się czytelnicy, którzy wypożyczają i odsłuchują audiobooki, by porozmawiać o książkach.

WiMBP organizuje w swoich placówkach spotkania autorskie i warsztaty z różnymi ciekawymi osobami.

Można wypożyczyć planszówkę

– By wypożyczać audiobooki z Wypożyczalni Multimedia 39, muszę założyć kartę biblioteczną? – upewniał się rozmówca.

– Tak – potwierdziły panie promujące korzystanie z biblioteki. – Warto wiedzieć, że nasza multimedialna oferta skierowana jest do wszystkich grup wiekowych. Są w niej zarówno lektury szkolne, jak i nowe filmy – sensacyjne, horrory, romanse... Ponadto mamy tu dostęp do bogatego zasobu różnego rodzaju gier planszowych – dla dzieci i dorosłych. Planszówki udostępniamy też w większości naszych filii bibliotecznych, a najbogatszy repertuarowo ich zbiór znajduje się w Filii nr 12 przy ul. Pielęgniarskiej 17 w Starym Fordonie. Tam również organizowane są rozgrywki gier planszowych – można powiedzieć, że ta filia stanowi centrum gier.

– Rozdajemy też bezpłatnie czytelnikom kody do platformy LEGIMI, umożliwiające korzystanie z bardzo wielu książek w formie cyfrowej (około 75000 – przypis redakcji) – do czytania na tablecie, smartfonie lub czytnikach z systemem Android. Są to książkowe nowości, co stanowi wartość dodaną.

Przykłady oferty podczas konferencji REHA

Jako przykłady bibliotecznej oferty dostępnej dla osób niewidomych i słabowidzących, na zaaranżowanym stanowisku bibliotecznym



wyłożono audiobooki, filmy z audiodeskrypcją, plansze tyflograficzne i druki w alfabecie Braille'a. Wśród tytułów można było dostrzec m.in. biografię najsłynniejszej Polki w dziejach, dwukrotnej laureatki Nagrody Nobla, wydaną w formie audiobooka – „Maria Skłodowska-Curie” autorstwa jej córki Ewy Curie, czytaną przez Annę Moskal. Literaturę dziecięcą reprezentował audiobook z książką Magdaleny Zarębskiej „Borys i zajaczki”, przedstawianą przez aktorkę Dominikę Kluźniak.

W Dziale Zbiorów Specjalnych znajdują się między innymi plansze tyflograficzne z wypukłymi mapami i brajlowskimi opisami. Goście bydgoskiego spotkania REHA mogli zapoznać się z kilkoma z nich: Parki Narodowe w Polsce, Słowiński Park Narodowy, Tatrzański Park Narodowy.

– Tych plansz zgromadziliśmy więcej – informowały panie z biblioteki. – Chcąc z nich korzystać, należy zwrócić się do Działu Zbiorów Specjalnych i poinformować o tym. Wówczas koleżanki przygotowują je i w Czytelni Zbiorów Specjalnych będą mieli Państwo do nich dostęp.

Bibliotekarze dowiozą książki do domu

– Części naszych czytelników dowozimy książki do domu – kontynuowały panie bibliotekarki.

– Osoby te same nie są w stanie dotrzeć do biblioteki, na przykład z powodu niepełnosprawności. Mogą do nas zatelefonować, zamówić książki, audiobooki bądź filmy, po czym my dowozimy im te pozycje. Potrzeby czytelników mobilizują nas do dalszych działań. Jesteśmy otwarci na współpracę. Warto do nas przyjść!

Ciekawe działania

W ramach Festiwalu Książki Obrazkowej dla Dzieci LiterObrazki, który w tym roku miał już jedenastą edycję, przeprowadzamy warsztaty tyflograficzne dla dzieci. Robimy to we współpracy ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym nr 1 im. Louisa Braille'a w Bydgoszczy. Podczas warsztatów, prowadzonych przez panią Krystynę Synak z tejże placówki, prezentujemy dzieciom widzącym jak widzą osoby niewidome i słabowidzące. Umożliwiamy takie doświadczenia jak: przejście z laską, kontakt poprzez dźwięk z różnymi fakturami, zapoznanie z czcionką brajlowską.

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. dra Witolda Bełzy w Bydgoszczy mieści się w samym centrum miasta, w zabytkowych budynkach położonych między Starym Rynkiem, a ulicą Długą.

Stary Rynek 24 to adres Biblioteki Głównej i Czytelni Głównej. Przy ulicy Długiej 39 działa wypożyczalnia multimedialna i gier.

Do artykułu wykorzystano zdjęcia ze strony internetowej bydgoskiej biblioteki oraz wykonane przez Jarosława Wadycha podczas konferencji.

Jak podaje Główny Urząd Statystyczny – w Polsce funkcjonują 7782 biblioteki publiczne, w tym 5169 filii bibliotecznych – według stanu na koniec 2020 roku – prowadzą one 873 oddziały dla dzieci i młodzieży oraz 867 punktów bibliotecznych.

W jednym z kolejnych numerów magazynu HELP przedstawimy ofertę Książnicy Podlaskiej z Białegostoku, z którą można było się zapoznać we wrześniu w Warszawie podczas centralnej konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND.





Nic takiego! Tralalala!

Kamil Szynal

W piątek 17 czerwca 2022 na wydarzeniu plenerowym „Dawnej Rabki Czar” rekonstruktorzy, mieszkańcy Rabki-Zdrój oraz zagraniczni odtwórcy cywilnych postaci z okresu 1918-1939 zaprezentowali przedwojenne zwyczaje, stroje, ubrania oraz sztukę filmową z tego niezwykłego okresu międzywojennej Polski.

„ABC miłości” w reżyserii Michała Waszyńskiego z 1935 r. to film, jaki prezentowano w tym roku w ramach kina plenerowego wydarzenia „Dawnej Rabki Czar”. Wyobraźcie sobie, że oglądacie film z 1935 roku w umundurowaniu żołnierza

na przepustce, w towarzystwie osób ubranych zgodnie z modą, jaka panowała w przedwojennej Polsce — niesamowita rzecz... To jest urok tego wydarzenia. A dzięki zespołowi „Dawnej Rabki Czar” każdy może poczuć magię przedwojennej Polski ubierając się całkowicie za darmo w „Szafie retro” przed rozpoczęciem wydarzenia.

„ABC miłości” to przyjemna w odbiorze komedia romantyczna z elementami musicalu, którego akcja odbywa się w międzywojennej Polsce, w okresie zimowym. W rolach głównych zobaczymy Adolfa Dymśkę jako Wincentego Poziomkę – artystę i sklepikarza zakochanego w Helence – pracownicy kancelarii prawnej, w której rolę wcieliła się Maria Bogda.

Cieężko w filmie znaleźć punkt kulminacyjny i zwrotny. Myślę, że można powiedzieć, iż w filmie mamy do czynienia z „koncertem życzeń”: najpierw Wincenty dostaje informację o spadku, następnie zakochuje się w pięknej Helence, jego sklep bardzo dobrze prosperuje i dostaje od „Mistrza” szansę, żeby wystąpić w Teatrze „Ekstaza”.



„ABC miłości” w reżyserii Michała Waszyńskiego z 1935 r. to film, jaki prezentowano w tym roku w ramach kina plenownego wydarzenia „Dawnej Rabki Czar”. Wyobraźcie sobie, że oglądacie film z 1935 roku w umundurowaniu żołnierza na przepustce, w towarzystwie osób ubranych zgodnie z modą, jaka panowała w przedwojennej Polsce — niesamowita rzecz...

Dyrektor teatru jest zniesmaczony „twórczością” Wincentego i ma ochotę odstrzelić mu łeb, ale widownia była zachwycona występem głównego bohatera. Bezpośrednio po spektaklu główny bohater powraca do sklepu, który jest zrujnowany przez „Mistrza” i pewną bandę chuliganów. Wyznaje miłość Helence i dowiaduje się o szansie na wielką karierę Basi (dziewczynki, którą ma się opiekować po śmierci bliskiego, po którym odziedziczył sklep).

W filmie genialne są sceny humorystyczne z wykorzystaniem psa Puka. Jeżeli myślicie, że pierwowzorem psa Alexa z popularnego serialu „Komisarz Alex” był Szarik z „Czterech Pancernych”, to jesteście w błędzie (zresztą tak jak i wiele osób), bo w mojej opinii to właśnie Puk jest ojcem „psiej” kinematografii w Polsce. Natomiast nie mniej śmieszne jest porównanie obyczajów z 1935 r. z tymi z początku 3 dekad XXI wieku... Wiadomo, w filmie są one przekoloryzowane, ale świetnie oddają różnicę tamtego społeczeństwa z dzisiejszym. Kto dziś całuje damy w dłoń? Kto dziś mówi „panno”? Czy ktokolwiek jeszcze zdejmuje czapkę wchodząc do pomieszczenia? A czy ktoś jeszcze się kłania?

Przeważają tu długie sceny z pełnym lub pół-pełnym kadrem, scenografia jest na bardzo wysokim poziomie (zresztą tak jak i humor oraz gra aktorska), a ruch kamery PO PROSTU BOSKI! Wyobraźcie sobie, że w filmie jest przebitka od dołu klatki schodowej do samej góry – gdzie mieszkanie posiada Wincent. Jednak jest ona zaprezentowana w przekroju! To samo dotyczy „przenikania” kamery przez ściany, gdzie np. widzimy poczekalnię u dentysty, a następnie płynnie poruszamy się „przechodząc” przez ścianę do sali zabiegowej u tego samego dentysty.

Raczej ciężko jest wynieść z tego filmu jakiś sensowny morał lub podsumowanie, choć można powiedzieć, że film uczy nas aby nie bać się okazywać uczuć wobec drugiej osoby, bo być może wszystko dobrze się ułoży tak jak Wincetowi i Helence — głównym bohaterom. Choć nie zapominajmy, że „ABC Miłości” to po prostu komedia romantyczna — stworzona po to, żeby się pośmiać i mile spędzić czas.

Zdecydowanie polecam ten film wszystkim tym, którzy kochają komedie, pasjonują się okresem międzywojennym i/lub są rekonstruktorami. Jest to naprawdę rewelacyjny film!



O kolorach

Spotkanie ze sztuką dotykową
i malarstwo na nasze oko

Karolina Środzińska

Projekt pod nazwą „Droga do samodzielności II – nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku” realizowany z ramienia Fundacji Szansa dla Niewidomych daje beneficjentom obarczonych dysfunkcją wzroku możliwość skorzystania z konsultacji, spotkań czy zajęć indywidualnych w towarzystwie tyflospecjalistów w różnych miejscach w Polsce. Podczas takich spotkań osoby zrekrutowane do projektu mają okazję rozwijać swoje pasje i uczestniczyć między innymi w aktualnych wydarzeniach kulturalnych w swoim środowisku.

W jednym z takich wydarzeń, a mianowicie w wystawie twórczości Pana Krzysztofa Majorka, która odbyła się w Domu Kultury Krzemień wiosną tego roku, mieliśmy możliwość wziąć udział z Kamilem – beneficjentem projektu ze Szczecina, z którym zdążyłam się już zaprzyjaźnić.

Naszą przygodę z wystawą rozpoczęliśmy od rozmowy w małym gronie. Wystawa nosiła nieoczywistą nazwę: Rezydualna Pasja. Jak sam malarz zauważył, użycie tego słowa w odniesieniu do jego wernisażu i pokazu prac budziło zaniepokojenie szerokiego grona odbiorców.

Aby zrozumieć nowatorskie zestawienie słowa „rezydualna” w kontekście jego sztuki, trzeba się dobrze wsłuchać. Dowiadujemy się, że to proces dochodzenia do powstania prac malarskich skierowanych do osób z dysfunkcją wzroku, doświadczenia, emocje i wrażenia. Etymologię słowa i jego krótkie wyjaśnienie przybliżył Pan Jerzy Grzegorek – twórca Teatru Ruchu Umownie Ewidentnego, który również brał udział w naszym spotkaniu: „Sama rezydualna pochodzi od uczonego, który nazywał się Markiz Vilfredo Federico Dameso Pareto [...] Mówimy, że pasja jest do czegoś [...] to jest taka inklinacja do kogoś, coś robimy, coś nas pasjonuje, coś nas zachęca. Właśnie, coś tę pasję pobudza, rozbudza wewnętrznie, coś pcha nas do tego, żebyśmy tę pasję realizowali koniecznie i właśnie to jest rezydualna – taki impuls wewnętrzny, który nas pcha do tego, żebyśmy to robili [...] szczyt uczucia do robienia czegoś, co uskrzydla”.

Wzbogaceni o te wyjaśnienia wkroczyliśmy na salę wystawową. Wystawa składała się z 20 prac autorstwa pana Krzysztofa, które łączyła swoista ekspresyjność, a ich charakter był abstrakcyjny. Plakat promujący wydarzenie i wernisaż przepełniony był wypukłymi namacalnymi strukturami, niczym tarcza czy rzeźba etniczna zanurzona w gęstej farbie. Pan Krzysztof miał już okazję prezentować swoją twórczość osobom niepełnosprawnym wzrokowo wielokrotnie podczas współpracy z Fundacją Szansa dla Niewidomych w czasie regionalnych i ogólnopolskich konferencji REHA FOR THE BLIND, do czego często



sięga pamięcią i jak mówi bardzo docenia. O istocie swojego pomysłu w minionych wydaniach miesięcznika HELP pisał: „My, widzący, bawimy oczy kolorami i plamami, a wy cieszyście zmysły czując pod palcami różne faktury, zgrubienia, kształty nic nieprzedstawiające”.

Zrozumienie potrzeby dostępności również w świetle sztuk plastycznych jest bardzo cenne. Z wielką radością patrzyłam jak Pan Krzysztof postawił Kamila przed jedną ze swoich prac i niby w formie zabawy opowiadał drobiazgowo o wymiarach płótna, strukturach na nim umieszczonych, swoich inspiracjach i etapach prac towarzyszących powstaniu obrazu. Ciekawym doświadczeniem było zaangażowanie mnie w poznanie tego świata bez wzroku. W pewnym momencie Pan Krzysztof przysłonił mi oczy i tak samo jak Kamil, kierując się drogowskazem w postaci jego opowieści o pracy, mogłam poznać obraz przedstawiający wazon pełen kwiatów.

Doceniając twórczość Pana Krzysztofa muszę się przyznać, że oko mojej wyobraźni widziało więcej szczegółów i barw niż zobaczyłam po zdjęciu przepaski z oczu. Skłoniło mnie to do refleksji na temat postrzegania kolorów przez osoby niewidome.

Wiedzę na ten temat zdobyłam czytając artykuł na Facebooku. Na stronie Blog o dostępności pojawił się wpis dotyczący tego, jak osoby niewidome postrzegają kolory. Dowiadujemy się, że historyczny pogląd Johna Locke o tym, że osoby z dysfunkcją wzroku są w stanie pojąć znaczenie barw, ale i tak tego nie rozumieją, przechodzi w niepamięć. Najnowsze badania wskazują bowiem, że ludzie niewidzący są w stanie zrozumieć barwy dzięki swoim doświadczeniom. W kontekście postrzegania koloru przypomina się anegdota z mojego życia. Otóż pewnego razu niewidoma znajoma opowiadała mi swój sen. Śniła jej się, że miała długie rude włosy. Zapytałam zupełnie naturalnie: Jak ty widzisz rude włosy, przecież mówiłaś, że kolor to abstrakcja?

Odpowiedziała, że tak samo jak ja, bo przecież rude włosy kojarzą się z energią, siłą, mocą, szaleństwem.

Pan Krzysztof okazał się niezwykle gawędziarzem, godziny w jego towarzystwie minęły nam niesłychanie prędko. Czytanie obrazów abstrakcyjnych nie należy do najłatwiejszych i często odbierane są one skrajnie – jedni się nimi zachwycają, inni je bagatelizują.

Dla mnie kontakt z takim płótnem jest możliwością nasycenia emocji – odczuwam kolory bardzo mocno i wpływają one na moje samopoczucie. Opowieści Pana Krzysztofa o melodiach, które są nieodzownym elementem powstania każdej z jego prac, pomogły nam zrozumieć i wsłuchać się w jego sztukę jeszcze bardziej. Na początku nie pojęłam, byłam nawet zaniepokojona tym, że widzę przed sobą barwne energetyczne płótna kojarzące się z Jamajką, rozrywkową melodią z gatunku reggae. Teraz wiem, że jest to piękno sztuki abstrakcyjnej. Każdy z nas może odczytać ją na swój sposób.

Wracanie pamięcią do wystawy i spotkania w Domu Kultury „Krzemień” w Szczecinie jest dla mnie i Kamila bardzo miłym wspomnieniem. Poświęcenie się Pana Krzysztofa swoim pasjom, tj. malarstwu i muzyce, jest bardzo inspirujące, a nam przyniosło wiele pozytywnych doświadczeń. Jego prelekcji można było wysłuchać w Centrum Nauki Kopernik podczas Wielkiego Spotkania Niewidomych i Niedowidzących REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Wielką niespodzianką okazał się prezent, jaki malarz wykonał dla jednego z naszych beneficjentów. Artysta podarował mu herb ukochanego zespołu piłkarskiego. Znaczyło to dla tej osoby bardzo wiele, ponieważ, jak mówi sam obdarowany, trudno wykrzesać uśmiech na jego twarzy odkąd stracił wzrok. Dlatego ten – wywołany podarunkiem w postaci sztuki dostępnej, przestrzennej i namacalnej – znaczy tak wiele.

Tych, którzy jeszcze jej nie znają, serdecznie zachęcam do poznania twórczości tego malarza. Panie Krzysztofie – dziękujemy i do zobaczenia!



Wszystkie inne zmysły, czyli o tym, że każdy może tańczyć

Zuzanna Anna Kozłowska

Nasza praca w Fundacji opiera się na realizacji projektów, poradach, szczerzeniu idei dostępności. Czasami zadania, które wykonujemy, mimo największych chęci nie dają takiego rezultatu jaki byśmy chcieli. Jednak projekt „Wszystkie inne zmysły – warsztaty dla osób z dysfunkcją wzroku”, stał się dla nas przykładem jak działać by udowodniać, że niewidomi mogą rozwijać się we wszystkich sferach życia tak jak osoby pełnosprawne.

Pomysł na realizację projektu nie pojawił się znikąd. Pewnego dnia do naszego biura w Białymstoku zawitała Dorota Baranowska. Dowiedziała się

o nas „pocztą pantoflową”. Powiedziała: „Dziewczyny, chcę prowadzić warsztaty taneczne dla waszych podopiecznych”. Nasza reakcja była raczej sceptyczna. „Nasi i taniec?” Nie byliśmy pewne czy to się uda. Ale spróbowaliśmy... no i się zaczęło! Na początku zajęcia odbywały się weekendowo, wolontaryjnie. Dorota poznawała podopiecznych, a oni ją. Towarzyszyli jej tancerze z Towarzystwa Sztuki Surowej. Widzieliśmy, że współpraca się układa, dlatego wpadliśmy na pomysł stworzenia projektu. Tak powstały „Wszystkie inne zmysły”, zadanie finansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Ale po kolei. Chciałyśmy, aby projekt nie był tylko zajęciami z nauki tańca. Jego celem była rehabilitacja osób z dysfunkcją wzroku oraz – co ważniejsze – zwiększenie akceptacji własnej niepełnosprawności poprzez pracę nad zmysłami dotyku, słuchu oraz węchu. W ramach tej idei zorganizowaliśmy cykl spotkań „DOTYK I DŹWIĘK”, podczas których skupialiśmy się na multisensoryczności. Spotkania miały formę integracyjną. Były okazją do wzajemnego poznania się i zwiększenia zaufania. Podczas zajęć uczestnicy projektu rozpoznawali zapachy, odgadywali przedmioty za pomocą dotyku i relaksowali się przy dźwiękach natury.

Po wstępie integracyjno-rehabilitacyjnym nastąpiła główna część projektu. Zajęcia tańca kontakt improwizacji, których celem było spotkanie praktyków tańca ze społecznością osób niewidomych. Potwierdzały one, że aktywność osób niewidomych w każdej dziedzinie życia jest możliwa. Za choreografię i prawidłowy przebieg zajęć odpowiedzialna była Dorota Baranowska – tancerka, pedagog tańca kontakt improwizacji. Znana na białostockiej scenie tanecznej, na co dzień związana ze Studium Działań Kreatywnych – DanceOFFnia. Razem z nią warsztaty „WSZYSTKIE INNE ZMYSŁY” współtworzyła: Monika, Aleksandra, Barbara i Emilia, czyli filary Towarzystwa Sztuki Surowej. Dziewczyny dbały o bezpieczeństwo uczestników projektu podczas tańca. Mimo różnych profesji łączy je jedno – ich pasją jest taniec. Pełne pozytywnej energii, empatii i zrozumienia, podczas tańca stały się „oczami” naszych podopiecznych. Czym był dla nich ten projekt?

Dorota: Chcę podkreślić, że sukcesem projektu było to, że mam wsparcie w mojej grupie Towarzystwo Sztuki Surowej. To dzięki dziewczynom niewidomy uczestnik mógł bezpiecznie brać udział w projekcie. Moim celem było wpłynięcie na sektor kultury, otwarcie się na ich niepełnosprawnych uczestników. Chciałabym, żeby w Białymstoku było więcej takich inicjatyw. Są one rodzajem terapii, otwierają osoby z niepełnosprawnościami na to, co nowe. Ja osobiście czuję się spełniona w roli choreografa, dlatego

chciałam dać coś od siebie innym. Praca z niewidomymi jest bardzo intensywna, dała mi ogromną satysfakcję oraz pobudziła do refleksji.

Monika: Jestem bardzo wdzięczna. Po pierwsze: Dorocie, że zaprosiła mnie do działu w tym projekcie. Po drugie: ta inicjatywa była dla mnie bardzo budująca, bo uświadomiła mi, że chociaż na wielu polach niedomagam – mam czym się dzielić z innymi. Mam jakiś potencjał, który innym ludziom może służyć, mogę dzielić się jakimś dobrem. Po trzecie: poznałam świetnych ludzi, których prawdopodobnie nie poznałabym, gdyby nie ten projekt. Po czwarte: obserwowałam ich entuzjazm, to jak wzrasta ich pewność siebie, jak coraz lepiej radzą sobie ze stawianymi zadaniami. I wyobrażałam sobie wtedy, że w nich też kiełkuje ta – wcześniej nieodkryta być może – świadomość własnego potencjału, nowego potencjału.

Barbara: Podstawową różnicą w tańcu z osobą niewidomą było to, że było trzeba było... rozmawiać. W toku naszych tanecznych spotkań nauczyliśmy się podstawowych kroków kilku tańców. Przy ćwiczeniach z improwizacji zapadała jednak cisza i skupienie na oddechu. Na dotyku. Na przejmowaniu/oddawaniu partnerowi ciężaru ciała. Budowaniu zaufania. To, czy tańczę z osobą niewidomą czy widzącą, traciło na wyrazistości. Jedyną istotną różnicą pozostała nasza – osób widzących – uważność na to, by dać nam wszystkim bezpieczną przestrzeń do ruchu. Z dala od ścian i innych widzących-niewidzących tancerzy. Szczególnie na początku jednak bywały trudniejsze momenty. Obawy o to, czy mój niewidomy partner/partnerka zaufa mi i da się poprowadzić w danym ćwiczeniu, nie widząc przecież jak wygląda zaproponowany ruch. Czy ja będę umiała ten ruch przekazać? Czasami czułam, że trzeba odpuścić, by potem, na bazie powtarzanego przez Dorotę jak mantra „relacja jest najważniejsza, nie kroki”, odkryć jakich postępów wspólnie dokonaliśmy. W toku projektu, jako zespół TSS odbyliśmy kilka bonusowych ćwiczeń z wrażliwości i empatii. Nauczyliśmy się przedstawiać głośno i z imienia przy wchodzeniu do wspólnej przestrzeni, wychodzić

z inicjatywą pomocy w różnych drobiazgach. Ten częsty kontakt sprawił, że niezwykle szybko poznaliśmy się i zżyliśmy z całym naszym zespołem. Moje początkowe obawy o to, że być może osoby niewidome mogą czuć się zbyt często dotykane, (instynktownie przy przywitaniu, pomocy w przemieszczaniu się), w tańcu okazały się bezpodstawne. Wydaje się, że niemal nieprzerwany kontakt fizyczny zapewniał poczucie bezpieczeństwa i punkt odniesienia w otoczeniu. Przygotowania do spektaklu podsumowującego nasze taneczne spotkania dla wszystkich bez wyjątku wiązały się z całym wachlarzem emocji. Jako prowadzące czuliśmy wielką odpowiedzialność za naszych niewidomych i słabowidzących tancerzy. Stałyśmy się dla nich nie tylko partnerami w tańcu, ale i oczami, które poprowadzą ich w odpowiednim momencie do tańca. Nagrodą była satysfakcja, że wspólnie daliśmy radę i wzruszenie zarówno wśród nas, jak i widzów. Na własne oczy mogłyśmy obserwować zdolność człowieka do przekraczania własnych ograniczeń i trudności.

Głównymi bohaterami projektu byli podopieczni podlaskiego oddziału Fundacji, osoby niewidome i słabowidzące: Kamila, Emilia, Marta, Zofia, Danuta, Urszula, Monika, Leszek, Hubert i Krzysztof. Udział w zajęciach i pokazie był dla nich dużym krokiem w przełamaniu swoich barier i obaw. Oto wypowiedzi niektórych z uczestników projektu:

Marta: Projekt był dla mnie głównie otwarciem się na drugiego człowieka. Prowadzące zajęcia starały się zrozumieć nasze obawy, wczuć się w sytuację osób niewidomych. Projekt był okazją do przełamania wielu barier: dotyku, cielesności czy lęku przed publicznym występem.

Hubert: W mojej opinii projekt był bardzo pomocny. Pokazał mi, że mogę tańczyć mimo niepełnosprawności. Jestem szczęśliwy, że mogłem uczestniczyć w tej inicjatywie, gdzie osoby utalentowane – Towarzystwo Sztuki Surowej oraz osoby niewidzące łączyły siły i stworzyły coś pięknego.

“ Chciałyśmy, aby projekt nie był tylko zajęciami z nauki tańca. Jego celem była rehabilitacja osób z dysfunkcją wzroku oraz – co ważniejsze – zwiększenie akceptacji własnej niepełnosprawności poprzez pracę nad zmysłami dotyku, słuchu oraz węchu.

Kamila: Dzięki projektowi uwierzyłam w siebie, otworzyłam się na inną, nieznaną mi rzeczywistość. Wzrosło u mnie zaufanie do drugiej osoby – poprzez dotyk i taniec. Projekt był czymś innym, pojawiła się u mnie nowa wrażliwość, nowe poczucie piękna, które mogę tworzyć z osobami widzącymi poprzez taniec. Pokaz finałowy przeżywałam bardzo mocno – emocje opadły dopiero długo po nim.

Leszek: Projekt uświadomił mi, że mogę sobie poradzić i nauczyć się tańca. Dziewczyny z TSS stanęły na wysokości zadania, dbały o nasz komfort. Robiły wszystko, by bezpiecznie wprowadzić nas w ruch. Dorota słuchała naszych uwag, dużo z nami rozmawiała i reagowała na nasze uwagi. Nie spodziewałem się, że projekt będzie tak ciekawy i tak bardzo na tym skorzystam.

Emilia: Mam bardzo dużą satysfakcję z wzięcia udziału w projekcie. Przełamałam swój stres i barierę przed publicznym występem. Teraz czuję się pewna siebie i jestem odważniejsza. Podczas tańca zapomniałam, że jestem osobą słabowidzącą. Prowadzące bardzo dużo nam pomagały w nauce kroków, podpowiadały jak łagodzić stres. Dorota była bardzo zaangażowana, dawała nam dobre rady, dużo nas nauczyła.

Danuta: Projekt był dla mnie spełnieniem mojego marzenia. Uwielbiam występować w taki sposób, poprzez taniec. Na scenie czułam się



jakbym widziała. Bardzo się cieszę, że poznałam dziewczyny, to jak prezent o Boga. Czuję się spełniona.

Podsumowaniem projektu był pokaz pracy warsztatowej, który odbył się w Centrum Aktywności Społecznej w Białymstoku. Pojawili się wszyscy zaproszeni goście: rodzina i najbliżsi występujących tancerzy, osoby ze środowiska taneczno-teatralnego Białegostoku, przyjaciele Fundacji czy przedstawiciele instytucji kultury. O spektaklu opowiem ze swojej perspektywy, okiem koordynatora, ale też baczego obserwatora i towarzysza zespołu Wszystkie Inne Zmysły.

Zuzanna: Pokaz był kulminacją wszystkich emocji: stresu, ekscytacji, dumy i strachu. Przez kilka tygodni widziałam determinację uczestników projektu i tancerzy, by wszystko zakończyło się sukcesem. Podkreślę – zajęcia odbywały się w weekendy. Komu by się chciało wstawać w niedzielę rano, by tańczyć? Chciałam Wam zobrazować ile pracy wszyscy włożyli w to, by stworzyć spektakl. A nie był on zwykłym pokazem umiejętności tanecznych. Jak podkreślała na próbie generalnej Dorota: „Nie zwracajcie uwagi na kroki, my malujemy obraz”. Mnie ten „obraz” wzruszył czterokrotnie. Płakałam, sama nie wiedząc czemu. Czy z dumy, że uczestnicy projektu tak pięknie pracowali, czy z satysfakcji robienia dobra. Podczas pokazu pracy warsztatowej w sali unosił się zapach mandarynek, cynamonu i goździków. Kontekst spektaklu opierał się na kolorowych skarpetkach. Były one niczym „prezent” – czyli taniec. Pokaz taneczny składał się z kilku elementów – tańcu w duetach, trójkach czy w grupie. Każdy ruch był przepełniony emocjami i pięknem. Na mnie osobiście największe wrażenie zrobiły impulsy. Sposób kontaktu improwizacji, w którym poprzez dotyk jedna osoba kieruje swojego partnera. Aby to zobrazować: dotykając waszej dłoni – wprawiam ją w ruch. Ten rodzaj tańca był najbardziej wzruszający i zapamiętam te obrazy na bardzo długo. Po pokazie wszyscy byli wzruszeni: publiczność i tancerze.

Podsumowując, projekt był niesamowitą przygodą poprzez pasję, wątplenia, stres i dumę. Jestem bardzo wdzięczna Dorocie Baranowskiej za chęć współpracy i zaufanie. Dziewczynom z Towarzystwa Sztuki Surowej za zbudowanie wspólnych relacji oraz empatię. A w końcu jestem dumna z całej dziesiątki uczestników projektu – za ich odwagę, przełamanie wewnętrznych barier i za wzruszenie. Dziękuję za pokazanie i udowodnienie, że mimo niepełnosprawności wzrokowej można żyć pełnią życia i pięknie się rozwijać. A każdemu z was życzę rozwoju i odwagi w przełamywaniu barier, by udowodniać, że nic nie jest przeszkodą w godnym i pełnowartościowym życiu osób z niepełnosprawnościami.

Roztańczeni niewidomi

Hubert Jankowski

Ostatnio odbył się spektakl taneczny, w którym miałem przyjemność brać udział wraz z grupą osób niewidomych i niedowidzących oraz instruktorek, które należą do Towarzystwa Sztuki Surowej. Pokazaliśmy, że w tańcu nie ma barier i mowy o niepełnosprawności, a jedynym ograniczeniem może być nasz umysł!

Roztańczeni niewidomi

Wszystko zaczęło się od kilku zajęć tanecznych dla niewidomych. Po bardzo dobrym odbiorze zajęć przez wszystkich uczestników białostocki Tyflopunkt Fundacji Szansa dla Niewidomych zapewnił nam – podopiecznym – pełnoprawny projekt taneczny, który zakończony miał być spektaklem dla publiczności.

Chciałbym wspomnieć o osobach, które pełniły rolę nauczycielek tańca. Serdeczne, cierpliwe i bardzo utalentowane kobiety: Monika Piskurewicz, Barbara Witkowska, Emilia Czyżewska oraz Aleksandra Bilgic. Całym projektem zarządzała niesamowita Dorota Baranowska.

Taniec

Na zajęciach tanecznych zajmowaliśmy się wieloma kwestiami, które polegały w większości na improwizacji. Przekazywaliśmy sobie impulsy, dzięki którym przemieszczaliśmy się po przestrzeni oraz stojąc w miejscu. Prowadzącymi byliśmy zarówno my – osoby niewidzące, jak i instruktorki. W mojej opinii był to najtrudniejszy element zajęć. Za każdym razem miałem wrażenie, że wykonywane przeze mnie ruchy były dość bezsensowne. Jednak za każdym razem gdy miałem takie wątpliwości, kwitowano je słowami: „Hubert. Przestań! Wszystko jest super!”.



Tańczyliśmy tango oraz walc angielski. Nauka tych tańców również nie przychodziła z łatwością. Najprostsze było tańczenie w jednej linii. „Schody” pojawiły się, gdy zaczęliśmy tańczyć w przestrzeni. Miałem wtedy obawę, że wpadnę na kogoś i z moją dość dużą wagą zrobię komuś krzywdę. Jednak okazało się inaczej. Nikt na nikogo nie wpadł i poza lekko podeptanymi stopami instruktorek obeszło się bez problemów!

Spektakl kończący zajęcia taneczne udał się świetnie. Przyszło na niego wiele osób, które były pod wrażeniem tego, co udało nam się wypracować przy pomocy wspaniałych instruktorek. To było wielkie przeżycie, które pomimo stresu udało się w stu procentach!

Te niezwykle zajęcia dały zarówno mnie, jak i innym osobom niewidomym wiele szczęścia, radości i satysfakcji. Pomimo niesłusznych obaw okazało się, że można tańczyć, a wizja niewidomego tancerza jest prawdziwa. Podziwiam zarówno osoby widzące, jak i niewidome, bo dowiedziałem się, że niewidomych tancerzy jest sporo. Dziękuję jeszcze raz całemu Towarzystwu Sztuki Surowej, Dorocie i białostockiemu Tyflopunktowi za to, że zechcieliście spełnić moje marzenie, którym była nauka tańca. Życzę, aby każdy mógł spełnić swoje marzenia, nie bacząc na przeszkody!

Październik

Elżbieta Gutowska-Skowron

*W któryś październikowy wieczór
przyszedł pod okno zmierzch roku.
Przetoczył chłodnym oddechem
kłąb liści spadłych.
Musnął krwawym spojrzeniem
ziola i drzew korony.
Między błękitem a brązem
babiego lata tarasy rozwiesił.
A serce smutek oplątał,
oczekiwanie nocy.*



SKORZYSTAJ Z NASZEGO DOŚWIADCZENIA



PROJEKTOWANIE
UNIWERSALNE

DOSTĘPNE OTOCZENIE

AUDYTY DOSTĘPNOŚCI

AUDYTY WCAG 2.1

SZKOLENIA

PONAD 30 LAT
DZIAŁALNOŚCI

altix.pl