

Wielkanocne
smakoloty

Projekt, który zmieni oblicze
turystyki dostępnej

Zero waste –
co to jest?

help

jesteśmy razem

nr 90 marzec 2023 ISSN 2083-2788

„Zatrzymaj się, posłuchaj i popatrz – właśnie
tam, gdzie wszystko się zaczęło!”

U ŹRÓDEŁ IDEI

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa dla Niewidomych

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

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

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



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

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



[https://www.facebook.com/
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk

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 samotną zakonnicę oddającą się kontemplacji w pięknym parku.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

Projekt, który zmieni oblicze turystyki dostępnej 9

Kartka z kalendarza bydgoskiego Tyflopunktu_ 13

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Zero waste – co to jest? _____ 17

■ NA MOJE OKO

Przedwyborcza nawałanka _____ 20

■ JESTEM...

Od Amp futbolu do Blind futbolu, czyli piłka nożna

dla wszystkich _____ 22

Wielkanocne smakołyki _____ 24

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

U źródeł idei _____ 26

■ MATERIAŁ SPECJALNY

Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących

i ich Bliskich _____ 50

Helpowe refleksje

Fundacja Szansa dla
Niewidomych i źródła, które
nas zbudowały

Powstała z górą 31 lat temu – 10 stycznia 1992 r. Nie wzięła się z niczego. Przeciwnie, wiele rzeczy ją zapowiadało. W pewnym momencie była wręcz oczekiwana – najpierw nieświadomie, a potem przeciwnie. Kiedy zastanawiamy się nad związkami przyczyn i skutków i analizujemy je z perspektywy dłuższego czasu, kiedy już wszystko jasne, wiemy, że to, co się wydarzyło, nie było dziełem przypadku. Grono twórców i współpracowników Fundacji jakby od zawsze dążyli do tego celu. Jak bowiem niewidomy uczeń ma do tego nie dążyć? Na bieżąco co prawda nie zdaje sobie z tego sprawy, jednak tak się składa, że wykonuje mnóstwo rzeczy, które następnie okazują się nieodzownym wkładem w dzieło tworzone później. Wystarczy uwzględnić oczywistość, że utrata wzroku kieruje do późniejszej działalności Fundacji Szansa dla Niewidomych. Co dopiero pomniejsze okoliczności, czynności, wydarzenia i pomysły. Toczą się w taki sposób, że jesteśmy w ich wnętrzu. Dzieją się tak samo samodzielnie, jak i są przez nas popychane. Nie wiemy, co bardziej – los czy my decydujemy o wydarzeniach. Kiedy dochodzi do sfinalizowania takich dzieł jak ta fundacyjna instytucja, zaczynamy rozumieć, po co miały miejsce wcześniejsze wydarzenia.

Fundacja Szansa dla Niewidomych realizuje rozległą działalność. Dużo się dzieje. Wszystkie przedsięwzięcia mają wspólny mianownik, ale dopiero głębsza analiza to odkrywa. Co to jest? Otóż chodzi o nowoczesne podejście do procesu rehabilitacji niewidomych i słabowidzących.



Dzisiaj pewnie zręczniej jest to określić procesem usamodzielniania i usprawniania. Słowo rehabilitacja jest dwuznaczne, a używamy go, bo po prostu jesteśmy do niego przyzwyczajeni. Nie odnosimy go do kwestii łamania prawa i powrotu na właściwą, życiową ścieżkę. Dla nas rehabilitacja to właśnie usprawnianie. Niezależnie od tego, które słowo uznamy za właściwsze, sens naszej działalności jest jednoznaczny. Fundacja „opowiada” o świecie, w którym niewidzenie nie jest tragedią, a jedynie utrudnieniem, w którym ludzie pełnosprawni są otwarci i pomocni, a osoby z dysfunkcją wzroku odpowiednio przygotowani do radzenia sobie z tym, czego się od nich wymaga. Nowoczesna rehabilitacja to stosowanie najnowszej technologii usprawniania i metod jej wykorzystywania. Nie ma tu miejsca na rozwiązania archaiczne – zarówno

przedmioty, jak i podejście. Bez „nowego” niewidomi nie będą w stanie sprostać zadaniom i wymaganiom, jakie stawiają przed nami inni.

Same rozwiązania niwelujące skutki niepełnosprawności i metody ich wdrażania nie wystarczą. Niezbędna jest empatia i zrozumienie ze strony innych ludzi. Braku wzroku nie zniweluje się do końca nawet najwspanialszymi wynalazkami. Zawsze pozostanie pewien margines spraw, w których niewidzenie boleśnie przeszkodzi w dążeniu do celu. Wtedy potrzebna jest pomoc. Fundacja działa więc w dwóch obszarach – z jednej strony usprawnianie niewidomych i słabowidzących oraz z drugiej wpływanie na otoczenie, by przekształcało się w stronę jak najszerzej dostępności.

W ramach procesu usprawniania realizujemy fascynujące projekty. To u nas jako pierwszych niewidomi pojawili się w kręgielniach, zagrali w ping-pong, skakali ze spadochronem, albo latali szybowcami. U nas można było wsiąść do samochodu i poznać co to jest kierowanie nim. To my pokazaliśmy jak korzystać z technologii IT i jednego z jej dóbr – Internetu. Dochodzą do tego działania wykonywane od lat również gdzie indziej: promocja czytelnictwa, aktywność fizyczna, kształcenie orientacji przestrzennej, wykorzystywanie turystyki i krajoznawstwa dla usprawniania i integracji. Fakt, iż wykonują to również inni, nie wpływa na rzeczywistość i jak dużo dzieje się u nas. Skąd wzięły się te nasze pomysły i ten styl działania?

Przedstawiamy to w artykule pt.: „U źródeł idei”. Dzisiejsza działalność Fundacji rozwija ideę Matki Elżbiety Róży Czackiej, która stworzyła ośrodek dla niewidomych w Laskach. Jedni widzą go jako szkołę, inni wiedzą, że jest tam wiele szkół, chociażby podstawowa, liceum, zawodowa, również szkoła dla niewidomych z niepełnosprawnością intelektualną, jeszcze inni jako zakład opiekuńczy dla niewidomych starszych, schorowanych, albo miejsce Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek od Krzyża, założonego przez samą Matkę. Założyciele Fundacji widzą to miejsce jako szkołę i internat, w których kiedyś się znaleźli. Mieli

“ Skąd wzięły się te nasze pomysły i ten styl działania? Przedstawiamy to w artykule pt.: „U źródeł idei”. Dzisiejsza działalność Fundacji rozwija ideę Matki Elżbiety Róży Czackiej, która stworzyła ośrodek dla niewidomych w Laskach.

okazję uczestniczyć w zajęciach, które nauczyły ich radzenia sobie w życiu. Nie widzieć jest trudno, jeszcze trudniej sobie przez to nie radzić. Tymczasem właśnie tam, w laskowskim internacie chłopcy poza zwyczajnymi obowiązkami szkolnymi uczyli się języków obcych, grali w szachy i reversi, mimo braku wzroku jeździli na zwykłych rowerach, grali w piłkę nożną, jeździli na wrotkach i na nartach, a także prali, prasowali, uczyli się gotować i przyrządzać posiłki. Teraz ci sami ludzie uczą innych – nie, nie sami, lecz ze swoimi współpracownikami. Fundacja zatrudnia blisko 60 osób, a niemal wszyscy biorą udział w staraniach o jak najlepsze przygotowanie niewidomych i słabowidzących do jak najnormalniejszej codzienności.

Co nowego w działaniach Fundacji? Czy wszystko to zaczęło się w Laskach? W jakimś sensie tak, chociaż są rzeczy innowacyjne. Kilkadziesiąt lat temu nie było przecież komputerów i smartfonów, systemu GPS i Internetu. Pokazywanie niewidomym jak z nich korzystać na pewno nie kopiuje tamtych wzorców. I owszem – to też można zaliczyć do kontynuacji pomysłów realizowanych na zajęciach w Laskach. Można przecież uważać to za odpowiadające promocji czytelnictwa, szacunku do literatury, dążenie do wiedzy i wykształcenia, wreszcie do uczenia się bycia i współpracy z innymi ludźmi. Komunikowanie się może być realizowane za pomocą komputerów i smartfonów, ale także za pomocą telefonu, zwykłego pocztowego listu. List taki

nie różni się od maila wysyłanego elektronicznie. Tak samo gra komputerowa odpowiada grze planszowej, które ozdabiały czas młodości przed 50, 60 laty. Akurat oni przeżywają dzisiaj kolejną swoją młodość. Trudno więc znaleźć dziedziny zupełnie nowe, których pierwowzorów nie znajdziemy w Laskach, kiedy uczęszczali tam nasi współzałożyciele. Można powiedzieć – nowa technologia i te same idee.

Matka Czacka była wybitną intelektualistką. Stworzyła na przykład skrótowy zapis brajlowski, tzw. brajlowskie skróty, dzięki którym najczęściej używane słowa i zbitki liter zapisywane są pojedynczymi znakami, a książkę składającą się z 10 brajlowskich tomów można wydrukować w 7, a nawet 6 tomach w brajlu skrótowym. Pragnęła zorganizować miejsce i system prawdziwego edukowania niewidomych oraz ich aktywizowania. Celem było takie ich przygotowanie, by znajdowali pracę i odpowiadające im miejsce w społeczeństwie. Niewidomy, który wyszedł spod ręki Matki miał być zrehabilitowany, czyli sprawny, samodzielny, zarabiający na siebie i swoją rodzinę, świadomy swoich praw i obowiązków oraz zadowolony z życia.

Założona przez nas Fundacja właśnie takie cele uznała za własne. Realizujemy je od lat. Stworzyliśmy sieć biur regionalnych, które nazwaliśmy Tyflopunktami. Prowadzimy tam zajęcia rehabilitacyjne o bardzo różnym charakterze. To wszystko jest bardzo pochłaniające. Nasi współpracownicy pracują misyjnie, nie jak w urzędach w z góry określonych godzinach, lecz zgodnie z potrzebami beneficjentów. Źródła inspiracji dla tej pracy należy szukać w Laskach i ideach Matki. Poprzez tę pracę Fundacja stała się źródłem nadziei dla wielu innych. Tak jak z dzieła Lasek i Matki skorzystali byli uczniowie, współzałożyciele naszej organizacji, tak ich praca stała się źródłem nadziei dla tysięcy następców. To wspaniałe obserwować jak dobro stworzone około stu lat temu na naszych oczach się pomnaża. W jednym fundacyjnym projekcie bierze co roku udział 240 do 320 osób. Akurat w tym zadaniu – „Droga do samodzielności” – odbywają się zajęcia w 20 modułach tematycznych.

Beneficjenci decydują co jest im najbardziej potrzebne – zajęć z orientacji przestrzennej, użytkowania komputera i rozmaitych aplikacji, może smartfonów, udźwiękowionego systemu nawigacyjnego, albo zajęć kulinarnych, sportowych, językowych, motywacyjnych, o dbałości o własny wizerunek itd.

W innym projekcie wydajemy książki, których głównym celem jest opowiadanie o świecie dotyku i dźwięku. Jak to jest nie widzieć albo widzieć, mimo że się nie widzi. Organizujemy spotkania, podczas których o tym opowiadamy. Czasem przychodzi na nie kilkadziesiąt osób, kiedy indziej kilka. I przykro, kiedy jest ich niewiele, a potem zaskakująca radość. Już się wydawało, że wysiłek wyjazdu i pobytu w innym mieście nie jest wiele wart, mamy się zbierać do wyjścia, pakujemy rzeczy, wkładamy je do futerałów i pudeł, a z sali na scenę podchodzi niewidoma, a może jeszcze troszkę widząca kobieta w dosyć zaawansowanym wieku i mówi, że dzięki temu, co opowiedzieliśmy, zmieni się całe jej życie! Zatyka to nas, zaniemówiliśmy, a zaraz rozumiemy, że chodzi o jej nastawienie do nieszczęścia. Widziała i żyła jak inni, i była zadowolona. Pech chciał, że straciła wzrok, a w wyniku tej straty runęła jej codzienność. Inaczej się żyje jako osoba pełnosprawna, a inaczej z niepełnosprawnością i to tak poważną. Wpadła w depresję. Wycofała się, odizolowała, a przecież nie powinna! Los nie miał prawa do tego doprowadzić.

I opowiadamy o świecie, w którym się nie widzi, ale też nie traci nadziei. Nie widząc dwójgiem oczu, patrzymy trzecim, które ma każdy, a tylko niemal nikt o nim nie myśli. My wiemy i myślimy. Trzecie oko nas pociesza. Daje nam swoje dziwaczne obrazy i dodaje otuchy. Opowiadamy o tym, a nasza słuchaczka wstaje z miejsca, podchodzi i nas zaskakuje – my wpadamy w ogromne zadziwienie i zaczynamy rozumieć, jakie znaczenie ma dla nas Matka Elżbieta Róża Czacka, założycielka Lasek, od ponad roku błogosławiona, która stworzyła źródła naszej działalności oraz pomaga w rozmnażaniu dobra zeń płynącego.



Muzeum zapachów w Owińskach

Ta mała wieś może być dla niewidomych dziećmi całym światem. Ich wyostrzony zmysł ma do wyboru kilka tysięcy zapachów. O niezwykłym muzeum w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach czytamy na portalu *polsetnews.pl*.

Aromatorium – Biblioteka Zapachów jest miejscem unikatowym, jedynym takim w Polsce i Europie. Zgromadzono w nim ponad 6 tys. zapachów – perfum, olejków eterycznych, wyciągów z ziół, zapachów zwierząt, a nawet zapachu lokomotywy. Szkoła zaapelowała o przysyłanie zapachów. Odpowiedź była natychmiastowa, odpowiedziały setki osób. Jedną z bardziej zaskakujących była słoiczek otrzymany od kolejarza, to właśnie o propozycji lokomotywy. Tak opowiada o tym nietypowym podarunku Marek Jakubowski, pomysłodawca i współtwórca Aromatorium: „Pan napisał, że jest to smar do lokomotyw. Całe życie pracowałem przy lokomotywach i pomyślałem, że dzieciaki mogą czasem nie wiedzieć, jak to pachnie. Coś pięknego, mamy ten smar”.

Dla osób widzących zmysł węchu jest tylko jednym z elementów całego wachlarza zmysłów. Nasze opisywanie zapachów jest bardzo praktyczne. Osoby niewidome odbierają zapachy inaczej. Jak? Opowiada o tym Magdalena Ciura, opiekunka dzieci niewidomych z owińskiego ośrodka: „(...) dla naszych uczniów lawenda pachnie na przykład świeżym praniem. Z kolei aniż nie pachnie dla nich przedwojennymi landrynkami, a medycznie, aptecznie. To bardzo ciekawe, metaforyczne skojarzenia”.

Biblioteka zapachów mieści się w dostosowanych i ładnie zaaranżowanych wnętrzach, które

przypominają dawne, apteczne zaplecza. Zapachy znajdują się na półkach, w staroświeckich flakonikach i są opisane w brajlu.

BRID zajął się snami osób niewidomych

BRID jest innowacyjnym projektem dziennikarzy portalu *natemat.pl*, docenionym i finansowanym przez fundusz Google DNI. To edukacyjno-cofundingowa platforma, która pozwala czytelnikom decydować o tym, co napiszą dla nich dziennikarze. Ostatni z wyborów czytelników to temat snów osób niewidomych – czytamy na portalu *natemat.pl*.

„Jak wyglądają sny osób niewidomych?“, „Jak niewidomi widzą sny?“ – dziennikarze zauważyli, że takie pytania często wpisują w wyszukiwarkę zainteresowani tematem Polacy. Postanowili odpowiedzieć na te pytania w reportażu okraszonym grafikami, które spróbują oddać obrazy ze snów i sennych koszmarów osób niewidomych. Ale nie tylko o snach będzie reportaż, bowiem ten temat będzie stanowił jedynie pretekst do opowiedzenia historii niewidomych posiadaczy snów. – Uwielbiam sny, ekscytuję się nimi bardzo. Nawet jeśli to koszmary – takie słowa usłyszałem od niewidomej Alicji jeden z dziennikarzy biorących udział w projekcie. Kobieta straciła wzrok jako nastolatka. W snach powracały do niej dobrze znane obrazy. Kolory, kształty, miejsca, twarze. Sny były chaotyczne, często nielogiczne.

Portal przytacza fragment tekstu dotyczącego snów osób niewidomych ze strony fundacji „Trakt”: „Im później nastąpi utrata wzroku, tym większa szansa, że sny będą manifestować się w postaci obrazów. Proces ten może trwać nawet przez całe ich dalsze życie, od momentu utraty wzroku. Jednak najczęściej po kilkunastu latach niewidzenia, twarze i obrazy zacierają się, a w snach zaczynają przeważać wrażenia dotykowe, dźwiękowe i zapachowe”.

A jak jest w przypadku osób, które nie widzą od urodzenia? Czy w ich snach pojawiają się jakieś obrazy? Na odpowiedzi na te pytania trzeba poczekać do momentu pojawienia się reportażu.

Warmińsko-mazurskie „Oczko”

Zakończyły się zajęcia edukacyjne prowadzone przez osoby słabowidzące i niewidome. Teraz uczniowie olsztyńskich podstawówek przeleją swoje doświadczenia na papier. Trwa konkurs plastyczny Polskiego Związku Niewidomych Okręgu Warmińsko-Mazurskiego – pisze Krzysztof Brągiel na portalu olsztyn.com.pl.

Koniec lutego był jednocześnie końcem spotkań edukacyjnych, podczas których uczniowie klas 1-3 z dziesięciu warmińsko-mazurskich szkół podstawowych zapoznawali się z problemami osób słabowidzących i niewidomych. W czasie ćwiczeń z zawiązanymi oczami uczyli się m.in. rozpoznawania przedmiotów dotykiem i odróżniania przypraw po zapachu.

Teraz przed uczniami zadanie stworzenia prac na konkurs plastyczny „Oczko”. W pracach podzielią się swoimi refleksjami na temat „Moje spotkanie z osobą słabowidzącą/niewidomą”. Nagrodzone i wyróżnione prace zostaną wyłonione na przełomie kwietnia i maja tego roku. Lista fundatorów nagród jest całkiem pokaźna.

Uderzyć w piłkę, której nie widać

Rozpoczyna się mecz na korcie. Zawodnicy mają czarne opaski na oczach. Najpierw delikatnie dotykają stopą kortu, szukając naklejonej taśmy i ustawiając się do serwisu. Potem jeden z nich podrzuca piłkę, odbija od rakiety, a zawodnik po drugiej stronie siatki nasłuchuje skąd dolatuje dźwięk dzwoneczka i szykuje się do odbicia. Widz, który pierwszy raz jest świadkiem i kibicem blind tenisa, przeważnie jest zdumiony. Jak

to jest możliwe, żeby uderzać w piłkę, której nie widać? – pisze Katarzyna Dąbkowska na portalu lodz.tvp.pl.

W Łodzi gra dziś w tenis sześciu zawodników z dysfunkcjami wzroku, w tym sześciu niewidomych. Czarna opaska na oczach wyrównuje szanse osób z różnymi dysfunkcjami wzroku, ale też pozwala skupić się na grze, redukując odbiór bodźców zewnętrznych, które mogą rozpraszać. Blind tenis – tenis dla osób niewidomych i słabowidzących – to jedna z bardziej spektakularnych dyscyplin paraolimpijskich, wymagająca i trudna. Powstała w 1984 roku w Japonii i szybko rozprzestrzeniła się na cały świat. Wymyślił ją i powołał do życia niewidomy student Miyoshi Takei. Czuwa nad nią międzynarodowa organizacja IBTA – International Blind Tennis Association, do której Polska dołączyła w 2015 roku.

W blind tenisie wydzielone zostały kategorie dostosowane do stopnia dysfunkcji wzroku. B1 to kategoria dla niewidomych graczy, B2, B3 i wyżej, to kategorie stopniowane dla różnej skali ubytków widzenia. Piłka do gry w blind tenisa jest większa od standardowej, wykonana jest z gąbczastego materiału, co wpływa na jej nieco wolniejszy lot i mniejsze ryzyko kontuzji w razie trafienia w gracza. Wewnątrz piłki znajduje się mniejsza piłeczka wypełniona śrutem, przy każdym uderzeniu wydająca metaliczny odgłos dzwięcznego grzechotania.

Podczas rozgrywki ważna jest akustyka obiektu i cisza podczas meczu, optymalny jest kort z zadaszeniem, aczkolwiek w sezonie letnim odbywają się zawody pokazowe na powietrzu, by zawodnicy nauczyli się wyczuwać specjalne taśmy, wyznaczające granice kortu. Siatka zawieszona jest kilka centymetrów niżej niż w tradycyjnym tenisie.

W zależności od grupy, nieco inna jest ponadto wielkość kortu i pewne zasady gry. W kategorii B2 gracze mają np. do dyspozycji kort w kształcie małego karo i grają mniejszą rakieta.

Projekt, który zmieni oblicze turystyki dostępnej

Marta Chudziak

„Dostępne szlaki turystyczne” to innowacyjne podjęcie przez Fundację Szansa dla Niewidomych tematu turystyki dostępnej, a dokładniej szlaków turystycznych. Dostosowania szlaków do osób z niepełnosprawnościami w Polsce to rzadkość, w szczególności udogodnienia dla osób niewidomych i słabowidzących oraz słabosłyszących. Głównym zamierzeniem jest dostosowanie fragmentów najpopularniejszych szlaków w Polsce z uwzględnieniem najnowszych technologii, tak aby wpłynąć na zwiększenie aktywności osób z niepełnosprawnościami w sferze turystyki. Samą turystykę chcemy uczynić bardziej dostępną i czytelną dla ogółu odbiorców.

Działania realizowane w ramach projektu:

- audyt 5 szlaków – Sudecki Szlak Turystyczny, Beskidzki Szlak Turystyczny, Świętokrzyski Szlak Turystyczny, Nadmorski Szlak Turystyczny i Główny Szlak Puszczy Kampinoskiej
- wyposażenie szlaków w beacons, tabliczki tyflograficzne, multimedialne plany tyflograficzne, przenośną pętlę indukcyjną
- dostosowanie poszczególnych punktów szlaków do potrzeb osób poruszających się na wózku
- stworzenie przewodnika w czarnodruku i brajlu
- stworzenie strony internetowej i aplikacji, która będzie kompatybilna ze znacznikami na szlaku.

Co to jest YourWay Beacon? To niewielki nadajnik o rozmiarach pudełka do zapalek, sygnalizujący swoją obecność urządzeniom mobilnym z zainstalowaną aplikacją YourWay. Służy do nawigowania w pomieszczeniach lub w terenie.



Może dostarczać dowolne informacje tekstowe, odczytywane następnie syntetycznym głosem, wprost z telefonu użytkownika. Aplikacja YourWay, dostępna za darmo zarówno dla systemu Android, jak i iOS, to nowoczesny program stworzony we współpracy z Fundacją Szansa dla Niewidomych. Opracowana w 2017 roku aplikacja pomaga niewidzącym samodzielnie się poruszać, co ułatwia im funkcjonowanie w przestrzeni publicznej. YourWay to odpowiedź na postanowienia programu „Dostępność Plus”, według którego wszystkie obiekty publiczne muszą być dostosowane do osób niepełnosprawnych.

Krótki opis szlaków, które zostaną dostosowane do Waszych potrzeb i atrakcje, które polecamy już teraz:

I. Główny Szlak Sudecki

Główny Szlak Sudecki im. Mieczysława Orłowicza (GSS) to szlak turystyczny w Sudetach, znakowany kolorem czerwonym, prowadzący ze Świeradowa-Zdroju do Prudnika.

Atrakcje na szlaku, które z pewnością zasługują na uwagę:

- Wodospad Kamieńczyka – dojście do niego jest łatwe, odpowiednio oznakowane. Wodospad składa się z 3 kaskad o łącznej wysokości 27 m. Z progu spada do malowniczego Wąwozu Kamieńczyka, który ma ok. 100 m długości. Pod środkową kaskadą wodospadu znajduje się niewielka, po części sztucznie wykuta przez Walończyków jaskinia „Złota Jama”. Przy wodospadzie znajduje się schronisko „Kamieńczyk”, w którym serwowane są ciepłe posiłki. Wodospad można podziwiać zarówno z góry, jak i z dołu. Każdy może zejść do kanionu Kamieńczyka po uiszczeniu niewielkiej opłaty i założeniu plastikowego kasku chroniącego przed odrywającymi się od zbocza kamieniami. Szczególnie terapeutyczny jest dźwięk, jaki towarzyszy odwiedzeniu wodospadu – przyjemny szum i lekka bryza, owiewająca twarz.
- Śnieżka – najwyższy szczyt Karkonoszy oraz Sudetów województwa dolnośląskiego, a także całego Śląska. Jego oficjalna wysokość bezwzględna to 1602 m n.p.m. Zlokalizowany na granicy polsko-czeskiej, góruje nad Kotliną Jeleniogórską, której krajobraz widać ze szczytu. Po stronie polskiej znajduje się na terenie Karkonoskiego Parku Narodowego. Należy do Korony Europy, Korony Gór Polski, Korony Sudetów, Korony Sudetów Polskich i Korony Sudetów Czeskich. Wędrując na Śnieżkę podziwiać można przepiękne widoki, a tuż przed ostatnim podejściem na turystów czeka „Dom Śląski” – schronisko górskie, w którym możemy napić się ciepłego kakao lub zjeść gorący posiłek. Wejście pod schronisko jest stosunkowo proste, można również wjechać kolejką gondolową. Wejście na sam szczyt jest strome i trudne, za zabezpieczenie mamy tylko linkę, więc polecamy wchodzić podczas cieplejszych miesięcy w roku, wtedy dla osób z niepełnosprawnościami jest zdecydowanie bezpieczniejsze. Zimą jest ogromne ryzyko poślizgnięcia się, niezbędne są raczki.

- Sanktuarium Wambierzyckiej Królowej Rodzin – barokowa bazylika znajdująca się w Wambierzycach koło Radkowa w powiecie kłodzkim. Wybudowana została w latach 1715–1723. W 1936 roku papież Pius XI nadał kościołowi tytuł bazyliki mniejszej. Obiekt zarejestrowany jest jako zabytek od 1950 roku. Obecna bazylika stoi na wzgórzu, gdzie w XII w. w niszy wysokiego drzewa umieszczono figurkę Matki Boskiej. Według kronik w 1218 roku ociemniały Jan z Raszewa odzyskał w tym miejscu wzrok. Wchodząc do świątyni możemy usłyszeć piękne brzmienie organów.

II. Główny Szlak Beskidzki

Główny Szlak Beskidzki imienia Kazimierza Sosnowskiego oznakowany jest kolorem czerwonym, biegnie od Ustronia w Beskidzie Śląskim do Wołosatego w Bieszczadach. Często nazywany skrótowo – GSB.

Atrakcje:

- Barania Góra – kopulasty szczyt o wysokości 1215 m n.p.m. w południowo-wschodniej części Beskidu Śląskiego, drugi (po Skrzycznem) pod względem wysokości szczyt tego pasma. Jest doskonałym punktem widokowym i doskonałą trasą na mniej wymagający spacer. Często na szlaku możemy spotkać rodziny z dziećmi, gdyż trasa jest bardzo atrakcyjna i w miarę prosta. Na szczycie znajduje się ogólnodostępna, stalowa wieża widokowa, oferując panoramę gór trzech państw: Polski, Czech i Słowacji. Na polanie Przysłop pod Baranią Górą (900 m n.p.m.) znajduje się schronisko PTTK Przysłop, które w latach 1925–1979 działało w drewnianym pałacyku myśliwskim Habsburgów, a od 1979 funkcjonuje w murowanym, trzypiętrowym budynku. Pałacyk myśliwski znajduje się na Szlaku Architektury Drewnianej województwa śląskiego w pętli beskidzkiej i również jest świetnym przystankiem podczas wycieczki.
- Babia Góra, inaczej Diablak – o wysokości 1725 m n.p.m. to najwyższy szczyt Beskidu Żywieckiego i całych polskich Beskidów, dlatego

nazywana jest często Królową Beskidów. Po Tatrach to najwyższy szczyt w Polsce, należy do Korony Gór Polski. Babia Góra to dość trudny szczyt, ze stromymi szlakami i kapryśną pogodą. Z pewnością nie ma łatwej trasy, bardziej doświadczeni turyści dadzą sobie jednak radę. Niemniej trzeba pamiętać, że jest to wymagający szlak, niedostępny dla wózków inwalidzkich. Widoki jednak zapierają dech w piersiach.

- Pustelnia św. Jana w Dukli założona została w 1769 roku. Znajduje się tu murowana kaplica z 1908 roku, dom rekolekcyjny, tzw. „dom pustelnika” i źródło w grocie. Jak głosi legenda, Marii Amelii, właścicielce Dukli, św. Jan objawił się we śnie, polecając jej wybudować na miejscu swej pustelni kaplicę i tak też się stało, dziś możemy podziwiać ją sami.

III. Główny Szlak Świętokrzyski

To główny i najdłuższy szlak turystyczny na terenie Gór Świętokrzyskich – ma długość 105 km. Od 1983 roku nosi imię Edmunda Massalskiego.

Atrakcje:

- Łysa Góra – szczyt o wysokości 594 m n.p.m., położony we wschodniej części pasma Łysogór w Nowej Słupi (w części miasta o nazwie Święty Krzyż), objęty ochroną w ramach Świętokrzyskiego Parku Narodowego. To drugi szczyt (po Łysicy) pod względem wysokości w tych górach. Na szczycie znajdują się: skalne rumowisko, charakterystyczne dla Gór Świętokrzyskich, tzw. gołoborze, ścisły rezerwat przyrody obejmujący las jodłowo-bukowy, pozostałości wału kultowego przedchrześcijańskiego miejsca kultu Słowian, muzeum parku narodowego oraz klasztor Misjonarzy Oblatów M.N. W przeszłości miejsce to miało wyjątkowe znaczenie, bowiem w bazylice na ołtarzu znajdują się relikwie drzewa krzyża świętego, na którym miał umrzeć Jezus Chrystus. Na Łysą Górę prowadzi droga asfaltowa. Na szczyt można podjechać wózkiem, meleksem i rowerem, co stanowi fajną opcję dla osób z ograniczoną mobilnością.

- Zabytkowa Chata w Kakoninie – drewniana chałupa pochodząca z połowy XIX wieku, wzbogacona o zabytkowe eksponaty. To charakterystyczny dla wsi świętokrzyskich drewniany budynek mieszkalny. Ma wejście od frontu i od podwórza, składa się z trzech pomieszczeń w typowym układzie sień – izba – komora. Wnętrze chałupy, odtworzone na podstawie badań etnograficznych i archiwalnych, przedstawia materialne warunki życia średniozamożnej rodziny rolniczej z przełomu XIX i XX wieku.
- Bazylika mniejsza pw. Trójcy Świętej i sanktuarium Relikwii Drzewa Krzyża Świętego – kościół świętokrzyskiego opactwa i sanktuarium znajdujące się na Świętym Krzyżu (Łysej Górze) w Górach Świętokrzyskich, na terenie diecezji sandomierskiej w parafii Nowa Słupia. Jest to najstarsze polskie sanktuarium, miejsce szczególnego kultu w XV wieku.

IV. Nadmorski Szlak

Szlak Nadmorski to znakowany czerwony szlak turystyczny w województwach zachodniopomorskim i pomorskim, część Europejskiego Szlaku Dalekobieżnego E9. Przebiega on wzdłuż polskiego wybrzeża Bałtyku. Na terenie województwa zachodniopomorskiego nosi nazwę Szlak Nadmorski im. dr. Czesława Piskorskiego, natomiast w województwie pomorskim – Szlak Nadmorski Bałtycki.

Atrakcje:

- Woliński Park Narodowy – polski park narodowy znajdujący się w środkowo-zachodniej części wyspy Wolin, pomiędzy Zatoką Pomorską i Zalewem Szczecińskim o powierzchni 10 937 ha. W logo parku znajduje się bielik zwyczajny oraz nieco bardziej schowany mikołajek nadmorski. W parku na szczególną uwagę zasługuje fauna i flora, warto też poświęcić czas na dłuższy spacer, ponieważ powietrze jest tam bardzo wysokiej jakości.
- Kościół św. Mikołaja w Trzęsaczu – pierwotnie drewniany, później murowany. Był jedną z najokazalszych budowli wśród wiejskich

kościół Pomorza Zachodniego. Kiedyś oddalony był ok. 2 km od brzegu morza, teraz z powodu podmywania gruntu, na którym został zbudowany, stopniowo ulega niszczeniu i stoi tak naprawdę już na urwisku. Lepiej się śpieszyć, żeby go obejrzeć, gdyż niewykluczone, że w ciągu najbliższych kilkudziesięciu lat całkowicie zniknie. Zachowane ruiny wpisane zostały do rejestru zabytków.

- Zamek Książąt Pomorskich w Darłowie – jedyny w Polsce nadmorski gotycki zamek wybudowany na planie zbliżonym do kwadratu, z wieżą o wysokości 24 metrów. Budowę zamku rozpoczęto w 1352 roku za panowania Bogusława V, na ten okres datuje się też początek współpracy miasta z Hanzą. W XVIII i XIX wieku w zamku znajdowały się magazyny i więzienie, a od 1930 roku Siedziba Zamku Książąt Pomorskich – Muzeum w Darłowie.

V. Główny Szlak Puszczy Kampinoskiej

To pieszy szlak turystyczny biegnący przez całą długość Kampinoskiego Parku Narodowego. Posiada znaczenie ponadregionalne, na jego trasie znajdują się wszystkie typy krajobrazu charakterystyczne dla Puszczy Kampinoskiej – zarówno las ze starodrzewem, jak i krajobraz pogranicza wydmy i bagien.

Atrakcje:

- Zamczysko – obszar ochrony ścisłej o powierzchni 5,27 ha. Został utworzony w 1924 roku i jest najstarszą tego typu formą ochrony na terenie Puszczy Kampinoskiej. Obszar porośnięty jest przez dorodne drzewostany grądu, dąbrowy świetlistej i łęgu olszowego. Znajdują się tu pomniki przyrody – okazy dębów szypułkowych oraz stanowiska m.in. lilii złotogłów, miodunki cmej czy niecierpka pospolitego. Przedmiotem ochrony jest również wczesnośredniowieczne grodzisko pierścieniowate z XIII wieku. Obiekt składa się z cylindrycznego pagórka otoczonego dwoma pasami wałów i fos. Domniemywa się, że był to gródek myśliwski lub miejsce schronienia lokalnej ludności przed najazdami.

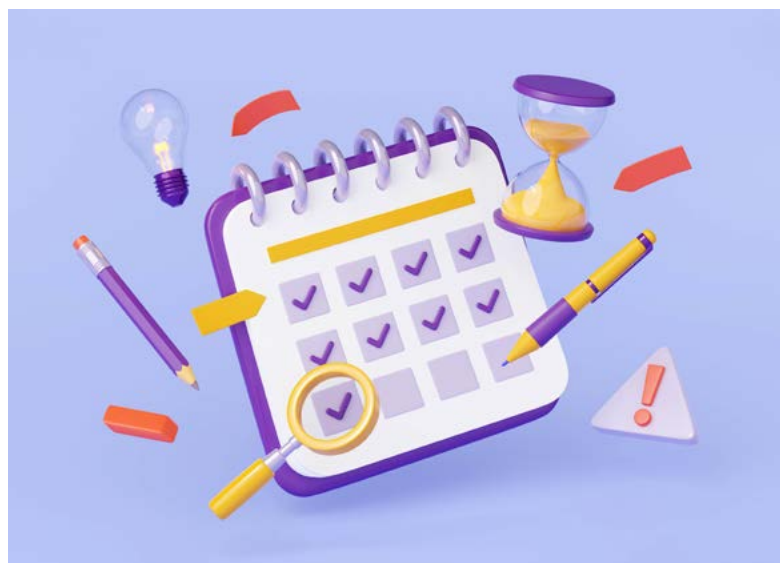
- Tułowice – wieś w Polsce położona w województwie mazowieckim, w powiecie sochaczewskim, w gminie Brochów. Warto odwiedzić tu dwór szlachecki, kapliczkę przydrożną przy dworze oraz powozownię z kolekcją powozów z XIX i XX wieku.
- Kościół świętego Rocha i świętego Jana Chrzciciela – rzymskokatolicki kościół parafialny należący do parafii św. Jana Chrzciciela w Brochowie. To zabytkowa świątynia chrześcijańska, miejsce chrztu Fryderyka Chopina. Jest to gotycko-renesansowa bazylika powstała jako efekt przebudowy pierwotnego gotyckiego kościoła. Została ufundowana przez Brochowskich, a wzniesiona w latach 1551–1561 przez działającego na Mazowszu znakomitego muratora Jana Baptystę Weneccjanina (m.in. wybudował lub przebudował kościoły w Broku, Płocku i Pułtusku). Świątynia ma charakter obronny. Podkreślają to trzy wieże, które dominują nad okolicą tak jak baszty zamku.

Wymienione miejsca są atrakcyjne turystycznie – zachęcamy do pieszych lub rowerowych wycieczek. Co więcej, po zakończeniu projektu zachęcamy do aktywnego wypoczynku na nowo dostosowanych odcinkach! Wybrane fragmenty szlaków turystycznych będą dostosowane w taki sposób, aby osoby z niepełnosprawnościami mogły z nich korzystać bez barier architektonicznych i informacyjnych. Turystyka piesza stanie się bardziej dostępna, a dodatkowo stanie się atrakcyjną formą aktywności fizycznej, rehabilitacji, integracji oraz czynnikiem pozwalającym poznać świat. Zwiększy również świadomość społeczeństwa z każdego zakątka Polski na temat dostosowań dla osób z niepełnosprawnościami, prowadzić będzie do merytorycznych dyskusji i pobudzi chęć działań wolontariackich. Widzimy się na szlaku!

Termin realizacji projektu: 01.10.2021 – 30.09.2023.
Zadanie współfinansowane ze środków PFRON.

Kartka z kalendarza bydgoskiego Tyflopunktu

JS



Koniec zimy dla większości społeczeństwa jest równoznaczny z ponownym wyjściem z domu, powrotem do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, wiosennymi porządkami czy też pracami ogrodowymi. Ludzie, podobnie jak budząca się do życia przyroda, wychodzą z zimowego letargu spowodowanego długimi, sennymi wieczorami. Wiosna to również intensywny czas dla pracowników Fundacji — czas wielkiej mobilizacji i nowych wyzwań związanych z toczącymi się równolegle projektami. W marcu dokonuje się też podsumowanie działań w projekcie *Droga do Samodzielności II – Nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku*.

Beneficjenci bydgoskiego Tyflopunktu w okresie od kwietnia 2022 do marca 2023 uczestniczyli – w ramach projektu – w szeregu zajęć rehabilitacyjnych i warsztatów pozwalających m.in. na zwiększenie samodzielności w życiu codziennym i aktywność społeczną oraz niwelowanie trudności w dostępie do informacji. Nierzadko, aby wziąć udział w zajęciach, trzeba było wyjść ze swojej strefy komfortu. Jednak cytując O.S.T.R „(...) nikt nie obiecywał, że będzie łatwo”. Rehabilitacja to także budowanie pewności siebie, a to wymaga przełamywania własnych barier i ograniczeń, które tkwią najczęściej w naszych głowach. Przez rok trwania projektu sporo się działo. Nie jestem w stanie zrecenzować wszystkich aktywności, które odbywały się w tym okresie, ale przyjrzyjmy się najciekawszym.

Wizyta w Żywym Muzeum Piernika w Toruniu była doskonałą okazją do poznania historii i tradycji wypieku tego charakterystycznego ciasta. Muzeum znajduje się w ścisłym centrum Torunia, bardzo blisko znanego wszystkim Pomnika Kopernika. Powstało w 2006 roku i od tego czasu prężnie działa i rozwija się. Beneficjentów przywitali pracownicy przebrani za: średniowiecznego Mistrza Piernikarskiego i uczonej Wiedźmy Korzennej, którzy opowiedzieli o rytuałach związanych z wypiekiem piernika. Podczas prelekcji można było powąchać i dotknąć aromatycznych składników, które były niezbędnymi produktami. Następnym punktem były warsztaty, w czasie których beneficjenci własnoręcznie wyrabiali ciasto i wycinali formy, aby następnie upiec je i przyozdobić. Muzeum bardzo stara się, aby być dostępnym dla wszystkich, dlatego uczestnicy z uśmiechami na twarzach opuszczali warsztaty, a niektórzy nawet zapowiadali ponowne odwiedziny. Na koniec wycieczki do Grodu Kopernika grupa wybrała się na spacer po urokliwej Starówce.

W podobnym klimacie odbyły się warsztaty wyrobu lizaków w Karmelowej Krainie — Manufakturze Słodczy. Najpierw pokrótce zostały przedstawione receptury i metody wyrabiania słodkości. Grupa dowiedziała się, że osoba zajmująca się wyrobami z karmelu to karmelarz. Zorganizowano nawet mały konkurs, w którym trzeba było odgadnąć jak najwięcej zapachów,

które następnie były dodawane do słodkiej masy. Po części teoretycznej wszyscy zakasali rękawy do pracy i przy profesjonalnej pomocy prowadzących zaczęli wyrabiać swoje lizaki. Gdy masa wystygła, pracownice Manufaktury pięknie zapakowały lizaki, które wszyscy mogli zabrać do domu. Z perspektywy naszych beneficjentów bardzo ważne było, aby móc dotknąć oraz powąchać prezentowane rzeczy. Dzięki znakomitej obsłudze wszystko to było możliwe, a uczestnicy mieli okazję do przeżycia nowych doświadczeń.

W mojej opinii rehabilitacja to także rozwój umiejętności manualnych. Z tego też powodu w bydgoskim Tyflopunkcie kilkakrotnie odbywały się zajęcia usprawniające sprawność manualną. Beneficjenci tworzyli stroiki z żywych i syntetycznych materiałów: kolorowych suszonych kwiatów, gąbek florystycznych, igliwia, szyszek itp. Powstawały ozdoby świąteczne wykonywane techniką makramy, tj. wyplatane z różnego typu sznurków, tasiemek, rzemyków czy też wstążeczek. Tworzenie takich prac wymaga bardzo dużo cierpliwości i uchyty dokładności oraz staranności. Początki były trudne, nie wszyscy wierzyli, że uda im się powtórzyć prezentowany wzór, jednak na koniec każdy z uczestników zajęć mógł pochwalić się własnoręcznie wykonanymi ozdobami choinkowymi. Kolejną, niecodzienną okazję do wyrażenia swojej artystycznej duszy uczestnicy projektu mieli w czasie zajęć artystycznych. Warsztaty odbyły się dzięki współpracy Fundacji ze studentami Wyższej Szkoły Bankowej w Bydgoszczy – Angeliką Jurak oraz Kamilem Fita, oraz pracownią artystyczną Patrycją Sulowskiej – Pracownia 22. Podczas zajęć uczestnicy wczuwali się w takt muzyki klasycznej i przelewali za pomocą farb swoją interpretację na papier. Dzięki ramkom niewidomi i słabowidzący artyści mogli wyczuć ograniczające ich pole. Ciekawym doświadczeniem było malowanie palcami. Niesamowite jest to, jak każdy z nas inaczej odczuwa to, co słyzy. Jednym muzyka kojarzyła się z falami morskimi, inni natomiast widzieli ją jako kolorowe punkty przeplatające się ze sobą. Uczestników zajęć zaskoczyła również mnogość barw, jaką





można uzyskać za pomocą czterech podstawowych kolorów – żółtego, czerwonego, białego i niebieskiego. Zajęcia plastyczne to doskonała forma rehabilitacji osób z dysfunkcjami wzroku, pozwalająca rozwijać kreatywność i wyobraźnię, a także wyrażać nagromadzone emocje.

Dwukrotne odwiedziny w Muzeum Kanału Bydgoskiego zasługują na szczególne wyróżnienie. Dzięki niespotykanej otwartości i ogromnej empatii pracowników Muzeum, beneficjenci mogli przeżyć niesamowitą podróż w czasie. Podczas pierwszej wizyty przedstawiono bardzo ciekawą historię powstania i ewolucji Kanału Bydgoskiego włączając w to cały kontekst historyczny, bez którego opowieść byłaby niekompletna. Warto tu wspomnieć jak ważnym dziedzictwem historycznym jest sam Kanał, który łączy dopływy dwóch rzek – Wisły i Brdy. Niewątpliwie dzięki jego budowie Bydgoszcz rozwinęła się i stała ważnym ośrodkiem gospodarczym w kraju w XIX wieku. Mieszkańcy Bydgoszczy, którzy uczestniczyli w projekcie, mogli powspominać czas, kiedy przed laty nad Kanałem toczyło się huczne życie towarzyskie. Plastyczne opisy i możliwość dotknięcia eksponatów i wystaw spowodowała, że każdy mógł sobie wyobrazić jak wygląda barka czy też jaki kształt mają śluzy znajdujące się nad Kanałem. Największe wrażenie zrobił jednak stary, odrestaurowany kajak oraz ogromne kotwice. Tutaj, podobnie jak w przypadku poprzednich eksponatów, niewidomi mogli zbadać kształt, fakturę czy też wielkość przedmiotów za pomocą zmysłu dotyku. Druga wizyta w Muzeum odbyła się pod hasłem „Trudne Sąsiedztwo”. Co to była za lekcja! Prowadzący – Pan Krzysztof Kozłowski – w stroju średniowiecznego mieszczanina w humorystyczny sposób opowiadał o zaszczytach historycznych między Bydgoszczą a Toruniem, o genezie konfliktu tych dwóch miast, a także o drobnych złośliwościach jakie wywiązywały się między nimi. Była to bardzo ciekawa opowieść. Podczas prelekcji towarzyszyła nam oprawa muzyczna, adekwatna do epoki, a także szereg różnych eksponatów: elementy strojów z tamtych czasów, zbroje, hełmy, naczynia, repliki broni itd. Wszystkie były oczywiście dostępne dla

beneficjentów. Niektórzy mieli niepowtarzalną okazję przymierzyć całą zbroję rycerską, która waży aż 60 kilogramów! W drugiej części wizyty beneficjenci lepili w glinie. Okazało się po raz kolejny, że każdy może być artystą, trzeba tylko odrobiny chęci i dzieło gotowe. Wszystkich odwiedzających Bydgoszcz zapraszamy do wizyty w Muzeum Kanału Bydgoskiego.

Beneficjenci bydgoskiego Tyflopunktu bardzo lubią obcować z kulturą, dlatego wybrali się do Filharmonii Pomorskiej na wydarzenie pn. Poranek muzyczny dla seniorów – „Karnawał z Baletem Cracovia Danza”. Był to świetny sposób na uczczenie ostatnich dni tegorocznego karnawału. Balet Cracovia Danza powstał z inicjatywy Romany Agnel, tancerki i choreografki. Jest to profesjonalny zespół tańców historycznych, specjalizujący się w tańcu barokowym. Choreografie komponowane są w różnych stylach i technikach, często tworzone na podstawie dawnych traktatów, zdobione pięknymi kostiumami, a także doskonałą muzyką. W skład aktualnego repertuaru Baletu wchodzi przeszło 20 przedstawień o tematyce od średniowiecza aż po XX wiek. Zespół jest propagatorem polskiej tradycji tańca i dba o to, aby ten kunsztowny zwyczaj nie został zapomniany. Był to niewątpliwie dobrze spędzony czas, obfitujący w dyskusję o kulturze i różnych jej aspektach.

W ramach Projektu „Droga do samodzielności II – Nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku” dzięki uprzejmości kadry Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 1 im. L. Braille’a w Bydgoszczy beneficjenci skorzystali ze wspaniałych warsztatów kulinarnych, podczas których przygotowali przepyszne i pięknie podane potrawy jak np. deser z nasionami chia czy frytki z ugotowanych ziemniaków. Obowiązkowym punktem zajęć było kosztowanie przygotowanych dań, co wszyscy odebrali z wielkim entuzjazmem.

Aby spalić trochę kalorii po tak „pysznych” warsztatach, beneficjenci mieli także okazję spróbować swoich sił w grze w kręgle w Olympic Bowling Center. Gra okazała się świetną

“ Beneficjenci bydgoskiego Tyflopunktu w okresie od kwietnia 2022 do marca 2023 uczestniczyli – w ramach projektu – w szeregu zajęć rehabilitacyjnych i warsztatów pozwalających m.in. na zwiększenie samodzielności w życiu codziennym i aktywność społeczną oraz niwelowanie trudności w dostępie do informacji.

zabawą, pozwalającą na sporą dawkę ruchu, co przy dzisiejszym – siedzącym trybie życia jest miłą odskocznią od codzienności, jak również okazją do spotkania. Możliwość rozruszania ciała po zimie nadarzyła się też w czasie treningów nordic walking. Świeże powietrze plus dawka ruchu sprawiły wszystkim w pozytywny stan i zdecydowanie poprawiły nastroje. Warto w tym miejscu dodać, że dzięki uprzejmości treningowym ten sport mogą uprawiać również osoby całkowicie niewidome. Sport, który jest równie dostępny dla niedowidzących i niewidomych, to pływanie. Chętne osoby mogły skorzystać z tej opcji i w ramach projektu wybrać się kilkakrotnie na basen.

Projekt stworzył możliwość konsultacji z ekspertami z różnych dziedzin: dietetyk, radca prawny, wizażystka oraz trenerka nordic walking. Beneficjenci chętnie korzystali z porad i wynosili cenne rady z przeprowadzonych zajęć i konsultacji.

Kończąc to podsumowanie, warto wspomnieć o współpracy z Wojewódzką i Miejską Biblioteką Publiczną w Bydgoszczy, dzięki której uczestnicy, przez cały okres trwania projektu, mogli bezpłatnie, dwa razy w miesiącu oglądać filmy z audiodeskrypcją.



Zero waste – co to jest?

A.B.

Nadeszły takie czasy, że trudno nie martwić się o każdy kolejny dzień. Ceny galopują jak Mustangi na prerii, rosną nie tylko kredyty, opłaty i czynsze, ale przede wszystkim ceny żywności. A przecież jeść trzeba!

Dlaczego wszystko drożeje? Winna temu jest inflacja, ale co to takiego? Najprościej można to wytłumaczyć, że wraz ze wzrostem cen maleje wartość pieniądza, czyli kupisz mniej za tę samą kwotę co kilka miesięcy temu. Skąd wzięło się takie zjawisko? Niektórzy winią politykę rządu, inni wojnę na Ukrainie lub pandemię Covid-19. I każdy ma trochę racji. Kryzys gospodarczy,

który dotknął cały świat podczas pandemii, zapoczątkował wzrost cen najważniejszych surowców takich jak ropa, drewno, stal i wiele innych, głównie importowanych z Chin. Zaczęła się sytuacja, w której by wyprodukować i dostarczyć żywność, przedsiębiorcy musieli zwiększyć wydatki, a co za tym idzie podwyższyć cenę sprzedawanych dóbr. Gdy myśleliśmy, że kryzys już minął, nastał kolejny. Rosja zaatakowała Ukrainę, a wraz z tym Unia Europejska wydała embargo na produkty z Rosji i tak zaczęły rosnąć ceny gazu i prądu. Mimo wszystko rząd próbuje ratować polską gospodarkę, ale czy mu się uda? Zobaczmy.

Nasuwa się pytanie: Jak radzić sobie z tak wysokimi cenami? Oszczędzanie wody używając prysznica zamiast wanny, zastosowanie energooszczędnych żarówek czy zmniejszenie temperatury na grzejniku są nam dobrze znane. Ale jak zaoszczędzić na jedzeniu?

Jedną z metod jest rozważne kupowanie, czyli zaplanowanie zakupów, np. zrobienie listy

i kupowanie tylko tego, czego rzeczywiście potrzebujemy. Nie marnujemy w ten sposób pieniędzy, a przede wszystkim jedzenia.

Nurt takiego myślenia nie jest nowością, ponieważ nie raz obito nam się o uszy hasło ZERO WASTE, co w tłumaczeniu z języka angielskiego oznacza ZERO MARNOWANIA. Na czym to polega?

Zero waste ma za zadanie ograniczyć produkcję i marnowanie rzeczy oraz zapobieganie tworzenia dużej ilości odpadów. Jego główne zasady to **5 R**: Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot:

- **(refuse) odmawiaj** rzeczy, które często kupujesz pod wpływem emocji i chwilowej zachcianki,
- **(reduce) ograniczaj** rzeczy, które masz w nadmiarze i oddaj niepotrzebne, by nie marnować,
- **(reuse) używaj ponownie** i nie twórz zbędnych odpadów, np. torby wielorazowego użytku,
- **(recycle) przetwarzaj**, czyli segreguj śmieci, wykorzystaj produkt w innym celu lub napraw,
- **(rot) kompostuj** odpadki biodegradowalne.

Filozofia zero waste to nie tylko brak śmieci, ale cała ideologia życia. Uczy świadomych zakupów i odpowiedzialnego wpływania na ekologię świata. Dobrze wiemy, że za dużo produkujemy, a wysypiska śmieci zatruwają naszą planetę i są zagrożeniem dla ludzi, zwierząt i wód gruntowych.

Już nie tylko organizacje ekologiczne zwracają na to uwagę, ale również polityka Unii Europejskiej wpływa na państwa członkowskie, by ograniczyły wytwarzanie odpadów. W końcu – ile nasza planeta może wytrzymać? Dlatego

musimy zacząć zmieniać świat od siebie. Pierwszym krokiem mogą być racjonalne zakupy i nie-marnowanie jedzenia.

Instytucją, która najlepiej pokazuje jak to działa, są Banki Żywności. Ich misją jest ratowanie żywności przed zmarnowaniem, a następnie przekazywanie jej potrzebującym. Pozyskują żywność, która mogłaby zostać zutylizowana na przykład przez wadliwe opakowanie lub ulec zmarnowaniu ze względu na krótki termin przydatności. W Polsce działa 31 Banków Żywności. W zeszłym roku przekazały 45000 ton żywności dla 1,5 mln osób. Te liczby robią wrażenie.

Głównymi darczyńcami Banków Żywności są:

- europejski fundusz Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa,
- lokalni i ogólnopolscy producenci żywności,
- sieci handlowe, markety, sklepy,
- osoby indywidualne podczas zbiórek.

Banki magazynują żywność, a następnie racjonalnie i szybko przekazują organizacjom społecznym, które rozdysponowują ją do najbardziej potrzebujących. Dodatkową misją jest promowanie postaw przeciwdziałających utylizacji żywności lub jej marnowaniu i edukowanie w zakresie racjonalnego odżywiania i zapobiegania marnowania żywności. Z badań wynika, że najczęściej wyrzucamy pieczywo (34%), wędliny (18,3%), owoce (18,1%), warzywa (15,6%), mleko (14%).

Zero Waste w Olsztynie

Dzięki uprzejmości olsztyńskiego Banku Żywności i Kuźni Społecznej nasi beneficjenci odbyli cenną lekcję z zasad ZERO WASTE. Nauczyliśmy się między innymi:

- planowania zakupów przez tworzenie listy niezbędnych produktów,
- ułożenie żywności w lodówce zgodnie z datą ważności,
- planowanie posiłków z wyprzedzeniem i przygotowanie odpowiednich porcji,

- nieuleganie promocjom i okazjom,
- nierobienie zakupów pod wpływem zachcianek i z pustym żołądkiem,
- używanie toreb i pojemników wielorazowych.

Następnie mieliśmy warsztaty zdrowego odżywiania i niemarnowania jedzenia. Z wielkim zaangażowaniem przygotowywaliśmy przekąski, które robi się szybko i można wykorzystać różne produkty zalegające w lodówce. Przyrządziliśmy zawijane paluchy z ciasta francuskiego, do których można włożyć prawie wszystko. My dodaliśmy między innymi pieczarki, boczek i kabanosy, ale wariantów jest mnóstwo, np. wersje warzywne lub mini pizza. Na słodko można zrobić rogaliki z twarogiem lub dżemem. Następnie zrobiliśmy smaczny wegetariański obiad, by nauczyć się ograniczania spożycia mięsa. Część osób robiła kotleciki z czerwonej fasoli, zmiksowanych płatków owsianych, smażonej cebulki, jajka i przypraw. Pozostali szykowali purée z zielonego groszku i karmelizowaną marchewkę. Wyszło przepysznie. A na deser były babeczki, które mimo mniejszej zawartości cukru były bardzo smaczne. Wszyscy wyszli zadowoleni i najedzeni.

Jeżeli zaciekałam was możliwością przetwarzania jedzenia i unikania marnowania, to podrzucam jeszcze kilka propozycji na smaczne dania. Mam nadzieję, że skorzystacie.

- Leczo, do którego można dodać różne warzywa, kielbaski, szynki i zalać sosem pomidorowym. Zawsze też można wrzucić wszystko do żaroodpornego naczynia, dodać makaron lub ziemniaki z wczorajszego obiadu i zalać jajkami wymieszanymi ze śmietaną i serem, a następnie zapiec.
- Z warzyw można zrobić różnego rodzaju sałatki i wykorzystać do nich makaron lub kaszę i zalać ulubionym sosem.
- Owoce, które tracą świeżość przeznacz na kompot lub ciasto, do którego można wykorzystać gotowy kruchy spód.
- Z marchewek, pietruszek, selera lub innych warzyw można ugotować pyszną zupę krem, a jeśli lubicie orientalne przyprawy, dodajcie curry i mleko kokosowe, a uzyskacie ciekawy smak.
- Czerstwe pieczywo można wykorzystać jako grzanki do zup i sałatek lub zetrzeć na bułkę tartą.
- Suchy ser wystarczy wrzucić na kromkę i podgrzać na patelni, by uzyskać smaczny tost z serem.
- Zalegające szynki i ser wystarczy zetrzeć i zamrozić, a w przyszłości wykorzystać do szybkiej pizzy na gotowym cieście lub dodać do zmielonych ugotowanych ziemniaków i jajka, a następnie usmażyć kotleciki w bułce tartej.

Pamiętaj, że każdą zupę czy sos zrobione w nadmiarze możesz zavekować i zjeść w późniejszym terminie lub oddać potrzebującym! Możesz przekazać je do Caritas, Polskiego Czerwonego Krzyża, schronisk dla bezdomnych, jadłodzielni – czyli lodówki, w której możesz zostawić jedzenie, tylko pamiętaj oznaczyć datę przyrządzenia potrawy. Życzę smacznego!





Felieton skrajnie subiektywny

Przedwyborcza nawałanka

Elżbieta Gutowska-Skowron

Bezmyślna nawałanka jest kiepskim orężem. Brakuje w niej strategii, taktyki i logiki. Obserwowałam ostatnio niemal cały dzień programy kanału informacyjnego telewizji publicznej i z przykrością, a także ze sporym niesmakiem, muszę stwierdzić, że ich poziom urąga inteligencji przeciętnego odbiorcy. Nie można przez cały dzień, dosłownie

co 15 minut, powtarzać, co przewodniczący Platformy Obywatelskiej znów nakłamał i odmieniać jego nazwiska przez wszystkie przypadki, z męczącą częstotliwością. Wystarczy zrobić to raz, a dobrze.

Rozumiem, że taka pokusa rodzi się, kiedy nie ma możliwości dyskusowania na argumenty, bo ich po prostu brak. Koalicja Obywatelska nie ma bowiem żadnego programu, który można byłoby skonfrontować z bogatym programem Prawa i Sprawiedliwości. Nie bronią się także dokonania Platformy Obywatelskiej z czasów jej rządzenia Polską, a ich konfrontacja z niewątpliwymi dokonaniem rządów PiS w ostatnich dwóch kadencjach wypada zdecydowanie na korzyść obecnie rządzących. W rządach PO czuło się napuszenie, bagatelizujący stosunek do tzw.

“ Bezmyślna nawalanka jest kiepskim orężem. Brakuje w niej strategii, taktyki i logiki.

zwykłych Polaków i co najmniej niefrasobliwy stosunek do Polski. Dobrze znamy te rzeczy z opowieści w restauracji „U Sowy”.

Rozumiem też, że pokusa jest podwójna, jeśli media sprzyjające opozycji stosują chwyt poniżej pasa. Nie zachęcam do nadstawiania policzka, bo walka polityczna rządzi się nieco innymi prawami, ale zachęcam do zachowania minimum równowagi.

Dajmy mówić głównemu trzonowi opozycji. Postulaty od ściany do ściany, prześciganie się w pomysłach typu – co by tu jeszcze obiecać wyborcom? Czy się dotrzyma? A, to już zupełnie co innego.

Dajmy mówić ekonomicznym akolitom opozycji, którzy optują za prywatyzacją państwowych przedsiębiorstw. O Orlenie, który powoli wyrasta na międzynarodowego giganta, jeden z nich powiedział, że firmę należy rozbić i wpuścić doń zagraniczne podmioty, o Polakach, że nie rozumieją ekonomii, o obietnicach wyborczych, że mają cel wyłącznie utylitarny, na czas przed wyborami i nie ma obowiązku ich dotrzymywania.

Dajmy się panoszyć utarczkom w łonie opozycji – kto komu zwędził pomysł, kto z kim pójdzie do wyborów, co zrobić, by nie stać się przystawką i nie dać się pożreć większemu.

Dajmy się tworzyć przedziwnym, niekompatybilnym koalicjom typu Polska 2050 i Polskie Stronnictwo Ludowe i jeszcze bardziej egzotycznej, aczkolwiek bez szans na elekcję koalicji Porozumienia Jarosława Gowina i awanturniczej AgroUnii Michała Kołodziejczaka.



Dajmy przewodniczącemu PO mówić nieprawdę, dajmy jemu samemu zaprzeczać wygłaszanym przez niego samego tezom, niech przemawia, to co mówi naprawdę nie wymaga komentarzy, broni się samo, choć w tym przypadku nie jest to właściwe słowo.

Dajmy mówić przedstawicielom części opozycji, po formacie politycznym i ludzkim ich poznamy. I na Boga, niech kanał informacyjny telewizji publicznej nie komentuje tak niemądrze.

Zdecydowanie więcej powinno być programów przeznaczonych na spokojną, kulturalną dyskusję. W wiosennej ramówce pojawiły się dwa takie właśnie programy. Ich autorką jest Małgorzata Raczyńska-Weinsberg. Realizowane są jednocześnie w TVP Info i w kanale radiowym PR24. To programy „W otwarte karty” i „Gdzie jest Pan Cogito?”. Mądre, przemyślane, starannie przygotowane, spokojne, bez wszechobecnej nawalanki politycznej. Polecam. I dotrwajmy jakoś do wyborów zachowując zdrowy rozsądek i zdrowe nerwy.

Od Amp futbolu do Blind futbolu, czyli piłka nożna dla wszystkich



Jak wygląda dostępność piłki nożnej dla osób z niepełnosprawnością? Tutaj również futbol pokazuje nam swoją otwartość i łatwość modyfikacji. Najbardziej popularnymi odmianami piłki nożnej dla niepełnosprawnych są: amp futbol i blind futbol.

Obecnie w Polsce większą popularnością cieszy się ta pierwsza odmiana. Spowodowane jest to przede wszystkim sukcesami reprezentacji, która od lat zajmuje czołowe miejsca na mistrzostwach świata i Europy, a także silną promocją ze strony Polskiego Związku Piłki Nożnej. Wiele osób spotkało się i kojarzy hasło: „Jedną nogą w finale”, a bramka zdobyta w meczu PZU Amp Futbol Ekstraklasy została uznana za najpiękniejszą w 2022 roku w piłce nożnej bez podziału na odmiany tego sportu. Dzięki temu wyróżnieniu międzynarodowa federacja piłkarska – FIFA – również dołożyła swoją cegiełkę do rozwoju i popularyzacji tej dyscypliny.

Piłka nożna to najpopularniejsza dyscyplina sportu na świecie. Uprawiana jest na wszystkich kontynentach, w niemal każdym zakątku planety, przez wszystkich: kobiety, mężczyzn, dzieci i starszych. Spowodowane jest to tym, że jej uproszczoną – podwórkową wersję można uprawiać właściwie w każdym miejscu. Wystarczy kawałek płaskiego terenu i 4 patyki, plecaki czy jakikolwiek inny przedmiot, za pomocą którego można wyznaczyć szerokość bramki (wysokość pozostawiając umowną) oraz oczywiście piłka lub inny przedmiot, który da się kopać bez uszczerbku na zdrowiu – nieraz można spotkać dzieci kopiące puszkę czy kulkę papieru.

Zasady gry są podobne do odmiany tradycyjnej, oczywiście występują różnice. Boisko jest mniejsze, o wymiarach 60 na 30 metrów, bramka również jest nieco węższa i niższa, dokładniej: 2 na 5 metrów. Mecz trwa 2 razy po 25 minut. Na placu gry jest 6 zawodników z pola plus bramkarz, oczywiście zabronione jest korzystanie z protez podczas rozgrywk. W polu występują zawodnicy po amputacjach lub z wadami kończyny dolnej i poruszają się o kulach łokciowych. Bramkarzami są piłkarze po amputacji, bądź z wadami kończyny górnej. Innymi regułami, na które należy zwrócić uwagę, jest zakaz dotykania piłki kulą (umyślne jest traktowane jak zagranie ręką),

nieograniczona liczba zmian, auty wykonywane na tej samej zasadzie co pośrednie rzuty wolne (nie można oddać bezpośredniego strzału na bramkę). Całkowicie zabronione jest wykonywanie wślizgów, a sfaulowanie przeciwnika za pomocą kuli jest karane bezpośrednim wykluczeniem (czerwoną kartką). Taka sama kara spotyka bramkarza, który umyślnie opuścił swoje pole karne, dodatkowo wtedy zostaje zarządzone rzut karny dla przeciwnika.

W Polsce regularnie można oglądać mecze amp futbolu rozgrywane w ramach PZU Amp Futbol Ekstraklasy, w której występuje 7 zespołów: TS Podbeskidzie Kuloodporni Bielsko-Biała, Wisła Kraków, Legia Warszawa, Warta Poznań, Stal Rzeszów, Śląsk Wrocław oraz Nowe Technologie Różycza. Pierwszy turniej sezonu 2023 odbył się w marcu w Poznaniu, kolejny rozegrany zostanie w dniach 22-23 kwietnia w Warszawie. Oczywiście każdy zainteresowany może śledzić rywalizację także przez Internet i w telewizji.

Mniej popularną w naszym kraju, acz równie ciekawą odmianą piłki nożnej dla osób z niepełnosprawnością, jest blind futbol. Tej grze bliżej jest do futsalu aniżeli do piłki nożnej jedenastoosobowej. Boisko ma wymiary 40 na 20 metrów, a wzdłuż jego dłuższych boków ustawione są specjalne bandy, które uniemożliwiają zawodnikowi opuszczenie placu gry w trakcie akcji, ale także pozwalają na urozmaicenie ataku na bramkę przeciwnika przez odbicie od nich piłki. Na krótszych bokach są umiejscowione bramki nieco większe od tych używanych w piłce nożnej halowej, mianowicie o wymiarach 2,14 metra na 3,66 metra. Mecz trwa 2 razy po 20 minut. Drużyny składają się z 4 zawodników z pola i bramkarza, który jest jedynym widzącym członkiem zespołu (co ważne, w ciągu ostatnich 5 lat nie mógł być zarejestrowany jako zawodowy piłkarz w FIFA). Piłkarze grający w polu mogą mieć różny stopień niepełnosprawności, dlatego dla wyrównania szans każdy jest zobowiązany założyć specjalną opaskę na oczy, uniemożliwiającą jakiegokolwiek widzenie. Podczas rozgrywki każdy z zawodników, który w danym momencie nie jest w posiadaniu piłki, zobowiązany jest mówić

“Wiele osób spotkało się i kojarzy hasło: „Jedną nogą w finale”, a bramka zdobyta w meczu PZU Amp Futbol Ekstraklasy została uznana za najpiękniejszą w 2022 roku w piłce nożnej bez podziału na odmiany tego sportu.

słowo „voy” (co z hiszpańskiego oznacza „idę”), dopuszczalne są także angielskie „go” czy inne podobne wyrazy. W meczu używana jest także specjalna, brzęcząca piłka, która jest nieco mniejsza niż standardowa (60-62 centymetry wobec 68-70 centymetrów dla standardowej), a jednocześnie jest niemal dwa razy cięższa. Podobnie jak w amp futbolu, bramkarz nie może opuścić wyznaczonego pola przed bramką. W trakcie gry zawodnicy, poza piłką i innymi graczami, słyszą także podpowiedzi od trenera (gdy znajdują się w środku pola), przewodnika (który stoi za bramką przeciwnika i podpowiada w strefie ataku) oraz bramkarza, który zarządza w obronie.

Od 1998 roku, co 4 lata rozgrywane są mistrzostwa świata w blind futbolu w dwóch kategoriach: B1 – w polu występują zawodnicy całkowicie niewidzący oraz B2/B3 – w polu grają piłkarze słabowidzący. W Polsce w chwili obecnej funkcjonuje 5 klubów blind futbolowych: Wisła Kraków, Śląsk Wrocław, Niewidzialni Bielsko-Biała, Warta Poznań oraz KSN Zabrze. Zespoły te walczą w rozgrywkach o Puchar Polski, liga jeszcze nie została utworzona, jednak warto śledzić facebookowe strony związku blind futbolowego, gdzie co jakiś czas ogłaszane są nabory czy otwarte zgrupowania dla wszystkich chętnych do sprawdzenia się w tej odmianie piłki nożnej.



Wielkanocne smakołyki

Urszula Napierała

Okres świąteczny to idealny moment do spędzania czasu z bliskimi. Jak co roku wiąże się to z wieloma obowiązkami, ale również z przyjemnościami. A jak możemy urozmaicić te chwile? Przykładowo różnymi smakołykami, takimi jak babeczki czy ciasteczka. I co ciekawe, jeśli mamy słaby wzrok, to i tak możemy stworzyć coś wspaniałego, co z pewnością pozytywnie zaskoczy wszystkich naszych gości.

Co? Jak? Gdzie? W tym artykule podsunę wam pomysł na przepyszne, proste w przygotowaniu oraz super smakujące i wyglądające babeczki.

Będzie nam potrzebne:

- 5 jajek
- Łyżeczka proszku do pieczenia
- 2,5 szklanki mąki pszennej
- 2 szklanki cukru
- Pół szklanki oleju
- Szklanka napoju gazowanego (wedle uznania)
- Aromat do ciasta (wedle uznania)
- Masa cukrowa, plastelina spożywcza lub masa marcepanowa
- 3 łyżki kakao

Należy przygotować jeszcze kilka rzeczy, aby mieć wszystko pod ręką:

- Miska
- Co najmniej 2 szklanki
- Mikser
- Blacha do pieczenia
- Papilotki do babeczek
- Łyżka

Na początku należy oddzielić białka od żółtek. Białka wlewamy do wcześniej przygotowanej miski, a żółtka do szklanki.

Potem miksujemy białka na sztywno, a następnie dodajemy naprzemiennie żółtka i cukier, cały czas miksując.

Gdy wszystko będzie wymieszane możemy na chwilę odstawić mikser. Wsypujemy mąkę i proszek do pieczenia oraz kakao. Całość miksujemy tak, by się troszkę wymieszało. Dodajemy olej i napój gazowany, a także kilka kropel aromatu.

I znów wszystko mieszamy, do osiągnięcia jednolitej masy.

I w ten oto sposób mamy gotową masę na ciasto.

Ustawiamy piekarnik na 180 stopni, pieczenie góra dół.

Teraz bierzemy łyżkę i za jej pomocą wlewamy ciasto do papilotek. Ważne jest, aby napełnić 3/4 papilotki, ponieważ ciasto w piekarniku będzie rosnąć. Napełnione ciastem papilotki wkładamy na blachę, a blachę do piekarnika.



Pieczemy około 30 minut. Po tym czasie najlepiej sprawdzić czy się upiekły. Jak? Najlepiej wyjąć jedną, lekko ją ostudzić dmuchając i spróbować. Jeśli jest dobrze upieczona, możemy wyjąć wszystkie z piekarnika.

W ten sposób mamy upieczone zwykłe babeczki. Ale czy na tym poprzestajemy? W końcu to Wielkanoc, więc zaczynamy urozmaicać ciastka, bawiąc się masą cukrową, plasteliną spożywczą lub masą marcepanową, albo używając wszystkich tych rzeczy. I tutaj na serio nie przeszkadza to, że mamy problemy ze wzrokiem. Dlaczego? Ponieważ te masy cukiernicze są bardzo elastyczne i możemy wszystko wyczuć dłońmi.

Tutaj pojawia się kilka możliwości:

1. Na babeczki możemy położyć wygładzone plastry masy cukrowej, a następnie na środku umieścić małą kuleczkę masy cukrowej innego koloru.
2. Pobawmy się w stworzenie pół figurek. Na babeczkę położymy wygładzony plaster masy cukrowej, a następnie z tego samego koloru ulepmy i przyczepmy królicze uszy.
3. Mała figurka: na babeczkę kładziemy plaster masy cukrowej, a następnie lepimy jakieś figurki, które umieszczamy na wcześniej położony plaster.
4. Babeczkowa pisanek. Wyjmujemy upieczoną babeczkę z papilotki. Wybraną masę cukrową najlepiej rozwałkować, w taki sposób, by powstały plaster mógł okryć całą babeczkę. Potem możemy dodać różne paski, kropki, zygzaki z innych kolorów, tworząc w ten sposób apetyczną babeczkową pisanek.

Najważniejsze w tworzeniu tych wielkanocnych smakołyków jest świetne nastawienie, dobra zabawa i ogromna kreatywność.

Mam nadzieję, że spodobały wam się takie pomysły. Łatwo, szybko, kolorowo, a przy tym pysznie i zaskakująco.

Wesołych Świąt Wielkanocnych!

U źródeł idei

Opracowanie redakcyjne

Dzieło „nie z tej ziemi”

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

Wysiadłeś! Jesteś we wsi Laski pod Warszawą. Od miejsca docelowego dzieli cię już tylko przyjemny, kilkuminutowy spacer. Miniesz laskowski kościół, stojący tuż obok, skrócisz za nim w lewo i dojdiesz do muru otaczającego Zakład. Kiedyś zapewne dla niepożądanych gości była to bariera nie do przebycia, teraz raczej przypomnienie tamtych czasów. Zanim dojdiesz do



bramy głównej i skrócisz w jej stronę, by wejść na teren tak zwanej Centrali Ośrodka dla Niewidomych, zatrzymasz się obok drogi, by po przyjeździe z wielkiego miasta wyciszyć się, popatrzeć i posłuchać.

Stojąc w cieniu rozkwitającego wiosną drzewa dojrzysz starszą kobietę idącą w tę samą stronę co ty. Zamyślona, nieobecna, a na jej twarzy – troska? modlitwa? „To pewnie siostra zakonna, Franciszka Służebnica Krzyża” – pomyślisz, ale nie. To jednak osoba świecka, tyle że tak samo jak siostry zanurzona w Bogu i wierze, która tu niepodzielnie panuje. Przejdzie dalej i wrócisz do otaczającej cię ciszy, ozdobionej szmerem liści poruszanych lekkimi, laskowskimi powiewami. Właśnie, stanąłeś wśród tych liści. Nie miałeś

zamiaru się schować, a tylko zatrzymałeś obok i już cię otoczyły i dotykają lekko, w rytm tych powiewów – „Jak tu pięknie pachnie!”. To maj – ba, piętnasty dzień tego miesiąca. Święto Lasek, Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi, dzień imienin Zofii, wieloletniej szefowej i opiekunki tego Ośrodka.

Rozglądałeś się i rozmyślałeś, kiedy dotarły do twoich uszu liczne głosy. Wychyliłeś się w stronę drogi, by zobaczyć kto się zbliża. To grupka uczniów – kilkunastu? Może to cała klasa? Idą pospiesznie, no i jakoś dziwacznie. Nie idą jak inni – osobno, samodzielnie, lecz podzieleni na mniejsze grupki. Widać chłopców prowadzących, których trzymają się inni. Patrzysz na nich i liczysz – jeden, drugi, trzeci – ilu niewidomych prowadzi jeden przewodnik? Trzech, czterech? Zaskakuje cię to i wzywa do refleksji. „Oby nie litość” – myślisz. „Nie o to przecież chodzi.” Zauważasz, że idący nie wyglądają na smutnych. Przeciwnie – głośno rozmawiają i się śmieją. Najwyraźniej niczego im nie brakuje. „Jak to możliwe?”

Chłopcy przeszli, a zaraz do miejsca, w którym jesteś, zbliżają się dwie siostry zakonne. W przeciwieństwie do pierwszej kobiety rozmocjonowane, a nie zadumane. Rozmawiają o wychowankach. „Ten chłopak ma szansę pójść na studia, tylko żeby nauczył się chodzić z białą laską.” „Właśnie, mam z nim zajęcia. Na razie niewiele z tego wychodzi.” „Może zwiększyć liczbę zajęć i skierować do kolejnego rehabilitanta?” „Droga siostro, czy siostra uważa, że sobie nie poradzę, że nie potrafię tego robić?” „Skądże, pomyślałam tylko, żeby zintensyfikować starania.” „Dobrze siostro, już dobrze.”

Przeszły i już ich nie słyszałeś. Wyjdiesz na drogę i pójdziesz dalej, jednak nie w stronę bramy, na spotkanie z czekającymi na ciebie gospodarzami – jesteś za bardzo poruszony, by już się z nimi przywitać. Przejdiesz więc obok tej bramy, by dać sobie czas i wrócić do siebie. Co cię poruszyło? Nie trzeba wyjaśniać – to jasne. Przyjechałeś do miejsca przeznaczonego dla ludzi wymagających opieki, także do ludzi widzących i ich

niewidomych podopiecznych, głównie dzieci. To miejsce stworzone przez Matkę Elżbietę Różę Czacką. Czy fakt umożliwienia nam wydania książki o historii Fundacji oraz samo powstanie naszej organizacji przed 30 laty jest darem, który specjalnie dla nas wymodliła?

Miniesz bramę prowadzącą do centrali, przejdiesz kilkaset metrów w stronę Sierakowa spacerem po utwardzonej drodze. „Jakkolwiek jestem ubrany, wejdę do lasu, a co tam!” – pomyślisz. Wszystko dookoła bardzo pachnie, rozkoszujesz się tym. Obserwujesz grę światła i barw – „Boże, jak tu pięknie się ze sobą łączy Twoja wola i dzieło, które w jej wyniku powstało!”. Przejdiesz dalej i dalej; z każdym krokiem będziesz lepiej rozumiał, dlaczego Matka wybrała właśnie to miejsce – wśród tych drzew i krzewów – na skraju Puszczy Kampinoskiej. Tutaj widzi się więcej i więcej, gdy się zanurzy pomiędzy tymi mazowieckimi liśćmi, różnolśnącymi promieniami i odbłaskami słonecznego światła. Widzi się wody Boskiej przemyślności i nawet niewidzenie przestaje mieć znaczenie. Jeśli jeszcze tego nie wiesz, pojedź i sprawdź!

Wrócisz na drogę i do bramy, a wtedy spotkasz kolejną grupę młodzieży. Tym razem to dziewczęta – niektóre niewidome, inne słabowidzące. „Dlaczego nie noszą ciemnych okularów? Przecież wyglądałoby to lepiej” – pomyślisz, ale zaraz sobie uświadomisz, że w tej sprawie każdy ma własny osąd. One rozgadane i hałaśliwe jak tamci chłopcy. W Laskach święto, trudno się więc dziwić. Po spotkaniu z pięknem natury, wśród której zbudowano Ośrodek, jesteś gotowy na spotkanie ze światem dotyku i dźwięku, z ludźmi, którzy nim żyją i go organizują. Po to tu przyjechałeś – chcesz do niego dołączyć. Zróbcie to samo. Jeśli jeszcze nie jesteście przekonani, że to takie ważne, przyjedźcie i się przekonajcie.

Błogosławiona Elżbieta Róża Czacka

Niewidoma franciszkanka, założycielka Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża, twórczyni Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi, staraniem którego powstały w Warszawie:

“ **Błogostawiona Elżbieta Róża Czacka. Niewidoma franciszkanka, założycielka Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża, twórczyni Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi.**

ochronka, szkoła powszechna, warsztaty, biblioteka brajłowska i tzw. patronat, obejmujący na terenie miasta dorosłych niewidomych i ich rodziny. Wreszcie inicjatorka nowoczesnego zakładu dla niewidomych. Dzisiejszy Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Laskach Jej imienia, to Jej dzieło. To Ona w roku 1922 rozpoczęła jego budowę, stopniowo przenosząc tam placówki dla niewidomych dzieci – szkołę i warsztaty, a także tworząc macierzysty dom swojego zgromadzenia.

W młodym wieku uległa wypadkowi i straciła wzrok. Po okresie załamania postanowiła poświęcić swoje zdolności i środki, które były w Jej dyspozycji dla innych. Całe swoje dorosłe życie poświęciła osobom niewidomym i działała dla nich wytrwale do końca życia. Nie jedynie to Jej zawdzięczamy. Budowała wokół siebie świat, o którym marzyły i marzą miliony. To świat pełen chrześcijańskiej miłości, empatii i chęci pomagania. Długo czekaliśmy na Jej beatyfikację, aż nareszcie odbyła się 12 września 2021 roku. Kiedy jest się wśród laskowskiej przyrody i tamtejszych ludzi, czuje się obecność Matki. Każdy, kto tam zawita, wkracza w najlepszą z możliwych atmosferę dobra.

Informacje na wagę złota

– Po obiedzie czas wolny, ale tym razem nieco zajęty – powiedział z uśmiechem na twarzy pan Jacek, nasz wychowawca, kiedy jeszcze walczyliśmy o omijanie potrawy, której nikt nie umiał



strawić – dziwaczna masa szpinakowa o – jeśli w jakiś sposób określonym smaku i zapachu – to lepiej nie wiedzieć jakim. Obok sterta zmiażdżonych ziemniaków, mających udawać puree, ale zmieszane z nie budzącym zaufania tłuszczem nie dającym się jeść. Nie koniec nieszczęść na naszych talerzach – było także mięsko. Och, jakby to było dobrze, gdyby dano temu mięsku spokój i nie zmielono go bardzo wadliwą metodą. Jednak to robiono, a my, uczniowie siódmej klasy, dowiedzieliśmy się, tak na wszelki wypadek, jak się umartwiać i nie grzeszyć sympatią do wygod.

– Jak to? – zapytaliśmy gremialnie. Oderwaliśmy się od męczarni leżących na talerzach; zatrzymaliśmy się w pół gestu poszukiwania jakichś lepszych kęsków i zamieniliśmy w słuch.

– Akcja specjalna! Zainicjujemy wysiłki na rzecz zakupu nowoczesnego radioodbiornika i adaptera. Od dawna prosicie, żebym załatwił pieniądze na ten cel, więc wymyśliłem jak to zrobić.

– Jak? – zapytał Włodek, a za nim Leon i Olek.

– To łatwe – po prostu bierzemy się do roboty i już – odpowiedział wychowawca.

- Jesteśmy uczniami, a nie robotnikami – burknął często nieugodowy Józio.
- Dlatego wcześniej nie wpadłem na ten pomysł.
- To jak będziemy zarabiać? – włączył się do dyskusji najrozsądniejszy z nas – Janusz.
- Byłem w piwnicy, właściwie w piwnicach, tutaj w Domu Chłopców, i znalazłem mnóstwo skarbów. Każdy z nich można zamienić na pieniądze.
- Co to za skarby? – ciągnął Janusz.
- Tysiące brajlowskich książek i dużo jakichś metalowych, zdaje się nikomu niepotrzebnych rzeczy.
- No i co z tego? – Tazio też się zainteresował.
- Każdą z nich można zamienić na pieniądze – makulatura, złom. Myślę, że starczy na kilka radioodbiorników. Więc kto się zgłosi?
- A ile czasu to zabierze? – znowu konkretny Janusz.
- No, na pewno sporo i będziemy to robić kilka dni. Dzisiaj zajmie nam to – powiedzmy pół godziny. Najpierw musimy zrobić dobry, piwniczny rekonesans i inwentaryzację.
- Co to znowu? – Józio nie odpuszczał.
- Musimy tam przejrzeć pokój po pokoju. Sprawdzimy co się nadaje na makulaturę i złom, a co wymaga przechowania na przyszłość. Zbierzemy tutejsze skarby i załatwimy transport, by je oddać. Wasze radio to wasza praca. Stwórzmy ekipę i idźmy do pracy.

Wychowawca często nas zaskakiwał przemyślnością i inicjatywą. Ileż rzeczy udało się nam z nim osiągnąć: gazety, książki, płyty, koncerty, wycieczki, zabawy sportowe i intelektualne! Żadna inna klasa i grupa w szkole i internacie nie miała tak dobrze jak my.

- Na razie nie jestem przekonany – powiedział Janusz.
- No to się nie zgłaszaj. A inni?
- Będziemy mogli wyjść później na rower, tak jak wcześniej zaplanowaliśmy? – dopytywał najbardziej usportowiony spośród nas Andrzej.
- Oczywiście. Powiedziałem – tylko pół godziny, ale pamiętajcie do czego się ostatnio zobowiązaliście. Nie wolno jeździć tak jak poprzednio.
- Musimy tak jeździć, bo inaczej nie ma to sensu. Ale co tam, umowa to umowa – mruknął Andrzej.

Zgłosili się wszyscy – cała grupa. Należy wyjaśnić, że o ile w szkole są klasy, w internacie są grupy. W naszym przypadku w Laskach klasa i grupa co do ich osobowego składu były tym samym. Tylko dla „nomenklaturowego” porządku zmienialiśmy nazywanie samych siebie z jednego określenia na drugie. Dlaczego? Po co? Aczkolwiek ich składy niczym się nie różniły, wykonywały inne zadania. Klasa to lekcje i nauczyciele, a grupa to zajęcia internatowe i wychowawcy. Tak się złożyło, że co do pomieszczenia, w którym przebywaliśmy, klasa była tym samym co nasz pokój w internacie. Jako uczniowie mieliśmy więc najkrótszą drogę od „domu” do szkoły! Nawet sobie nie wyobrażaliśmy sytuacji, kiedy inni wędrują do szkoły po kilka kilometrów dziennie. A my? Wystarczyło pomyśleć gdzie się znajdujemy – i już.

W piwnicy znaleźliśmy niesamowite skarby. Ileż tam było starych, brajlowskich książek! Znaleźliśmy tomy wytłoczone chyba przed ponad stu laty. Odłożyliśmy najcenniejsze dzieła i zgromadziliśmy naprawdę pokaźną stertę makulatury i złomu. Książki, które uznaliśmy za cenne, zostawiliśmy na półkach. Właśnie te oglądałem i oglądałem. Już potrafiłem czytać dotykem i podziwiałem w tej piwnicy teksty polskie, rosyjskie, niemieckie, angielskie, beletrystyczne i specjalistyczne, na przykład muzyczne z nutami, jedno-, albo wielotomowe. Z tomu na tom rosło we mnie przekonanie, że te książki są wielkim darem dla wszystkich. W tych niebywałych oględzinach najbardziej towarzyszył mi Janusz Skowron, którego to wszystko wzruszało jeszcze bardziej niż mnie. To wtedy zapadła niewypowiedziana decyzja, by w przyszłości zająć się dostępem niewidomych do informacji, prasy i literatury.

Po kilku dniach wychowawca oznajmił, że udało się zebrać wystarczającą kwotę na wymarzone radio i adapter. Niedługo potem już je mieliśmy. Od tego momentu kompletnie „utoniliśmy” w bezkresnej przestrzeni dźwięków, a bardzo się rozmnożyły w tamtym czasie. Ustrój nieco zełżał – był rok 1971 – epoka Gierka. Nadawano już kilka programów radiowych – Jedynekę, Dwójkę,

Trójkę. Bardziej dostępna stała się zachodnia muzyka – pop, wtedy nazywany bigbitem, i jazz. Słuchaliśmy i słuchaliśmy – muzyki, debat i słuchowisk. Było to dla nas tak ważne i fascynujące, że nie chcieliśmy wychodzić z klasy – w dzień na zewnątrz, a wieczorem do internatowej sypialni. Mimo regulaminu, sam wychowawca często na to pozwalał. Jak miał zabronić, kiedy nadawano „Powieści w wydaniu dźwiękowym”: „Trylogię” Sienkiewicza, „Przeminęło z wiatrem” Margaret Mitchell, „Emancypantki” Bolesława Prusa, albo krótsze formy literackie – półgodzinne słuchowiska, tak samo świetne, jak późno nadawane. O muzyce nawet nie ma co wspominać, kiedy było jej u nas tak dużo. To wtedy dowiedzieliśmy się, że nie widzieć albo widzieć znaczy chcieć słuchać i słuchać.

Wychowawcą, który był naszym dobrodziejem był Jacek Kwapisz, późniejszy współzałożyciel Fundacji Szansa dla Niewidomych, o pierwotnej nazwie Unia Pomocy Niepełnosprawnym Szansa, a nazwie docelowej Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem. Najlepszym moim kolegą i współsłuchaczem wspomnianych audycji w radio i płyt był jeden z najwybitniejszych polskich muzyków jazzowych, świętej pamięci Janusz Skowron – wybitny intelektualista, późniejszy członek Rady Patronackiej naszej organizacji – jej IDOL.

Internat tylko mniej więcej taki jak inne

Wieczorna zbiórka, coś w rodzaju apelu – nasz pokój, kilkunastu chłopców, dwukrotnie mniej ławek i regały z książkami. Na przodzie, od strony wejściowych drzwi, stół – raz nauczycielski, później stanowisko pracy wychowawcy. W zasadzie wszystko, co miało się wydarzyć w szkole i internacie odbywało się właśnie w tym jednym pomieszczeniu, nazywanym klasą. Określenie to nie do końca i nie wystarczająco opisywało jego funkcję. To wyjątkowe, kiedy uczniowie, będący także wychowankami, są w tym samym pokoju w szkole i po lekcjach. Byliśmy tam od zbiórki porannej do wieczornej. W związku z tym, że mieliśmy w posiadaniu jedynie ławki i regały, znaczy pojedyncze półki z brajlowskimi podręcznikami,

które w tym przypadku nie mają żadnego znaczenia, niesamowite, jakie i ile rzeczy musiało się w nich znaleźć. Ławki mniej więcej zwyczajne – blaty, a pod nimi wnęki i nasze tajemnice. To, że były tam zeszyty (brajlowskie, czyli takie, w których kartki nie były wypełnione graficznymi znakami, lecz wypukłymi punkcikami o kolorze nie innym niż papierowa powierzchnia, na której się znalazły, niektóre nie zszyte, włożone jedne w drugie do ewentualnego ich rozdzielania, albo przeciwnie – zszyte, w każdym przypadku w sam raz do włożenia w tzw. brajlowskie tabliczki, służące do pisania dłutkiem), nie było zaskakujące. Podobnie to, że były tam te tabliczki i dłutka oraz kubarytmy – centymetrowe, sześciennego kształtu z wypukłymi punkcikami brajlowskich oznaczeń cyfr na ściankach.

Przy okazji, jak zapisać 10 cyfr na zaledwie sześciu ściankach, kiedy na dodatek jedna z nich musi być bez uwypukleń (pusta, czysta)?

W brajlowskiej notacji cyfry mają taki sam „kształt” jak litery: jedynka jak „a”, dwójka jak „b”, trójka jak „c” ... dziewiątka jak „i”, a zero jak „j”. (Cyfry odróżniamy od liter prefiksem, który przed nimi stawiamy). Otóż „na szczęście” dwójka i trójka w brajlu mają taki sam kształt i mogą być zapisane na tej samej ściance kubarytmu. Różnią się ustawieniem dwóch punkcików, z których się składają – w dwójce są pionowe, a w „c” poziome. Wystarczy obrócić kubarytm o 90 stopni i „2” zamienia się w „3”. Tak samo „b” w „c” i odwrotnie. Kolejne znaki również mają ten sam kształt i wystarczy je obracać, by w mgnieniu oka zamieniały się jedne w drugie. W komplecie jest ich po kilkadziesiąt. Służą do wykonywania pisemnych działań arytmetycznych. Nie używamy przecież długopisów, lecz wkładamy właśnie kubarytmy do przemyślnych wgłębień w specjalnej, tablicy. Wgłębienia mają prostokątny kształt, pasujący do kubarytmowych kostek. Braliśmy do ręki jedną po drugiej, wymacywaliśmy ich ścianki, znajdowaliśmy właściwą i wkładaliśmy kostkę do tablicy tak, by ta wybrana ścianka była na wierzchu. tak „zapisywaliśmy” cyfrę po cyfrze, liczbę po liczbie i wykonywaliśmy tzw. pisemne obliczenia – a to dodawaliśmy, a to

odejmowaliśmy, mnożyliśmy i dzieliliśmy: $12 + 33 = 45$ albo $16 * 22 = 352$. Na koniec kostki w tablicy wyglądały jakbyśmy napisali długopisem na kartce, względnie kredą na tablicy. Skomplikowane? Niekoniecznie. Niektórzy z nas operowali tymi kubarytmami bardzo sprawnie. Ba, lubiliśmy się nimi bawić.

Na dnie wnęk w naszych ławkach między innymi rzeczami były takie, o których nikt nie mógł wiedzieć. Te wnęki i ich zawartość były tak samo niedostępne jak przecież zupełnie otwarte. Wystarczyło stanąć obok i kiedy w klasie nie było nikogo, wsunąć rękę do wnętrza pod blat i zapoznać „z kim się ma do czynienia”. Bezpieczeństwo naszych tajemnic polegało jedynie na zasadach kodeksu honorowego – nie wolno było zaglądać do nie swoich ławek i tyle. Podczas czteroletniego pobytu w Laskach nie zdarzyło mi się, by ktoś zajrzał do mojej ławki. Chowaliśmy tam cały nasz „majątek”: odrobione lekcje, listy do i od rodziny, do i od przyjaciół, własne opowiadania i wiersze, które układaliśmy w nadziei, że komuś się spodoba, prezenty otrzymane w dowód czyjejś sympatii i najważniejsze – listy od i do

najbardziej lubianych koleżanek. U niektórych były tam skrzętnie ukrywane smakołyki. Każdy miał co innego, ale byli też tacy, którzy nie mieli nic. Pochodzili z niezamożnych rodzin, ale również takich, które nie akceptowały faktu posiadania niewidomego dziecka. Nawet nie przyjeżdżali w odwiedziny i nie zabierali dzieci na wakacje i ferie. W ich ławkach zeszytom towarzyszył chyba tylko smutek i żal. Na szczęście większości z nas powodziło się lepiej. Odwiedzali nas rodzice. Przywozili prezenty i smakołyki – kruche ciasteczka, landrynki, krówki, a nawet prawdziwe czekolady i kawałki suszonej kiełbaski. I co bardziej chroniliśmy – czekoladki czy wiersze?

Zbiórki wieczorne kończyły dzień. W zasadzie nie wiadomo, czy były konieczne. Zazwyczaj było nas około tuzina, więc pewnie nie trzeba było nas koniecznie ustawiać w szeregu, by policzyć. Skoro jednak, zbieraliśmy się, a wychowawcy przekazywali wiadomości i polecenia. Zaraz potem szliśmy na górę, by przygotować się do spania. Powoli zaczynało się prawdziwe życie! Ci, którzy mieszkali w internacie, albo byli



na koloniach, wiedzą jak to jest. W ciągu dnia wiele zajęć i obowiązków, że czasem trudno wytrzymać, a później „raj na ziemi”. Wychowawcy stopniowo znikali. Co tam się wtedy działo – poufne rozmowy albo przeciwnie – grupowe spory i bitwy. Nie było już rozmów o lekcjach i szkolnych lub internatowych nakazach, lecz „prawdziwe” – męskie sprawy. Przygotowując się do mycia ściągał się z siebie ubrania i składowaliśmy je w tzw. kosteczkę. Wszystko musiało być uporządkowane. Do tej pory staram się utrzymywać taki porządek. W Laskach nie było mowy, by jakiegokolwiek rzeczy były byle jak rzucone. W związku z tym, że właśnie wtedy toczyły się najważniejsze sprawy, istotne było, koło kogo się śpi. Nie daj Boże, by spać koło „wroga”! Nie sądzicie, że spaliliśmy w dwu- czy trzyosobowych salach. W piątej klasie w mojej mieszkało bodaj osiemnastu chłopców. Kiedy indziej było nas dwunastu, a w najlepszym okresie sześciu. Nie mieliśmy do dyspozycji osobnych łazienek i umywalk. Nic takiego. Wzdłuż korytarza na drugim piętrze Domu Świętej Teresy, internatu dla chłopców, zainstalowano specjalne, szerokie umywalki z wieloma wylewkami i kranami. Mogło tam się myć jednocześnie kilku chłopców. Ileż bitew tam się przetoczyło – kto ma się myć pierwszy, a kto musi czekać na swoją kolej. Ja czekałem! Koledzy byli silniejsi, bardziej asertywni i mieli ogromną przewagę psychologiczną – byli tam od wielu lat, a ja nieustannie „nowy”. Rączki, buzie, ząbki, stopy i tak dalej, jeden po drugim, grupka po grupce... Po myciu „korytarzowe”, „oficjalne” życie stopniowo zamierało. Wychowawcy przychodzili do sali po raz ostatni, gasili światło, żegnali się grzecznym „dobranoc” i znikali. I się zaczynało!

- Janek, śpisz?
- Nie, a co?
- Zauważyłeś, jak ona cię zaczepia?
- Nie.
- No wiesz! Wszyscy to widzieli, a ty nie?
- Marudzisz, nic takiego nie było.
- Leci na ciebie jak nic, mówię ci.
- Daj spokój, ona tylko taka jest.
- Akurat, taka! Koń by się uśmieiał.

– Tadeusz, puknij go lekko, bo nie chce mi się tam podejść.

...

- Pamiętasz, że jesteś mi winien 10 złotych?
- Coś tam pamiętam.
- To może wreszcie mi je zwrócisz?
- Pewnie.
- Kiedy?
- Pewnie w niedzielę jak przyjadą rodzice.
- Wiesz, który raz to mówisz?
- Co ty powiesz! Skoro już to mówiłem, to na pewno zwrócę.
- Więc kiedy?
- Oj tam, oj tam.
- Oni byli tyle razy, a dychy jak nie było, tak nie ma.
- No wiesz, dali parę złotych, ale nie mnie, lecz wychowawcy.
- Akurat, wychowawca! Zaraz poleciałeś do Olka i oddałeś jemu.
- Ba, jak miałem nie dać, kiedy wcześniej od niego pożyczyłem?
- To nie pożyczaj wcale.
- Jak mogę nie pożyczać, jak muszę oddawać?
- ...
- Jutro ja wygram.
- No pewnie.
- Właśnie tak. Dzisiaj mi nie szło.
- Ha, ha, dzisiaj! Przecież ostatnio ciągle przegrywasz.
- Może oszukujesz i tylko dlatego?
- A jak można oszukiwać w szachach?
- Nie wiem, ale pewnie można coś podglądać.
- Jak wstanę i cię huknę, to się opanujesz. Naucz się lepiej grać i tyle.
- Jutro zobaczymy. O co się zakładasz, że wygram?
- O czekoladkę, którą skrzętnie chowasz w ławce.
- Nic nie chowam!
- Chowasz.
- Skąd wiesz?
- Skoro była u ciebie mama i coś ci dawała ci chaczem, to czekoladkę masz jak nic.

Rano kolejność odwrotna – pobudka, poranne rozmowy i sprzeczki, mycie, ubieranie i hałaśliwe zbieganie na parter do klasy. Kolejna zbiórka, garść informacji i poleceń. Przed lekcjami śniadanie – prawdziwe wyzwanie – niewielka



suchawa kromka chleba z samym masłem i kubek zbożowej kawy! Miało to przede wszystkim taką cechę, że jedzenia było za mało. Bywaliśmy głodni. Może właśnie w ten sposób nauczyliśmy się żyć skromnie i oszczędnie. Gdyby nie cudowne mleko, którego nigdy nie brakowało, nie dałbym rady. Piłem go tyle, że aż trudno uwierzyć – może półtora litra dziennie. Przybiegałem do stołówki niemal na każdej przerwie i węszyłem gdzie jest. Jednak nie sugeruję, że o nas nie dbano. Przeciwnie – dbano wyjątkowo dobrze, tyle że w tamtych latach cały kraj tonął w biedzie. Nie dość, że brakowało środków, wadliwe też było zaopatrzenie. Całe szczęście, że Zakład dysponował własnymi zasobami. Mieliśmy więc laskowskie mleko, chleb, a nawet mięso. Ubrania prała zakładowa pralnia, a wszelkie jego uszkodzenia naprawiała szwalnia. Mnóstwo rzeczy dostawaliśmy od darczyńców, najczęściej z zagranicy. Stamtąd docierały do nas pieniądze i rzeczy, do tego swoją pomoc ofiarowywały siostry. Do dzisiaj je wspominam.

Najpierw chodziłem do warszawskiej szkoły dla uczniów słabowidzących. Wtedy była pod adresem Górnośląska 25. Nie zmieniając położenia, po kilku latach jakby się przeniosła i „wylądowała” pod nowym adresem – Koźmińska 7. Po kilku wypadkach i osłabieniu wzroku nie mogłem czytać zwykłego druku i musiałem przenieść się do Lasek. To, czy mnie przyjmą, nie było pewne. Przyjechałem tam w maju 1968 roku, przenocowałem jedną noc dla sprawdzenia czy mi się podoba, ba, czy ja się spodobał innym. Przeszedłem egzamin merytoryczny, podczas którego (nie ma co ukrywać) byłem mocno zestresowany. Nie wiedziałem czego mogę się spodziewać. I słusznie. Poziom w starej szkole bardzo odbiegał od poziomu szkoły w Laskach. Na szczęście wiedzy i inteligencji jakoś mi wystarczyło i zdałem. Odpytywała mnie wspaniała siostra – Rafaella. To jedna z tych osób, które decydowały o poziomie szkoły. Później poznałem kolejne zakonnice – Siostra Elżbieta Więckowska uczyła fizyki i jeśli sądzicie, że było to takie sobie nauczanie, bardzo się mylicie. W szwalni pracowała siostra Maria, pielęgniarką była siostra Bartłomieja, a w kuchni chroniła nas od „zagłady” siostra Tobia. To

ona dbała o to, bym nie zmarniał z głodu. Nawet kiedy nic nie miała, ratował mnie jej dobrotliwy uśmiech. I nie sądzicie, że był sztuczny. Przeciwnie – autentyczny, serdeczny i pełen miłości do młodych chłopaków. Miała trudne zadanie, bo my chcieliśmy więcej i więcej. Inne siostry były wychowawczyniami w grupach najmłodszych. Wszystkie oddane. Może ku waszemu zaskoczeniu, mimo katolickiego charakteru zakładu, nie zauważyłem nagabywania dotyczącego religijności, na przykład w kwestii uczestniczenia w mszach. Może dzięki temu większość z nas lubiła chodzić do kościoła. Zapewne to także zasługa bardzo fajnych i mądrych księży, na przykład księdza Janusza Strojnego. Nie tutaj miejsce na bardziej szczegółowe opisanie Lasek z tamtych lat. Można znaleźć o tym informacje w licznych publikacjach. Wypada jedynie wspomnieć, że obok sióstr dbali o nas nauczyciele, wychowawcy, a także inni ludzie dobrej woli, którzy z tych czy innych powodów związali się z ideą Matki Czackiej. To, jak bardzo nas wspierali, ile łożyli środków na utrzymanie Zakładu i jak bardzo pomagali ominąć panujący w Polsce komunizm, to po prostu niebywałe. Przed przyjęciem do Lasek byłem za młody by rozumieć takie rzeczy, a kiedy zrozumiałem, przez cztery lata pobytu w Laskach nie zetknąłem się z przejawami „komuny”. Przeciwnie, na co dzień żyliśmy w wolnym świecie. Panowała atmosfera niepodległościowa, katolicka, jakbyśmy żyli przed II wojną światową. W sferze społeczno-politycznej słuchaliśmy przede wszystkim zachodnich rozgłośni. Nawet nie pamiętam, byśmy oglądali reżimową telewizję, natomiast Radio Wolna Europa, Głos Ameryki czy BBC były codziennością. Czy w tej sytuacji ważniejsze dla nas były dosyć trudne warunki bytowe, czy możliwość omijania wpływu złowieszczonego systemu? Oczywiście to drugie! To, co tu opisuję zdecydowało o całym moim życiu, a wśród innych dobrodziejstw określiło też charakter działalności Fundacji Szansa dla Niewidomych.

Szkoła na niebotycznym poziomie

Pokój internacki w jednej chwili zamieniał się w szkolną klasę. Wystarczyło spojrzeć na

zegarek, by następowała ta zmiana. O ósmej rano siedzieliśmy na swoich miejscach, wyciągaliśmy na blaty ławek zeszyty, brajlowskie tabliczki i dłutka, i czekaliśmy na pierwszego nauczyciela. Możecie nie wierzyć, ale matematyki, geometrii, geografii, a także znajomości map politycznych i fizycznych, języka rosyjskiego i polskiego, również muzyki uczyli niewidomi nauczyciele – mężczyźni i kobiety. Byli świetni! Poziom w Laskach był absolutnie wyjątkowy. W liceum mogłem uczyć się o wiele mniej niż koledzy z klasy, ponieważ tak dużo nauczono mnie w laskowskiej szkole podstawowej. Było tak dobrze i miło, że mógłbym tam wrócić i uczyć się jeszcze raz.

Wchodził pierwszy nauczyciel. Wstawaliśmy z miejsc, by go przywitać i kiedy polecał wziąć do rąk podręcznik, znaczy odpowiedni jego tom, podchodziliśmy do regałów. Niemal każda książka w brajlu składa się z kilku tomów. Na przydzielonej mi półce odszukiwałem właściwą książkę i wracałem na miejsce. To cały kilogram papieru! Nie, nie to, że ciężka, tylko tyle, że niewidomi muszą „żyć” z książkami o wiele większymi

i droższymi niż zwykle. Często dają za przykład sienkiewiczowski „Potop”, który w brajlowskiej wersji ma 22 pokaźnych tomów – każdy po około kilograma wagi.

Podobnie dziwaczne były nasze zeszyty i sposoby pisania. Najpierw pisaliśmy na tzw. brajlowskich tabliczkach. To takie metalowe przedmioty przypominające okładki książki. Składały się z dwóch prostokątnych połaci złączonych zawiasami. Właśnie, otwierało się je jak okładki książki by włożyć do nich kartkę brajlowskiego papieru. Jest grubszy i bardziej trwały niż zwykłe kartki. Taki papier musi być bardziej masywny, by było można uwypuklać brajlowskie punkty. Zamykało się wierzchnią połą tabliczki i dociskało, by kartka nie przesuwała się. W wierzchniej części tabliczki wycięte są prostokątne kratki, które odpowiadają sześciopunktowi Braille’a – rząd pod rzędem, kolumna obok kolumny. Nasze zeszyty nie miały rozmiaru kartek A4, lecz mniej więcej A5. W spodniej połą tabliczki wytłoczone są cieniutkie wgłębienia, odpowiadające punktom kolejnych sześciopunktów. Po zamknięciu tej specjalnej okładki znajdują się one w środku



prostokątnych otworków z wierzchniej części tabliczki. Kiedy w środku jest kartka, wgłębień tych nie widać. Nawet nie ma takiej potrzeby. Trzymamy w ręku dłutko i nakłuwamy papier. Wodzimy nim wewnątrz kratki i naciskamy tam, gdzie spodziewamy się wgłębienia odpowiadającego brajlowskiemu punktowi. W ten sposób zapisuje się notatki – znak po znaku i linijka po linijce.

Brajlowskie zeszyty powinny być zszyte, podczas gdy w przypadku brajlowskiej maszyny do pisania składają się z luźnych kartek formatu A4. Maszyna uwypukla punkty na mniej więcej podobnej zasadzie. Jej klawiatura składa się z sześciu klawiszy, odpowiadających poszczególnym punktom brajlowskich znaków oraz dwóch klawiszy dodatkowych: spacji i cofania. Naciśnięcie i puszczenie kombinacji klawiszy powoduje uwypuklenie odpowiadających im punktów i przesunięcie głowicy w prawo. W głowicy umieszczone są cieniutkie, pionowe bolce, przypominające zakończenia dłutka, które pod wpływem naciśnięcia klawiszy unoszą się i wytłaczają odpowiednie punkty. Zapisują się kolejne znaki, a kiedy głowica dotrze do prawego końca, należy wysunąć papier o wysokość jednej linijki. W porównaniu do brajlowskiej tabliczki, na maszynie pisze się wręcz komfortowo.

Przełom lat 60. i 70. Mogłoby się wydawać, że to tak zamierzchłe czasy, że poza opisanymi tabliczkami brajlowskimi nie dysponowaliśmy żadnymi pomocami dydaktycznymi. Przeciwnie, mieliśmy ich mnóstwo. Były kupowane w ówczesnych sklepach, przyjeżdżały jako dary z zagranicy, albo robili je sami nauczyciele i opiekunowie. Ileż map wtedy obejrzałem! (Chodzi oczywiście o mapy dotykowe.) Fascynowały nas. Marzyliśmy o podróżach do dalekich krajów i wyobrażaliśmy sobie miejsca, które wskazywaliśmy palcami. Projektowaliśmy, którędy będą leciały nasze samoloty.

- Ja bym chciał być tutaj.
- Gdzie? Pokaż.
- Podejdź, to ci pokażę.
- Nie możesz powiedzieć?

- A niby jak mam to zrobić?
- Nie wiesz, jak to się nazywa?
- Gdzie tam! Skąd mam wiedzieć. To taki mały placek na górze mapy.

Podchodziłem do kolegi, a on ujmował w dłoni mój palec wskazujący i kierował na oglądane miejsce.

- To po prostu Islandia!

Mieliśmy do dyspozycji wypukłe ryciny przedstawiające zwierzęta, rośliny, przedmioty, mapki i wykresy. Niektóre zwierzęta były w postaci maskotek, zakupione w sklepie – jakieś pluszaki, inne specjalnie spreparowane i wypchane. Nie mogę sobie przypomnieć żadnego przykładu, w jaki sposób nasza edukacja była uboższa niż w zwykłych szkołach. Nawet lekcje wf-u były tak urozmaicone, że nie brakowało nam niczego.

Lekcja po lekcji i powrót do życia w internacie. Kolejna zbiórka i obiad. Potem czas wolny, najczęściej spacerzy albo zajęcia sportowe, odrabianie lekcji, kolacja, znowu czas wolny i wieczorna zbiórka. Dużo czasu spędzaliśmy czytając książki. Najpopularniejsze były książki przygodowe i podróżnicze. Graliśmy w gry planszowe, dzisiaj tak modne, no i słuchanie radia! Wielu z nas muzykowało, kto na czym potrafił i lubił.

W taki oto sposób nauczyliśmy się żyć nie widząc, albo widząc niewiele. Po okresie smutku po wypadkach, które nas spotykały, przychodził czas nie myślenia o braku wzroku. Uczyliśmy się cieszyć tym, co mamy, a nie martwić tym, co utraciliśmy. Pomagali nam w tym świetni nauczyciele i siostry zakonne – Franciszkaniki od Świętego Krzyża. Nauczyliśmy się, jak robić, by brak wzroku nas nie przytłaczał. Jak się okazało, niemal wszystkim nam udało się to. Owocem tamtych starań jest Fundacja, o której tutaj opowiadam.

Odlotowa młodzież

- Teraz ja! – krzyknął Andrzej.
- Pewnie, ale nie od razu, zaraz – odpowiedział Włodek.
- Jeździsz za długo. Jeszcze trochę, a nie zdążymy na odrabianie lekcji.

- A która godzina?
- Ba, chyba pół do czwartej.
- To jeszcze dużo czasu.
- Ale po mnie mają jeździć następni.
- Kto się zapisał?
- Po mnie ma być Tadek, potem Kazik, a dalej to nawet nie wiem.
- Nie musisz wiedzieć, bo na pewno nie starczy czasu.
- No to dawaj już ten rower!

Trudno to sobie wyobrazić, ale w Laskach nawet bardzo źle widzący i niewidomi chłopcy wsiadali na zwykły rower i jeździli jakby widzieli. Nie mieliśmy wtedy tandemów, teraz tak popularnych, a mimo to udawało się nam nie rozbijać. Jak? Były na to dwa sposoby.

Droga Lipowa, prowadząca od domu chłopców w stronę centrali miała tę zaletę, że nie była płaska jak stół, lecz przeciwnie – wzdłuż niej (od tarasu wyjściowego do skrzyżowania z tzw. Drogą Sierakowską) przebiegała nieznacząca, ale wyraźna wypukłość. Po obu jej stronach było niżej. Poprzeczny przekrój drogi wyglądał jak grzbiet łagodnej sinusoidy, dzięki czemu wiedzieliśmy w którym kierunku jechać i jak kierować. Wsiadaliśmy przy wspomnianym tarasie – i w drogę. Rower był ustawiony na szczycie wypukłości i za każdym razem, kiedy spadaliśmy chociaż trochę niżej, skręcaliśmy w przeciwną stronę. Zaraz spadaliśmy po drugiej stronie wybrzuszenia – skręt powrotny i tak „w kółko” na dystansie trzystu metrów.

W pilnowaniu środka drogi pomagały także rosnące na obu poboczach lipy – (stąd nazwa tej drogi). Dawały cień, nie tylko wizualny, chroniąc pieszych od słońca, ale także ten odczuwalny na skroniach – odbierany tak zwanym zmysłem przeszkód, a więc w moim języku „widziane trzecim okiem”. Każde zbliżenie do jednej czy drugiej krawędzi drogi wiązało się z uczuciem presji na właściwą stronę głowy. Zmysł przeszkód ratuje niewidomych w wielu sytuacjach, aby jednak z niego skorzystać, należy się porządnie uczulić na te specyficzne bodźce. Ludzie widzący o tym nie wiedzą, bo są zbyt zamknięci na bodźce inne

“ Trudno to sobie wyobrazić, ale w Laskach nawet bardzo źle widzący i niewidomi chłopcy wsiadali na zwykły rower i jeździli jakby widzieli. Nie mieliśmy wtedy tandemów, teraz tak popularnych, a mimo to udawało się nam nie rozbijać. Jak? Były na to dwa sposoby.

niż oczywiste. Kiedy się mówi o zmyśle przeszkód najpierw nie dowierzają, kiedy jednak próbują, odczuwają to samo co niewidomi. Dowodzi to, że wszyscy mamy mniej więcej to samo, tyle że możliwości, które posiadamy, używamy lub nie – zgodnie z życiowymi potrzebami. Powszechnie uważa się, że niewidomi lepiej słyszą. Nic podobnego. Najczęściej niewidomi jedynie lepiej słuchają.

Kiedy indziej jeździliśmy na laskowskim boisku piłkarskim – niedużym, raczej niewymiarowym, z dwiema bramkami i trawą niemal na całej powierzchni. Właśnie – niemal całej. Miało to dla nas zbawienną zaletę. Wystarczająco duże, kilkumetrowe place przed bramkami były łyse! Mówiąc precyzyjniej, nie były koliste, a tylko mniej więcej takie. Jeździliśmy po nich dookoła, albo dziwnymi zygzakami, by chociaż przez chwilę myśleć, że widzimy. Wystarczyło pilnować, by nie wjechać na trawę, a bezpieczeństwo było gwarantowane. Koło na trawie – możliwe zderzenie z czymś, na piasku – mnóstwo zabawy. Mogliśmy jeździć na rowerze bez względu na to kto jak widział. Byli wśród nas słabowidzący z tak niewielką wadą wzroku, że mogli jeździć wszędzie. Od czasu rozpopularyzowania tandemów wszędzie mogą jeździć także niewidomi, tyle że siedząc na tylnym siedzeniu.

– Mam dla was niespodziankę – powiedział pan Jacek.

Nie ma co ukrywać, miał tyle różnych niespodzianek, że trudno je wyliczyć. W czasie wolnym od pracy załatwiał „prezenty”. Stawał przy tak zwanym stole nauczycielskim, względnie wychowawczym, i ogłaszał co przyniósł. Patrzył na nas uważnie wypatrując reakcji. Czasem była to książka, którą potem czytał nam na głos w tak zwanym czasie odrabiania lekcji, kiedy już wykonaliśmy polecenia. Kiedy indziej były to płyty rockowe lub jazzowe. Należy wspomnieć, że w Ośrodku muzyka młodzieżowa nie była specjalnie pochwalana. Mimo to w naszej grupie dzięki wychowawcy udało się być na bieżąco, zresztą nie tylko w tej dziedzinie.

– Jaką?

– Wrotki.

– Co?

Zdziwiło nas to bardzo. Po co nam wrotki? Żaden z nas nie miał pojęcia o wrotkach.

– Skoro dajecie sobie radę na rowerze, spróbujecie pojeździć na wrotkach.

Spróbowaliśmy! Przed domem, w którym mieszkaliśmy i uczyliśmy się (Dom Św. Teresy, względnie Dom Chłopców), na lewo od głównego wejścia i tarasu wylano spory betonowy plac. Nic specjalnego, ale w sam raz do zabawy na wrotkach – może dziesięć metrów długości i pięć szerokości. Nie wiadomo kto i w jakim celu wpadł na pomysł, żeby ten plac tam się znalazł, w każdym razie pomysł był epokowy. Jeździliśmy na wrotkach jak szaleni. Kto by pomyślał, że nie widząc można to robić. Jeżdżąc na rowerach lub wrotkach nieświadomie zapowiadaliśmy powstanie w przyszłości fundacji, która zaprosi innych niewidomych do nowoczesnej rehabilitacji, a w jej ramach do uprawiania bezwzrokowych dyscyplin sportowych.

Również wśród nas (niewidomych) najpopularniejszą dyscypliną sportową była piłka nożna. Tak wtedy, jak i teraz, Polacy ją uwielbiają, niewidomi też. W tamtych czasach najbardziej popularnym sportowcem był Włodzimierz Lubański, genialny napastnik, o którym się mówiło, że jest najlepszym piłkarzem na świecie, a nie wybranym na takiego wyłącznie przez fakt, że pochodził z komunistycznego bloku państw. Nie widząc

i nie oglądając meczów w telewizji, a jedynie słuchając relacji w radiu, wyobrażaliśmy sobie jak dostaje piłkę, wpada z nią w uliczkę, mija kilku zawodników i strzela nie do obrony. Sprawozdawca krzyczał do mikrofonu jakby chciał zrekompensować nam brak wizji, a my sterczeliliśmy przed nowym radioodbiornikiem i przepychaliśmy się, kto ma być bliżej głośnika. W związku z tymi emocjami sprzed wielu lat zorganizowaliśmy spotkanie naszych beneficjentów z panem Lubańskim. Wyobrażacie sobie, jakie to przeżycie mieć obok gościa, którego kochała cała Polska? Został IDOLEM STULECIA, z czego bardzo się cieszył. Cieszyło go także spotkanie z niewidomymi kibicami. W końcu niezaprzeczalnie inaczej oglądaliśmy mecze i odbieraliśmy wydarzenia na boisku. Nasze kibicowanie, również według niego, ma zupełnie specjalny charakter.

Graliśmy w piłkę na różne sposoby. Wymyślaliśmy autorskie konkurencje, byle tylko współzawodniczyć i się ruszać. Bawiliśmy się na przykład w niewidzących bramkarzy, którzy bronią dostępu do dziwacznych bramek. Co do ich liczby, były dwie i stało w nich dwóch chłopaków. Same bramki najczęściej nie były zwyczajne. Takie także były wykorzystywane, ale nie byliśmy od nich uzależnieni. Bramką mogło być bowiem cokolwiek, co zaznaczało poziomą linię bronienia, czyli dwa kije pełniące rolę słupków. Dla osób postronnych nie wyglądało to na bramkę, a jednak do naszych celów się nadawało. „Słupki” nie musiały mieć wysokości, ponieważ piłka i tak nie miała prawa lecieć nad ziemią. Gdyby wznosiła się wyżej, nie moglibyśmy odgadnąć toru jej lotu. Była „udźwiękowiona” – grał nam jej cały środek. Wsadzano tam rozmaite dzwoniące czy grzechocące różności i kiedy piłka podskakiwała, turlała się czy kozłowała – dźwięczała. Kiedy tego nie robiła, pozostawało zgadywać gdzie jest, albo modlić się o szczęśliwe i przypadkowe trafienie w nią. Rewelacja!

Niekiedy bawiliśmy się mniej więcej tak samo, ale zamiast piłki używaliśmy dowolnego przedmiotu nadającego się do rzucania lub kopania w stronę bramki przeciwnika. Za każdym razem słuch zastępował wzrok. Jak się okazuje

wystarczy dobrze słyszeć, by obronić tego rodzaju strzały, nawet wtedy, kiedy piłka czy zastępujący ją krążek leci naprawdę szybko.

Piłka dźwiękowa – grają dwie drużyny z udziałem niewidomych. Każda składa się z pięciu osób: bramkarza, dwóch obrońców i dwóch atakujących. Piłka wyraźnie duża i ciężka – bodaj dwa kilogramy czystej wagi, dzwoniąca. Zadaniem atakujących było tak ją rzucić, by dźwięcząco podskakiwała po ziemi, ominęła obronę przeciwnej drużyny i trafiła do ich bramki. Obrońcy (niewidomi czy widzący) musieli grać bezwzrokowo – tym, którzy widzieli, zasłanialiśmy oczy opaskami, by bronili dostępu do bramki wyłącznie słuchowo. Bardzo trudno było zdobyć gola.

Większość z nas chodziła na wf, ale wielu z różnych powodów było zwolnionych. Mimo to, kiedy chodziło o nasze zabawy, brali w nich udział wszyscy. Później, w epoce działalności Fundacji, aktywność fizyczna i innowacyjny sport stały się jednym z najważniejszych elementów nowoczesnego rozumienia procesu usprawniania.

Życ dla innych – Zofia Morawska

Jako pierwsza Polka w historii została Damą Orderu Orła Białego.

Urodziła się 1904 r. w Turwi, a zmarła 2010 r. w Laskach. Wybitna pedagog, działaczka społeczna, wieloletnia administratorka w Towarzystwie Opieki nad Ociemniałymi w Laskach. Organizatorka warsztatów, świetlic, opieki indywidualnej, pośrednictwa pracy i opieki lekarskiej. Przez dziesiątki lat zajmowała się w Towarzystwie finansami, pozyskując dla dzieła Matki Czackiej wielu przyjaciół i sponsorów oraz środki na utrzymanie Ośrodka.

Podobnie jak Matka Elżbieta, całe swoje życie poświęciła osobom niewidomym. Pracę dla nich zakończyła w wieku 103 lat. Przez kilkadziesiąt lat Jej obecności w Laskach i pracy na rzecz Zakładu, Ośrodka i szkół tam utworzonym nadawała ton. Blisko współpracowała z Matką i kontynuowała



“ Zofia Morawska – jako pierwsza Polka w historii została Damą Orderu Orła Białego. Urodziła się 1904 r. w Turwi, a zmarła 2010 r. w Laskach. Wybitna pedagog, działaczka społeczna, wieloletnia administratorka w Towarzystwie Opieki nad Ociemniałymi w Laskach.

Jej dzieło. Kiedy wspominamy niebywałe osiągnięcia rehabilitacyjne z tamtych czasów, wynikały one z myśli obu tych wybitnych kobiet.

Czarne, białe, wklęsłe czy wypukłe?

Czytanie książek czy aktywność fizyczna nie wyczerpywały pomysłowości uczniów w laskowskiej szkole. Gdybyście weszli do naszej klasy, moglibyście zobaczyć nas przy odrabianiu lekcji, ale także przy specjalnie zaadaptowanych grach planszowych, wśród których prym wiodły szachy, Reversi (Otello) i chińczyk.

Brajlowskie szachy – jedno z największych osiągnięć rehabilitacyjnych. 16 bierek białych

i 16 czarnych, 64 kwadratowe pola (8 x 8), 8 poziomych rzędów, 8 pionowych kolumn i stosowna liczba linii ukośnych, z dwiema przekątnymi na czele. Początkowe ustawienie potrafi zniechęcić wielu nieorientowanych, wymaga bowiem rozbudzenia intelektualnego, co dopiero dalsze etapy gry. Właśnie dlatego szachy mają tak wielkie znaczenie – rozwój intelektualnych możliwości. W przypadku niewidomych jeszcze coś ekstra – wyobrażacie sobie zamknąć oczy i mieć przed sobą całą szachownicę ze zmieniającym się ustawieniem bierok? Okazuje się, że mało kto to potrafi, a niewidomi muszą. Nie mamy innego wyjścia. Nasze dłonie nie są w stanie zastąpić oczu. Macamy plac gry i staramy się zapamiętać ustawienie. Najtrudniej mają osoby niewidzące od urodzenia, które nie są w stanie tworzyć obrazów, a szachy są pod tym względem bardzo wymagające – pola i linie rażenia, wielowątkowe akcje zaczepne i obronne, wyobrażenie układu po kolejnym lub nawet kilku ruchach... Jak się okazuje, wielu niewidomych to potrafi.

Podobnie z Reversi. Również w tym przypadku gra toczy się na planszy z 8 rzędami i 8 kolumnami. Dwaj gracze mają do dyspozycji tyle samo pionków, ale jedynie na początku gry. Każdy pionek może być ustawiony na planszy na dwa sposoby. Ma specjalny kształt. Jeden jego koniec jest nieco uwypuklony, a drugi wklęsły. To oznaczenie w sam raz dla niewidomych graczy. Dla widzących oba końce mają inne zabarwienie, jedni więc macają, inni oglądają. Najlepiej, kiedy razem grają. Liczba pionków ustawionych na planszy rośnie – zaczynamy od czterech.



Kolejne ruchy owocują odwracaniem pionków „do góry nogami” – był twój, a teraz jest mój – albo odwrotnie. Tutaj także trzeba pilnować obrazu całości – gra jest strategiczna i wymaga przewidywania co się wydarzy w następnych ruchach oraz wybrania najlepszej ich sekwencji. Wygrywa ten, kogo pionków na koniec, czyli kiedy wszystkie 64 są ułożone na planszy, będzie więcej – liczymy ile jest wypukłych i ile wklęsłych.

Najprostszą z tych planszowych gier jest Chińczyk. O ile szachy i Reversi są trudne, on jest najbardziej popularny, świetny dla każdego – od dzieci do starszych. Celem gry jest jak najszybsze doprowadzenie wszystkich swoich pionków do mety. Każdy gracz ma 4 pionki, rzuca kostką i przesuwają pionki o tyle pól na trasie, ile oczek wylosował. Byłoby to proste, gdyby nie fakt, że pionki mogą być zbite przez pionki innych graczy. Wtedy wraca się do pozycji startowej i pionek zaczyna swoją walkę od nowa.

W taki oto sposób nasze grono przywiązywało się do idei wykorzystywania intelektualnej aktywności do usprawniania. Zaowocowało to wieloma fascynującymi działaniami Fundacji w przyszłości. To nie może być i zapewne nie był przypadek, że w naszym gronie powstały mówiące komputerowe szachy (najpierw jako szachy softwarowe w roku 90, a następnie prawdziwe, innowacyjne, brajlowskie w roku 2019).

Książki z niewidocznymi literami

- Nie mogę czytać książek, skoro nie umiem brajla.
- Przecież go znasz.
- Teoretycznie. Wiem jakie jest „a”, „b” i tak dalej, ale literki i słowa odczytuję tak wolno, że chyba nigdy nie dotarłbym do końca nawet krótkiej książki.
- Przyjdzie to z czasem. Wypożycz z biblioteki jakąś krótką książkę i ćwicz opuszki palców.

Tak zrobiłem. Udałem się do biblioteki, a wtedy jeszcze widziałem. Wyszedłem z internatu przez taras z głównym wejściem, zeskoczyłem

ze schodków na utwardzony piasek, dzisiaj zastąpiony asfaltem, i znalazłem się na tej samej lipowej, po której jeździliśmy na rowerach. Jesień 1968 – to już tyle lat – tak bardzo dawno, a wydaje się, że to wczoraj! Było pięknie – jesienią, kolorowo. Liście już żółkły, tym bardziej pachnące. Dookoła Ośrodka Puszcza Kampinowska, a na jego terenie na lewo sad, na prawo pole, a wzdłuż drogi dwa szpalery lip. Już półtora roku później nie było mi dane tego oglądać, ale póki co mogłem i patrzyłem. Mam ten obraz przed oczami do tej pory i bardzo go w pamięci pilnuję. To na tej drodze po zamienieniu się z chłopca niedowidzącego na niewidomego spotkałem moc Matki Czackiej – a może tylko tak mi się wydawało, o czym napisałem w książce „Ich trzecie oko”.

Szedłem do biblioteki, która znajdowała się na terenie centrali. Siostra zajmująca się wypożyczaniem książek rządziła tam niepodzielnie. Była tak sroga i niedostępna, że inni chłopcy jej nie lubili. Stało się tam w kolejce, ponieważ książki można było wypożyczać tylko raz na tydzień – bodaj w poniedziałek. Właśnie – kolejka! To w niej mnożyły się pomysły jak dokuczyć tej groźnej siostrze.

– Marek, pamiętaj, że jako pierwszą książkę musisz wziąć „Łamanie kości”! – radzili jeden przez drugiego. Nie mogłem się nadziwić, co oni mówią. Jakie tam „Łamanie kości”. Miałem 11 lat, skąd więc miałem wiedzieć, co to za dzieło. Na szczęście połapałem się w tej pułapce, kiedy ich chichotanie ugruntowało moje wątpliwości. „O to wam chodzi – chcecie dokuczyć siostrze za moim pośrednictwem!”

Wypożyczyłem pierwszą w życiu książkę brajlowską (z tego co pamiętam, była wydrukowana specjalnie dla takich jak ja – linijki tekstu podzielone pustymi) i dumnie wracałem do internatu – Domu Św. Teresy. Niosłem tę książkę przy piersi, przyciskając ją ramieniem, ponieważ nie miałem ze sobą żadnej siatki. Pewnie wyglądałem jakbym nioś jakiś skarb. Faktycznie, tak to oceniałem. O ile tej pierwszej brajlowskiej książki nie pamiętam, niedługo potem wypożyczyłem

kolejną (już zwyczajnie wydrukowaną z tekstem w każdej linijce). Było to opowiadanie, relacja z podróży do Afryki. Uczulałem opuszki swoich palców marząc o podróżach, Afryce, o spotkaniach ze zwierzętami, o których jeszcze nie wiedziałem, że wcale nie chcę się z nimi spotkać. Niedowidząc miałem jeszcze nadzieję, że ja też tam pojadę. Myliłem się! Nie dość, że niedługo potem zabrakło wzroku, uświadomiłem sobie, że dzikich zwierząt nie znam i nie lubię.

Skóra opuszków palców poprawiała się z dnia na dzień. Czytałem szybciej i szybciej, aż wreszcie mogłem powiedzieć wychowawcy, że umiem czytać brajlem. Znowu poszedłem do biblioteki i wypożyczyłem kolejną książkę, już nie jeden mały tomik, lecz odpowiadającą kilkuset stronicowej książce czarnodrukowej, która w wersji brajlowskiej miała 4,5 tomów. Po pewnym czasie tak „dorosłem”, że wypożyczyłem Sienkiewiczowski „Potop”! 22 brajlowskie tomy, a każdy z nich to około 150 stron – 75 grubych, kartonowych



Wszyscy dużo czytaliśmy.

Nie wyglądało na to, by tak samo dużo czytali widzący uczniowie z innych szkół. W klasie i grupie panowała atmosfera nauki. Czy już wtedy wiedzieliśmy jakie to dla nas ważne? Czy powiedział nam to Jacek Kwapisz i inni nauczyciele i wychowawcy, czy raczej sami mieliśmy taką świadomość? Wykształcenie, wiedza, czytelnictwo stały się później jednymi z głównych tematów działalności Fundacji Szansa dla Niewidomych.

kartek i twarda oprawa – razem około kilograma wagi! 22 tomy w brajlu przeczytane palcami to duży wyczyn. W ten sposób można przekonać się jak świetnym pisarzem i patriotą był Henryk Sienkiewicz. Samo przydźwiganie tej książki to wyczyn nie lada!

Wszyscy dużo czytaliśmy. Nie wyglądało na to, by tak samo dużo czytali widzący uczniowie z innych szkół. W klasie i grupie panowała atmosfera nauki. Czy już wtedy wiedzieliśmy jakie to dla nas ważne? Czy powiedział nam to Jacek Kwapisz i inni nauczyciele i wychowawcy, czy raczej sami mieliśmy taką świadomość? Wykształcenie, wiedza, czytelność stały się później jednymi z głównych tematów działalności Fundacji Szansa dla Niewidomych.

Sztuka, bez której ani rusz

Tam, gdzie niewidomi, tam muzyka i muzyczne rozmowy. Nie tylko w Ośrodku w Laskach. Nie wiem czy sprawdzono ilu ludzi niewidomych muzykuje, ale z pewnością znacznie więcej niż wśród innych. To bardzo naturalne! Kiedy wzrok dostarcza ludziom około 90% informacji, jego brak musi być twórczo zastąpiony przez inne zmysły, najlepiej i przede wszystkim przez słuch. Jeśli tak, to nie należy się dziwić, kiedy niewidomy Ignie do udźwiękowionej przestrzeni i jak najbogatszych harmonii. Jak najwięcej miłych częstotliwości, barw, alikwot, pogłosu i echa. Gdzie je znaleźć? W otoczeniu, ale może nie na ulicach miast, wypełnionych trudnymi do zniesienia dysonansami, lecz w lesie, na brzegu morza lub jeziora, na zboczu góry w otoczeniu bogatej roślinności, albo w muzyce. Lgniemy także do rozmów, najlepiej z osobami nie tylko elokwentnymi, ale także o ładnym głosie. Te głosy to także muzyka! Sami jesteśmy gadatliwi i naszej gadatliwości nie uzależniamy od tego, na ile jesteśmy w tym dobrzy. Mówimy, żeby się wypowiedzieć i sprowokować innych do mówienia (opowiadania i wyrażania emocji). Bez tego nie wiemy co myślą nasi rozmówcy, jaki mają pogląd i jak odbierają to, co ich otacza. Wzrok ułatwia kontakt. Wystarczy spojrzeć na

ich twarz i już się wie, co dzieje się w ich sercu i duszy. W przypadku niewidomych funkcja ta nie „działa”. Musimy słuchać – i słyszeć.

Egzystencję dopełniamy dźwiękami muzyki. Dostępna jest dla wszystkich – różnorodna co do gatunku i jakości – dla każdego coś miłego. Samo słuchanie muzyki jednak nie wystarczy każdemu niewidomemu. Stanowiąc ważny element naszego życia, kreuje chęć tworzenia własnej twórczości. Nawet amatorskie umiejętności nie psują radości z muzykowania. Fascynujące jest drżenie otaczającego powietrza. Wystarczy jeden miły dźwięk, by wpaść w euforię. Co dopiero „prawdziwe granie”!

[Fragment z książki „Ich trzecie oko” o Januszu Skowronie i Wojciechu Maju Wydawnictwa Trzecie Oko]

Grał coraz lepiej, zawsze myśląc o mamie. Najnowszym hitem było wspólne muzykowanie z innym niewidomym uczniem – Tomkiem. Na początku szło im trudno, ale, jako że obaj mieli ogromny talent, po kilkunastu próbach ich gra brzmiała naprawdę świetnie. Wsłuchiwali się w tę muzykę nauczyciele, wychowawcy i koledzy. Lubili to, zarówno ci dwaj mali muzycy, jak i ich słuchacze.

Siedzieli przy pianinie w pokoju ciszy i rozmawiali. Co jakiś czas a to jeden, a to drugi przerywał dialog ozdabiając go wielobarwnymi akordami. Janusz zaraził Tomka swoją muzyką i stylem muzykowania.

Weszła do pokoju wychowawczyni i gdy zorientowała się, że są obaj, powiedziała:

- Zagrajcie coś dla mnie!
- Teraz?
- A co, nie można?
- Ale co na przykład proszę pani?
- To, co lubicie i wychodzi wam najlepiej.
- To co zagramy, Janusz? – zapytał Tomek.
- Może Yesterday Beatlesów na nasz sposób?
- A jaki to sposób? – zapytała pani.
- No, gospelowy oczywiście – odpowiedział Janusz.

I zagrali – świetnie! Trudno teraz powiedzieć, czy to była wyłącznie ich inwencja, czy wpływ amerykańskich pieśniarzy z Arethą Franklin na czele, ale brzmiało wyjątkowo. Janusz codziennie słuchał rozmaitych radiostacji, do których miał dostęp i wiele z tego wynosił. Należy też podkreślić, że w tamtych latach w Polsce, kiedy dookoła panowała komuna, w tym Ośrodku uczniowie jej nie odczuwali i słuchali radia Wolna Europa i Głosu Ameryki. Muzycznie w coraz większym stopniu prym wiodło Radio Luxemburg, którego Janusz słuchał i słuchał. Potem odgrywał na pianinie – cały świat i wszystko, o czym się dowiedział, co mógł usłyszeć i dotknąć.

...

- Zagrasz po lekcjach?
- Jakich lekcjach? Dzisiaj tylko uroczystości i sprawy organizacyjne.
- No dobrze, ja to nazywam lekcjami. Zagrasz więc?
- A jest już Tomek? – to ten drugi od pianina, ten, który gra po prawej stronie.
- Nie wiem, zobaczę – i pobiegł do sąsiednich klas, by to sprawdzić.

Tomka jeszcze nie było, ale niedługo się pojawił. Po lekcjach spotkali się w grupie. Poszli do Tomka i namówili go na granie.

Eryk nie znał nikogo. Jak można poznać obcych dotąd ludzi w parę godzin? Był onieśmielony. Szybko zauważył, że tutaj rządzi Janusz. Jest ich przywódcą, którego słuchają i traktują jak guru. Miał rację, od czasu, gdy się okazało jakim jest mistrzem, zbudował w ich oczach taki autorytet, że nikt nie mógł mu „podskoczyć”. Poszli do pokoju ciszy. Janusz zasiadł po lewej stronie pianina, Tomek po prawej, pogadali troszkę, ustalili co grają i się zaczęło. Tomek też brał lekcje w trakcie wakacji. Najwyraźniej ich rodzice na tym nie oszczędzali. Chłopcy mieli talent, którego nie wolno było zmarnować. Dwóch niewidomych, dla których muzyka mogła być sensem życia i dać im całkiem dobre utrzymanie. Jak się okazało w przyszłości, dała i to nieźle.

Grali długo. Odczuwali niedosyt. Mieli za sobą wakacyjną przerwę i stęsknili się za sobą i wspólnym muzykowaniem. Grali różne utwory – Skaldowie, Beatlesi, Aretha Franklin, Frank Sinatra, Donny Hathaway...

Eryk słuchał – z otwartymi ustami. Znieruchomiał, chłonał dźwięki i zazdrościł. Chciał być muzykiem, ale jak dotąd mu się nie udało. Nadal nie miał żadnego instrumentu, tak samo jak w pierwszej klasie. Wtedy udawał pałeczki perkusisty rękami, a stołek wykorzystywał w roli werbla. Najbardziej mu się podobało granie na wałku na łóżku rodziców. Dodawał do tego mruczenie udające a to trąby, a to saksofony, flety, nawet gitarę – zwykłą lub basową. Tyle jego muzykowania, a oni – proszę bardzo!

Muzyka współbrzmiała z dźwiękami otoczenia. Wędrowało się od przystanku autobusowego we wsi Laski, mijając laskowski kościół, szło w stronę tzw. centrali, by skręcić w prawo do Domu Św. Stanisława z internatem dla dziewcząt lub w lewo do Domu Św. Teresy z internatem dla chłopców. Dźwięki Puszczy Kampinoskiej stopniowo zanikały i były zastępowane przez odgłosy uczniowskiego muzykowania. Uczyli się grać sami (ci mniej zdolni), albo uczyła nas pani Stefania Skibówna, znakomita niewidoma nauczycielka muzyki. Prowadziła zwykłe, szkolne lekcje, a także zajęcia dodatkowe, podczas których puszczała płyty z muzyką klasyczną z przekonaniem, że to się nam przyda. I miała rację. Mozart, Bach, Chopin, Strauss, Schumann, Haydn... Złościła się na tych, którzy nie słuchali i przeszkadzali, ale w jednej kwestii nie miała racji – młodzi nie tyle nie słuchali, ile nie wytrzymywali tyle czasu w milczeniu i bezruchu. Pani Skibówna także prowadziła chór, który najpierw brzmiał okropnie, a po miesiącach prób śpiewał dosyć poprawnie. Nie śpiewaliśmy łatwych utworów, lecz prawdziwe i skomplikowane, wybrane ze światowego kanonu. Śpiewaliśmy „Znasz-li ten kraj” i wbrew narzekaniu chłopców nieposiadających ani krzty muzycznego słuchu, byliśmy dumni, kiedy coś się nam udawało.

O ile w pierwszych klasach szkoły podstawowej w internatach było słycać fortepian i pianino, z czasem zaczęliśmy grać na gitarach, akordeonie i perkusji. Wreszcie założyliśmy rockowy zespół i w ten sposób dojraliśmy do końca ósmej klasy i czasu przygotowań do liceum. Tam razem z najbliższymi moimi przyjaciółmi – Januszem Skowronem i Januszem Trojanowskim kontynuowaliśmy muzykowanie. Stworzyliśmy zupełnie niezły zespół grający bossanowy, m.in. Jobima.

Wybitny niewidomy muzyk – śp. Janusz Skowron

Wybitny artysta, pianista jazzowy. Współpracował z największymi muzykami i czynił to z wielkim powodzeniem. Jego zainteresowania były jednak o wiele bardziej rozległe. Uważał, że znajomość literatury pięknej i specjalistycznej, a także historii i wiedzy o świecie jest niezbędna – stanowi nieodzowne hobby. Jego muzycznemu wykształceniu i znakomitej karierze towarzyszyła niebywała znajomość wielu dziedzin wiedzy i sztuki.

Ukończył Szkołę Muzyczną II stopnia im. Józefa Elsnera w Warszawie w klasie organów. Jeszcze w trakcie nauki rozpoczął współpracę z zespołem perkusisty Kazimierza Jonkisa, z którym wystąpił na festiwalu Jazz Jamboree »80 i uczestniczył w nagraniu pierwszej jego płyty „Tiri Taka”. W 1981 roku został zaproszony do zespołu String

Connection, który wywarł znaczący wpływ na ówczesną polską muzykę jazzową. Zespół ten doczekał się uznania międzynarodowego. Na konkursie młodych talentów i grup jazzowych w Holiart, w Belgii, w roku 1983 String Connection został uhonorowany pierwszą nagrodą. W 1985 roku Janusz rozpoczął współpracę z zespołem Free Electronic Tomasza Stańko. Współpraca została zwieńczona nagraniem płyt: Chameleon, Freeelectronic, Switzerland, Witkacy – Peyotl, Tales For A Girl. W roku 1989 Janusz Skowron otrzymał nagrodę Fundacji Kultury Polskiej im. Krzysztofa Komedy i Państwową Nagrodę Artystyczną Młodych im. Stanisława Wyspiańskiego. Właściwie nieprzerwanie od 1982 był corocznym laureatem Jazz Top – ankiety czytelników pisma Jazz Forum. Miał możliwość grania z wybitnymi amerykańskimi muzykami jazzowymi: Erickiem Marienthałem, Billem Evansem, Deanem Brownem, Randy Breckerem, Davidem Gilmorem.

Janusz Skowron jest obecny na ponad 60 płytach, w nagraniu których brał udział. To bardzo różnorodne propozycje muzyczne, które jednak mają wspólny mianownik – muzyka tego artysty zawsze była wrażliwa, delikatna, wybitna. Janusz Skowron opowiadał nam o świecie wyjątkowym, w którym można rozpoznać zapis wyjątkowego doświadczenia. W roku 2009 został odznaczony przez Prezydenta RP Złotym Krzyżem Zasługi, który potwierdził nie tylko



“ Wybitny niewidomy muzyk – śp. Janusz Skowron. Wybitny artysta, pianista jazzowy. Współpracował z największymi muzykami i czynił to z wielkim powodzeniem. Jego zainteresowania były jednak o wiele bardziej rozległe.

wielkość muzyka w jego dziedzinie sztuki, ale również jego znaczenie dla innych, dla których stanowił przykład. Został IDOLEM Fundacji Szansa dla Niewidomych oraz Członkiem jej Rady Patronackiej.

„Chcemy na wycieczkę”

Byliśmy w internacie i jakkolwiek było nam dobrze, brakowało rodzin, zewnętrznych przyjaciół, wyjazdów i spotkań. Na przykład Janusz Skowron był w Laskach bodaj od czwartego roku życia. Nie mógł pozostać w domu, gdyż jego matka musiała pracować. Nie miał kto nim się opiekować. Przydałaby się opiekunka, ale w tamtych czasach nie było to realne. Pozostali chłopcy trafili tam w różnym wieku, ja miałem jedenaście lat. Byłem wtedy w piątej klasie. Niektórzy z nich pochodzili z tak biednych czy trudnych rodzin, że nawet nie wyjeżdżali do domu w wakacje i podczas ferii. Kiedy wychowawcy ogłaszali, że szykują dla nas wycieczkę, ogarniała nas euforia. Natychmiast zaczynaliśmy przygotowania, nie tylko organizacyjne, ale i merytoryczne – dokąd

jedziemy, co to za miejsce, jaka jest jego historia i co tam się zwiedza. Jak się okazało, dzięki staraniom wychowawców właśnie nasza klasa i grupa była na największej liczbie wycieczek.

– Chłopcy, macie okazję się wykazać, wziąć udział w konkursie Polskiego Radia, wygrać i wyjechać do Płocka i Włocławka. Chcecie? – zapytał pan Jacek.

– Pewnie – odpowiedzieli chyba wszyscy naraz.

– To siadajcie, a ja wam poczytam o tym konkursie.

I odczytał wszystko, co udostępniono naszej szkole. Chodziło o historię i kulturę Węgier.

– Świetna sprawa – podsumował Jurek. Wtórował mu, zawsze najbardziej pobudzony, Andrzej. Podzieliliśmy się rolami, poczytaliśmy, znaczy czytali nam wychowawcy w czasie wolnym lub po odrobieniu lekcji. Wygraliśmy. Przyjechała do nas bardzo sławna wtedy reporterka – Irena Strączkowska. Udzieliliśmy jej obszernego wywiadu i niedługo potem znaleźliśmy się w Płocku.



Jakież to było przeżycie zwiedzać tamtejsze zabytki i najciekawsze miejsca, a potem po raz pierwszy w życiu nocować w prawdziwych kempingach! Następnego dnia byliśmy we Włocławku, znowu nocleg, kolejne zwiedzanie i powrót do Lasek. Czy potraficie sobie wyobrazić, co to było dla tych, których rodziny nie miały niemal nic, pochodzili z bardzo biednych wiosek i nie mogli wyjechać gdziekolwiek ze swoimi bliskimi?

Jak się okazało, zamiłowanie do podróżowania, zwiedzania, poznawania świata zostało nam na zawsze. To w naszej Fundacji kwestię aktywizowania niewidomych poprzez turystykę, krajoznawstwo, integracyjne podróżowanie i wykorzystywanie najnowszej technologii podniesiono do rangi jednego z najważniejszych elementów procesu rehabilitacji.

Prezenty z samego Nieba

Czy niewidomi marzą o przywróceniu wzroku? Można sądzić, że tak, a jednak często jest inaczej. Zapewne w głębi duszy chcą, ale w większości gdzieś to ukrywają i trudno zauważyć, że o tym myślą. Wielu zapytanych stanowczo zaprzeczy: „Nie mamy kiedy tym się zajmować”. Okazuje się, że inne zmysły rekompensują brak wzroku całkiem nieźle. Pełnosprawni polegają na nim tak bardzo, że nawet nie wyobrażają sobie jego utraty. Często żyją niemal wyłącznie obrazami i nie są w stanie zrozumieć niewidomych: „Jak to możliwe: nie widzi, a tyle potrafi? Jak to robi, że daje radę?!”. Tymczasem słuch, dotyk i pozostałe zmysły są tak sprawne i miłe, a bodźce przez nie odbierane zajmujące, że nie mamy czasu na rozmyślanie o braku wzroku. Dzięki temu nie widzieć nie oznacza tego samego co nie cieszyć się życiem.

Słuch jest zmysłem fantastycznym. Dostarcza przeżyć porównywalnie intensywnych do wzroku. Jednak jest doceniany głównie przez ludzi niewidzących. Widzący słyszą tak samo, ale rzadko się tym fascynują. Szkoda! Do radości z oglądanych obrazów warto dodać tę pochodzącą z docierających do nas bodźców słuchowych.

“ Czy niewidomi marzą o przywróceniu wzroku? Można sądzić, że tak, a jednak często jest inaczej. Zapewne w głębi duszy chcą, ale w większości gdzieś to ukrywają i trudno zauważyć, że o tym myślą. Wielu zapytanych stanowczo zaprzeczy: „Nie mamy kiedy tym się zajmować”.

Czy wiecie, że dźwięki, które słyszymy, są kolorowe i mają lepiej lub gorzej określone kształty? Do przedstawienia tego, co słyszymy, angażujemy wyobraźnię. Jedni są w tym bardziej uzdolnieni, inni mniej. Pierwsi korzystają z dobrodziejstw bogatszego życia wewnętrznego, a drudzy nie. „Bombardują” ich liczne, rzeczywiste obrazy, intensywne i atrakcyjne, wypierające owoce wyobraźni. Wtedy ona odpoczywa. Gdy tylko zamkniemy oczy, albo wręcz przeciwnie – szeroko otworzymy, a widać jedynie ciemność, na przykład bezksiężycową nocą, wyobraźnia ożywa i urozmaica nam życie. Co przedstawia? Mogą to być abstrakcyjne obrazy, odzwierciedlające aktualne emocje, albo związane z przeżyciami towarzyszącymi minionym wydarzeniom. Obrazy powstające w wyobraźni mogą być namalowane dźwiękami, w które się wsłuchujemy. Obraz jest przecież skojarzony z brzmieniem otoczenia. Rejestrujemy głosy odróżniające się od tła i „widzimy” wyodrębnione obiekty. Na podstawie tego, co słyszymy, budujemy obrazy, które nieoglądane w rzeczywistości tworzą się przed naszymi oczami i tak samo nas cieszą.

Młódzież w Laskach Ignęła do dźwięków – nie tylko do muzyki. Janusz Skowron, niewidomy od urodzenia, wsłuchiwał się w odgłosy przyrody. Nagrywał śpiew ptaków i po pewnym czasie rozpoznawał ich mnóstwo. W tej sytuacji trudno się dziwić, jak cieszyliśmy się z kolejnych płyt, które przywoził nam wychowawca Jacek

Kwapisz. Jeszcze bardziej cieszyło nas radio. Audycje muzyczne albo literackie, publicystyczne albo relacje sportowe, zajmowały nas jak innych (widzących) filmy. W czasie działalności Fundacji do wymienionych fascynacji doszły filmy z audiodeskrypcją. W latach 70. takich dobrodziejstw jeszcze nie było.

A dotyk? Na początku palce nie czują niemal nic. Uczymy się notacji brajlowskiej, czyli kształtów wypukłych literek. Nie są graficzne, ale wytłoczone w grubszym niż zwykły papierze punkty są „widoczne”. Macamy ten papier i o ile najpierw nie czujemy nic, potem jedynie nieuporządkowane drażnienie, wreszcie odróżniamy kształty znaków utworzonych przez odpowiednie kombinacje wypukłości. Skóra stopniowo wygrywa z jej obojętnością i staje się wrażliwa. „Tak, tu jest punkcik, a tam jednak nie ma”, „Ojej, przecież tu są trzy punkty ustawione jeden pod drugim – musi to być „l””. Najpierw czytamy w tempie żółwia, ale po miesiącu możemy czytać na głos i nie uśpić całej grupy.

Dotyk to jednak nie tylko odczytywanie słów. To także wymacywanie najbliższego otoczenia. Na mieście jest coraz więcej makiet przedstawiających pomniejszone obiekty. Podchodzimy do nich razem z osobami widzącymi i wspólnie się cieszymy. Oni widzą ładne trójwymiarowe miniaturki, my kształty obiektu, o których nie wiedzieliśmy nic.

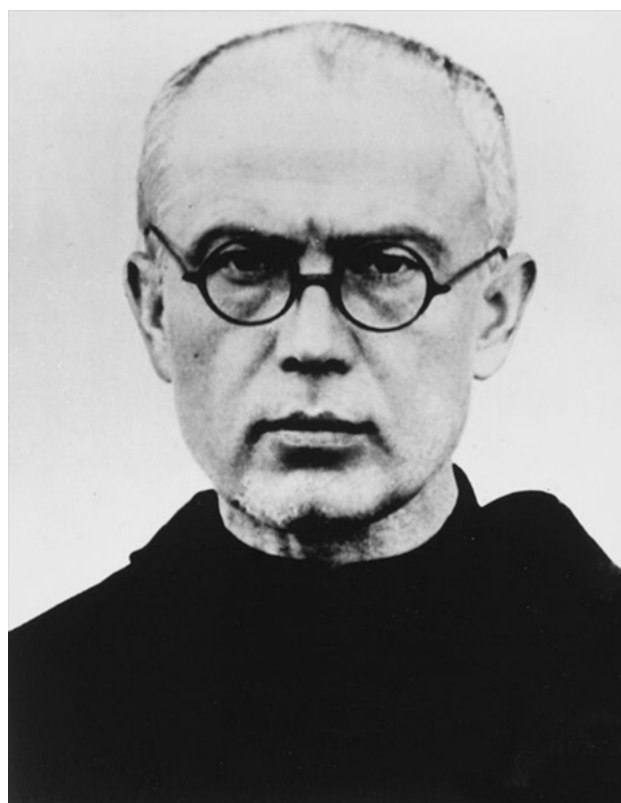
I tak niewidomi cieszą się tym, co mają i nie martwią tym, co utracili. Słuch i dotyk to prezenty z samego nieba, które pozwalają nam żyć nadzieją, zamiast rozważania dlaczego brakuje nam obrazów!

Święty, który nas prowadził – Kult Maksymiliana Kolbe w Laskach

Kult Matki Elżbiety Róży Czackiej w Laskach był i nadal jest oczywistością. Jednak Ona nie była jedyną bohaterką laskowskiej młodzieży. Na przełomie lat 60. i 70., kiedy byłem tam uczniem, czczono też Maksymiliana Kolbego. Jeszcze nie był beatyfikowany, a już siostry zakonne

i personel Lasek wiedzieli, jakim był geniuszem i bohaterem. Te dwie postacie pokazywano nam jako wzory do naśladowania. Chłopcom z internatu św. Maksymilian imponował w sposób szczególny. Jako kilkunastoletkowie zapewne nie potrafiliśmy wystarczająco docenić dzieł świętego, ale wiedzieliśmy jakim był intelektualistą, księdzem, nauczycielem, organizatorem, patriotą i co najważniejsze człowiekiem wypełnionym piękną wiarą, uwielbieniem dla Maryi, mądrością i wprost nieziemską odwagą. Organizowaliśmy akademie, by rozwijać Jego kult. Wiązały się one z rozważaniami oświęcimskimi, polską tragedią wyzwającą poświęcenie całego narodu. To, co nas spotkało w latach 1939-1945 nie może być zapomniane i właśnie dlatego w Laskach uczono nas postępowania godnego bohaterstwa św. Maksymiliana.

Na młodzieńczą wyobraźnię uczniów z wielką siłą działała opowieść o św. Maksymilianie Marii Kolbe, misjonarzu, duszpasterzu i męczenniku. Oddać życie, by uratować inne życie – wierne naśladownictwo Chrystusa, trudne, wymagające, piękne. Z piekła obozu Auschwitz wprost do nieba i do świętości.



Urodził się w 1894 r. w Zduńskiej Woli, a zginął 14 sierpnia 1941 r. w Auschwitz. Zajmował się działalnością zarówno duszpasterską, jak i misyjną. Był franciszkaninem konceptualnym, jak również prezbiterem. W 1971 r. został obwołany pierwszym polskim męczennikiem z czasów hitlerowskiej okupacji. Został beatyfikowany przez papieża Pawła VI, a następnie w 1982 r. kanonizowany i ogłoszony świętym przez Jana Pawła II.

Już dwa lata po swym pamiętnym objawieniu, w 1908 r., Rajmund Kolbe wstąpił do lwowskiego, franciszkańskiego seminarium, by już w 1910 r. rozpocząć nowicjat w zakonie franciszkanów. Przyjął imię Maksymilian. Dwa lata później, tuż po rozpoczęciu studiów w Krakowie, został wysłany do Rzymu. Do 1915 r. studiował filozofię na Uniwersytecie Gregorianum, uzyskując tam tytuł doktora. 1 listopada 1914 r. złożył śluby wieczyste i przyjął imię Maria. W latach 1915-1919 Maksymilian Maria Kolbe studiował teologię w Międzynarodowym Kolegium Serafickim, zostając doktorem nauk.

Późniejsza Jego działalność w czasach II RP była naznaczona duszpasterstwem w kraju oraz działalnością w Japonii. Do obozu w Oświęcimiu trafił 28 maja 1941, otrzymując numer 16670. 29 lipca 1941 r. Maksymilian Kolbe dobrowolnie zastąpił współwięźnia Franciszka Gajowniczka i przyjął za niego karę śmierci w bunkrze głodowym. 14 sierpnia 1941 r., po dwóch tygodniach powolnej śmierci głodowej, Maksymilian Maria Kolbe zmarł.

Spotkania „palce lizać”

Uczniowie szkoły w Laskach, dziewczęta i chłopcy, byli w dużym stopniu odizolowani od swoich rówieśników, życia toczącego się obok, a nawet rodzin. Opis wyprawy do Lasek przedstawił edukacyjno-rehabilitacyjną wyspę na mapie panującej dookoła zwyczajności. Zakład w Laskach był wyjątkowy, specyficzny. Odróżniał się od innych szkół, ośrodków. Otacza go i izoluje od sąsiedztwa Puszcza Kampinoska. Żyliśmy tam jak na wyspie. Dotyczyły nas specyficzne warunki i zasady. Wiele z nich nam się podobało,

inne denerwowały. Wszystkie stworzone z myślą o naszym dobru, chociaż określenie „wszystkie” to przesada. Konsekwencją odrębności i odizolowania była nieustająca tęsknota za spotkaniami z ludźmi z zewnątrz. Chodziło przede wszystkim o rówieśników – młodzież z innych szkół, ludzi kultury i polityki, a nawet nasze rodziny, z którymi nie mogliśmy swobodnie się spotykać. Niektórzy z nas nie wyjeżdżali z internatu nawet na wakacje, co wynikało z postawy rodzin, ale nawet ci, którzy mogli liczyć na miłość rodziców i rodzeństwa, mogli wyjeżdżać z internatu na przykład raz na miesiąc. Podobnie odwiedziny u nas mogły być nie częściej niż raz na dwa tygodnie. Zasady te zmieniały się z czasem, ale tak czy inaczej brakowało nam spotkań.

Kierownictwo Ośrodka organizowało spotkania z wybitnymi ludźmi. Odbýwały się nieregularnie, czasem często, kiedy indziej rzadziej. Wywoływały ogromne emocje. Mieliśmy po 14 – 15 lat, wyobraźcie więc sobie naszą reakcję na wiadomość, że przyjadą do nas tak wybitni ludzie, jak Krzysztof Zanussi, Halina Czerny-Stefańska, Witold Małcużyński – wybitni przedstawiciele kulturalnej elity kraju. Już nie podczas mojej bytności w Laskach, odwiedzali je prezydenci, premierzy, ministrowie i ich małżonki. Byli tam tacy wspaniali goście jak małżonka prezydenta Giscarda d’Estainga, Barbara Bush (małżonka prezydenta Stanów Zjednoczonych), Agata Kornhauser-Duda (Małżonka Prezydenta Andrzeja Dudy) i wielu innych.

Na spotkanie z nimi udawali się wszyscy. Zbieraliśmy się w największej sali w Domu Św. Stanisława. Tłoczyła się tam młodzież, nauczyciele, personel administracyjny, siostry zakonne i wielu innych. Wszyscy chcieli posłuchać wystąpienia gościa specjalnego oraz mieć możliwość zadania mu pytania. Sami, jako nastolatki, nie mieliśmy wiele do powiedzenia, ale to, co nam opowiadano, wywarło na nas wielki wpływ i miało ogromne znaczenie. Czy to zatem przypadek, że kilkadziesiąt lat później, podczas Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, organizowanej przez Fundację Szansa dla Niewidomych, mieliśmy spotkanie autorskie z Krzysztofem

Zanussim, Marcinem Wolskim, Joanną Jabłczyńską, Marcinem Dorocińskim, Krzesimirem Dębskim, Anną Jurkiewicz, Dariuszem Szpakowskim, Włodzimierzem Szaranowiczem, Włodzimierzem Lubańskim, licznymi ministrami, posłami, senatorami, a przede wszystkim Panią Prezydentową Agatą Kornhauser-Dudą? Na przełomie lat 60. i 70. tego rodzaju spotkania wspierały proces edukacji i rehabilitacji uczniów laskowskiej szkoły. Trudno było mieć kompleksy typowe dla niewidomych i słabowidzących, kiedy właśnie do nas, a nie gdzie indziej, przybywali tacy ludzie. Byliśmy dumni jak pawie, ale – co znacznie ważniejsze – po każdym spotkaniu mądrzejsi. Zabieraliśmy się do nauki, czytania książek, oglądania filmów i słuchania ambitnej muzyki.

Nawet bez wizyt gości specjalnych, na co dzień spotykaliśmy ludzi wyjątkowych. To w Zakładzie w Laskach żyli i pracowali tacy ludzie jak bł. Matka Elżbieta Róża Czacka, założycielka Zakładu, ks. Władysław Korniłowicz, Antoni Marylski, Zofia Morawska, Cecylia i Andrzej Czartoryscy, Henryk Ruszczyk, Władysław Gołąb i inni. Wystarczyło wyjść na spacer, by ich spotkać. Za każdym razem były to ważne spotkania.

Bez światła i obrazów

W latach 70. licealiści i studenci zrzeszeni w Polskim Związku Niewidomych stworzyli fantastyczną organizację „Seksja Uczących się Niewidomych”. Wtedy wydobył się spod wpływu najślusniejszego systemu i planu, przygotowanego dla wszystkich młodych niepełnosprawnych, polegającego na zakończeniu edukacji na szkole zawodowej i zatrudnieniu w mało ambitnych zawodach, wykonywanych ręcznie, było wydarzeniem niezwykłym. To zrozumiałe, że większość naszego środowiska temu ulegała, ale tak samo nie mogło się podobać najzdolniejszym spośród nas. Trudno oczekiwać, aby uczeń szkoły podstawowej, osiągający znakomite wyniki w nauce, chciał pójść do szkoły zawodowej, a po jej ukończeniu pracować fizycznie, na przykład wytwarzając szczotki albo kable do urządzeń elektrycznych. Plan wymyślony przez władze może nie wynikał ze złej woli, był efektem specyficznej dbałości o nasze środowisko. Co by nie rzec, utworzenie spółdzielni pracy zatrudniających niewidomych było przecież w wieku XIX, a także przez wiele lat w wieku XX sukcesem. Podczas swoich wystąpień wypowiadam się z szacunkiem, jak to przed epoką Ludwika Braille’a niewidomi przede wszystkim żebrali, chyba że byli pod opieką dobrych i zamożnych





rodzin, albo byli w stanie wykonywać pewne, na szczęście dla nich cenione przez innych zajęcia. Dobrym na to przykładem było muzykowanie. W całej historii granie na jakimś instrumencie było i nadal jest osiągalne również dla niewidomych. Wreszcie francuski chłopiec odmienił nasz los, wymyślając alfabet nazywany jego nazwiskiem (o nim jednak nieco później).

Idea władz, by tworzyć spółdzielnie pracy nie była ani dziwna, ani złośliwa, opierała się na dobrze ugruntowanym społecznym poparciu. Problem mieli niewidomi, dla których praca fizyczna była nie do pomyslenia. Już wcześniej wybitni niewidomi opierali się temu (jakoby najlepszemu) planowi i cudem dostawali się do liceów i na studia. W latach 70. dotyczyło to pokaźnej grupy osób i stało się potwierdzeniem zdolności, odwagi, a przede wszystkim dobrych wyników w nauce. Stworzenie naszej sekcji było zatem świetnym pomysłem i zaraz potwierdziło się, że niewidomi, którym udało się zrealizować własny, indywidualny plan na życie, uczyli się lepiej od rówieśników oraz znacznie więcej czytali. Szacunek do informacji, książek, wiedzy był i nadal jest nieporównywalny z tym, którego moglibyśmy poszukiwać wśród osób pełnosprawnych. Wykształcenie przecież prowadzi do emancypacji i zajęcia miejsca właściwego dla naszych ambicji.

Po okresie prowadzenia sekcji przez dr. Jakubowskiego i Krzysztofa Waksberga tę zaszczytną funkcję objąłem ja. Już wcześniej działa się tam bardzo dużo, ale w tzw. latach gierkowskich, kiedy nastąpiła pewna odwilż w stosunkach międzynarodowych i odczuwaliśmy dobrodziejstwa otwarcia na świat, nasza grupa mogła liczyć na zgodę władz na inicjatywy wcześniej blokowane. Świetnie się w naszym gronie bawiliśmy, częściej spotykaliśmy, a nawet organizowaliśmy wyjazdowe szkolenia.

Inni niewidomi zrzeszeni w Polskim Związku Niewidomych zainicjowali kolejne ambitne działania, m.in. klub kulturalno-oświatowy „Echo”, z kółkiem recytatorskim i kabaretem na czele, także zespoły muzyczne i koła czytelnicze – dla każdego coś miłego!

Nasza Sekcja była szkołą życia dla licealistów i studentów. Z ówczesnej działalności skorzystali młodzi gniewni, ludzie opozycyjnie nastawieni do socjalistycznej rzeczywistości, związani z Solidarnością i kościołem. Trudno nie wychwalać organizowanych wtedy, ambitnych, wakacyjnych szkoleń rehabilitacyjnych, zwanych obozami sportowo-rehabilitacyjnymi. Wyjeżdżały na nie setki niewidomych i słabowidzących uczniów i studentów z całego kraju. Prowadzono tam rozmaite zajęcia, m.in. z orientacji przestrzennej, kulturalne, muzyczne, literackie i sportowe. Uprawialiśmy paraolimpijskie dyscypliny sportu i braliśmy udział w zawodach i turniejach, m.in. w lekkoatletyce i piłce dźwiękowej. Uczyliśmy się rozpinać namioty, pływać, tańczyć itd. Z jednej strony krytykowaliśmy totalitarne władze, z drugiej musieliśmy dziękować za to, co nam umożliwiała.

Sekcja to także pomoc w nauce. Organizowaliśmy korepetycje, nagrania lektorskie i zainicjowaliśmy działalność Banku Przewodników i Lektorów przy Wyższej Szkole Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, która z czasem przekształciła się w Akademię. Rok po roku studenci, głównie pierwszego roku, zgłaszali nam chęć pomagania niewidomym, a trzeba przypomnieć, że niemal nie mieliśmy akademickich podręczników wydrukowanych w brajlu. Jediną metodą korzystania z wersji czarnodrukowych było zaangażowanie lektorów, którzy je odczytywali. Brakowało także niektórych podręczników licealnych.

Trudno się dziwić, że przypominane tu wydarzenia i zajęcia zaraziły nas swoją przemyślnością i skutecznością, i zostały wykorzystane oraz twórczo rozwinięte w Fundacji Szansa dla Niewidomych. Mimo dobra, które wynikało z ówczesnych inicjatyw, wszystko to zostało zniszczone przez władze stanu wojennego. Zniknęła sekcja, klub, kabaret i szkolenia na obozach. Na szczęście nie zginęła pamięć o tamtych inicjatywach. Kto by się spodziewał, że działania realizowane na przełomie lat 60. 70. i 80. tak pięknie obrodzą w nową rzeczywistość – w latach 90. i później!



Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich

REHA FOR THE BLIND IN POLAND (REHA)
International Mobility Conference (IMC)
(22-25 maja br. w Warszawie)

Serdecznie zapraszamy na 21. edycję spotkania REHA, w ramach której odbędą się liczne wydarzenia i atrakcje. W tym samym czasie będzie miała miejsce 18. edycja Konferencji IMC, na którą zaprosiliśmy naukowców, nauczycieli i rehabilitantów orientacji przestrzennej z całego świata!

Regionalne Biura Fundacji już prowadzą rekrutację na spotkanie REHA! Pula miejsc jest ograniczona! 15 województw, poza mazowieckim, dysponuje 44 miejscami, w tym co najwyżej 8 dla specjalistów zainteresowanych udziałem w IMC. Biuro Mazowieckie dysponuje 100 miejscami dla REHA, w tym co najwyżej 20 dla IMC.

Obie Konferencje będą trwały 4 dni (od poniedziałku 22 maja do czwartku 25 maja). Uczestnicy REHA (niezależnie od tego, czy będą chcieli wziąć udziału w IMC) mają zapewnione bezpłatne posiłki, noclegi i transport.

Dostępne są dwa osobne karnety:

- » Karnet IMC – możliwość wysłuchania wykładów na żywo w Centrum Nauki Kopernik,

- » Karnet REHA – udział w IMC za pośrednictwem transmisji internetowej, realizowanej w innych miejscach stolicy.

Przewodni temat Konferencji IMC to: „Information resulting in mobility and ability”, a Konferencji REHA: „Dostęp do informacji na wagę złota – mobilność i szanse z prawdziwego zdarzenia”. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś interesującego dla siebie!

W celu zarejestrowania uczestnictwa zapraszamy na strony:

<https://rehabilet.szansadlaniewidomych.org>

<https://imc18poland.com>

Zapraszamy!

Marek Kalbarczyk,
Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego
REHA i IMC18

Harmonogram 21. edycji REHA i IMC18

DZIEŃ I 22.05.2023 – poniedziałek	
REHA	IMC
13:00 – 15:00 – Otwarcie Konferencji REHA, rozstrzygnięcie Konkursu IDOL (etap krajowy i światowy), wystąpienia gości specjalnych i sesja merytoryczna 17:00 – 19:00 – Zajęcia rehabilitacyjne w grupach	17:00 – 18:00 – Rejestracja uczestników 18:00 – 19:30 – Welcome Reception 19:30 – 20:00 – Koncert Natalii Kwiatkowskiej 20:00 – Poczęstunek
12:00 – 19:00 – Wystawa pn.: „Świat dotyku i dźwięku”	

DZIEŃ II 23.05.2023 – wtorek	
REHA	IMC
09:00 – 15:30 – Panele i warsztaty w 5 blokach panelowych (on-line) 16:00 – 19:00 – Zajęcia rehabilitacyjne w grupach	09:00 – 15:30 – Panele i warsztaty w 5 blokach panelowych (stacjonarnie CNK) 18:00 – 20:00 – Gala Dinner oraz Ceremonia Suterko-Cory Award
12:00 – 19:00 – Wystawa pn.: „Świat dotyku i dźwięku”	

DZIEŃ III 24.05.2023 – środa	
REHA	IMC
09:00 – 14:00 – Atrakcje rehabilitacyjne w grupach	09:00 – 13:00 – Wizyta studyjna w Ośrodku dla Dzieci Niewidomych w Łaskach
14:30 – 18:00 Warsztaty i dodatkowe atrakcje 12:00 – 19:00 Wystawa pn.: „Świat dotyku i dźwięku”	

DZIEŃ IV 25.05.2023 - czwartek	
REHA	IMC
09:00 – 13:30 – Panele i warsztaty w 5 blokach panelowych (on-line)	09:00 – 13:30 – Panele i warsztaty w 5 blokach panelowych (stacjonarnie CNK) 13:30 – 15:00 – Ceremonia zamknięcia
12:00 – 19:00 – Wystawa pn.: „Świat dotyku i dźwięku”	

Naszym beneficjentom, sympatykom
i przyjaciołom życzymy zdrowych,
pogodnych Świąt Wielkanocnych,
przepełnionych wiarą, nadzieją i miłością.

Radosnego, wiosennego nastroju, miłych
spotkań w gronie rodziny i przyjaciół
oraz wesołego „Alleluja”!

Oby ten świąteczny czas ofiarował Wam
odpoczynek, spokój i mądrą refleksję jak
żyć i kim być. Wiadomość o zmartwych-
wstaniu Jezusa daje nam taką szansę
– zarówno Jego wyznawcom, jak wszystkim
pozostałym.

