

Kochajcie książki

Dotyk sztuki

Opowieść

help

jesteśmy razem

nr 94 lipiec 2023 ISSN 2083-2788

WAKACYJNE LEKTURY

„Czytanie to przecież rozmnażanie własnej egzystencji!” – Marek Kalbarczyk

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem

+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 – Jesteśmy Razem.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

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



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

WYDAWCA

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


WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO

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

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

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Marta Marek, Anna Michnicka

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysyłać 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 publikacje Wydawnictwa Trzecie Oko.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 6

FaniMani – pomagaj bezpłatnie przy okazji zakupów internetowych _____ 9

Otwarcie wystawy sztuki nowoczesnej dla osób niewidomych _____ 10

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Wizyta w Supraślu – uzdrowiskowe centrum województwa podlaskiego _____ 12

■ TYFLOSFERA

Niewidomy w świecie gier _____ 15

Chodniki mogą być bezpieczne _____ 18

Z Podkarpacia na REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2023 w Warszawie _____ 19

■ NA MOJE OKO

Kochajcie książki _____ 24

Kiedy trema cię nie zżera, świat przed tobą się otwiera _____ 26

Nie ma jak Bałtyk _____ 28

■ JESTEM...

Aleksander Kossakowski: To dla mnie najważniejszy medal w życiu _____ 30

■ PRAWO DLA NAS

Przykłady wymagań dostępności toalet według zasad projektowania uniwersalnego _____ 35

Minimalna pensja mocno w górę – zyski i zagrożenia _____ 45

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Opowieść o chłopcu, który pragnął więcej, niż świat mógł mu zaoferować... _____ 48

Nowa kultura Internetu – jaka jest? _____ 51

Moc słów _____ 54

Zwiedzanie grajewskiego Muzeum Mleka przez osobę niewidomą _____ 57

Nie wypada _____ 59

Helpowe refleksje

Wakacyjne lektury

Marek Kalbarczyk



Za każdym razem staram się Was zaskoczyć. Nie byłbym sobą, gdybym tego nie robił, ale przez apele osób mi bliskich przez całe lata nie miałem na to odwagi. Tak więc siadałem do pisania, tak samo do innego działania, i odczuwałem pragnienie – zaskoczyć, zdziwić, wymyślić coś nowego, specjalnego, jakby nie mojego „codziennościowego”. Zaraz jednak przypominałem sobie rady bliskich, by starać się być utemperowanym. „Kiełznałem” więc moje zapędy i z chęci zaskakiwania została jedynie namiastka – namiastka mnie, skoro dosyć mocno bałem się być sobą. Z biegiem czasu odwaga jednak rosła, by wreszcie osiągnąć wystarczająco duży poziom i pewnego rodzaju intelektualny bunt. Teraz nie chcę być posłuszny i wolę zaskakiwać, nawet bulwersować. Jako człowiek dosyć ułożony, nie mam na myśli przesadnych prowokacji, a tylko coś, co w pewien sposób omija najprostsze ścieżki i raczej lokuje się dookoła nich niż tkwi w sednie spraw. Czym więc mogę zaskoczyć pisząc na temat wakacyjnych lektur, jednocześnie nie zapędzając się „w kozi róg” – jakąś zbyteczną przesadę? Zobaczmy!

Wszystkie moje działania, m.in. tworzenie dzieł, pisanie książek czy artykułów wiąże się z improvizacją. Tak lubię i właśnie tak robię. Siadam przy biurku, włączam komputer, układam dłonie na klawiaturze i zaczynam pisać. Mam temat, ale na powierzchni świadomości nie mam treści, która go zrealizuje. Co zatem mam? Mam wiedzę, doświadczenie, poglądy i nastawienie. Po fakcie będzie jasne, co miałem na myśli. Nie będzie to coś, czego nie wiedziałem, lecz przeciwnie – co jest mną i we mnie całym. Nigdy nie piszę czegoś, co mnie nie reprezentuje. Z tego jednak nie wynika, że najpierw muszę szczegółowo zaranżować mój tekst, a następnie go odtworzyć. Skoro tak nie lubię, nie mogę tak robić. W ten

też sposób przekonuję się, że każdy z nas jest wielowarstwowy i ma więcej niż jeden tok myślenia. Na co dzień stykamy się z myślami bieżącymi, które toczą się równolegle do wydarzeń, w których bierzemy udział. Robimy kanapki, to właśnie o nich myślimy. Kiedy je jemy, zmienia się myślenie – teraz rozkoszujemy się ich smakiem, podczas gdy wcześniej tylko to projektowaliśmy. I tak rzecz po rzeczy, wydarzenie po wydarzeniu, zasłyszane słowa po słowach i tak dalej. Kiedy mam napisać artykuł na temat wakacyjnych lektur wcale nie myślę o treści, lecz otwieram się na nią. Mimo nie uruchomienia procesu aranżowania tego, w środku mojej głowy toczy się proces, w wyniku którego wszystko się okaże. Sam się przekonam. Dzięki takiemu sposobowi postępowania czytam swoje teksty jakby były kogoś innego, jakbym dopiero je poznawał. W ten sposób poznaję siebie, a warto zauważyć, że najwyraźniej wcześniej miałem przed samym sobą liczne tajemnice – jaki jestem? Lubię tak! Zajmuję się bieżącymi czynnościami, na przykład uruchamianiem komputera, przygotowywaniem go do pracy, a gdzieś tam w miliardach komórek mózgu układa się treść, która ma mnie i Was zadowolić. Oczywiście nie ma żadnej gwarancji, że to się uda, ale do tej pory jakoś się udaje.

Tym razem zaskoczę Was tylko nieznacznie, nie widzę tu bowiem możliwości na większą niespodziankę. Nie napiszę więc o książkach, które warto i należy przeczytać, lecz o moim osądzie zjawiska tworzenia literatury pięknej. Jakież to wspaniałe, że na ścieżce rozwoju human being

dotarliśmy do punktu, kiedy myślenie abstrakcyjne stało się możliwe. Wcześniej ludzie byli zbyt prości, a ich świadomość ograniczała się do konkretów. Gdybyśmy mieli tak żyć teraz, mało kto by przetrwał. Owszem, nadal są tacy, ale jest ich już niewielu. Sprowadzają swoją egzystencję do codzienności materii – podstawowe życiowe czynności i potrzeby, które przekładają się na dbałość o środki finansowe i to, co dzięki nim można zdobyć. Pozostali, a jest nas o wiele więcej, mamy inaczej. Bez abstrakcji po prostu się nudzimy. W toku rozwoju cywilizacji takie myślenie stawało się najpierw ozdobą, później koniecznością. Człowiek zaczął przekazywać wiadomości – najpierw graficzne, potem tekstowe. Dzielenie się z innymi informacjami o swoim losie, przeżyciach, radościach i trudnościach stało się ważne. W ten sposób realizuje się nasz charakter – społeczny i komunikacyjny. A współcześnie? Świat wyobraźni jest chyba ważniejszy od konkretnego. Dzięki nowoczesnej technologii przekroczyliśmy próg świata wirtualnego, który zastępuje nam rzeczywistość w tak różnych dziedzinach, że aż niektórych nie wymienię. Nie czas i miejsce na to, bym miał je ocenić. Świat wirtualny przynosi mnóstwo radości i korzyści, ale także przysparza problemów. Jest jak jest, ważne, że nikt nam tego nie nakazał, lecz wpadliśmy na to z własnej, nieprzymuszonej woli.

Świat wirtualny wywodzi się z abstrakcji, którą ludzkość tak lubi. Proste malowidła na ścianach jaskiń zamieniły się w treści przekazywane za pośrednictwem pisma, kiedy już powstały niezbędne oznaczenia i alfabety. Proste komunikaty, polecenia i informacje rachunkowe uzupełniły relacje o codzienności, a następnie opowiadania, przedstawiające efekty wyobraźni, a nie jedynie rzeczywistość. Od kilku tysięcy lat ludzkość zapisuje i odczytuje treści, bez których już wtedy, tym bardziej teraz, nie można organizować interesującej egzystencji dla rozwijających się społeczności.

Przyszedł czas na wynalazek druku. Mimo, że jego sukces z wieku XV nie da się porównać z dzisiejszymi możliwościami, wtedy wynalazek Gutenberga był oceniany jako upowszechnienie

dostępu do informacji. Niestety nie skorzystali z tego ówcześni niewidomi, którzy musieli poczekać kolejne 3 wieki, by taki postęp spotkał i ich. Zawdzięczamy to młodzieńczej pomysłowości niewidomego chłopaka z Francji Ludwika Braille'a. Mimo geniuszu jego wynalazku musiało się wydarzyć o wiele więcej, byśmy jako niewidomi mogli czytać jak inni. Teraz niektórzy z nas wypożyczają papierowe książki brajlowskie i czytają opuszkami palców znak po znaku, linijka po linijce, strona po stronie. Inni włączają urządzenia elektroniczne i korzystają z brajlowskich monitorów. W związku z tym, że na jednej linijce komórek można zaprezentować kolejne treści, nie musimy już dźwigać opasłych brajlowskich tomów, lecz mamy je zapisane w elektronicznej pamięci, a te same komórki pokazują kolejne słowa i zdania, taką możliwość nazywamy brajlem odświeżalnym. Nie koniec na tym. Wszyscy możemy zastąpić zmysł wzroku nie tylko dotykiem, ale także słuchem. Korzystamy wtedy z urządzeń mówiących, które zastępują nam prawdziwych lektorów.

W ten oto sposób doszło do diametralnej zmiany sposobu życia całej ludzkości. Oderwali się od konkretów na rzecz rzeczywistości wirtualnej. Nie dość, że możemy nie być autentycznymi świadkami wydarzeń, a jedynie o nich przeczytać albo posłuchać, możemy wchodzić w nieistniejące realnie światy, stworzone w umysłach wybitnych ludzi. Do zupełnie zwyczajnych należą sytuacje, kiedy ktoś zapomina „o Bożym świecie” i wciąga się w historię, która nigdy nie miała miejsca. Emocje związane z tego rodzaju abstrakcją są nawet silniejsze niż te dotyczące czasu bieżącego. Taki mamy świat i dopóki w nim sobie radzimy i pilnujemy podstawowej zasady, by działać na rzecz dobra, wszystko jest w porządku. Skoro tak interesująco i miło jest uciekać do nierealnego świata, piszmy i czytamy jak najwięcej. Ja należę do tych, którzy w ostatnim czasie o wiele więcej piszą. Kiedy uda mi się to odmienić i będę mógł zasiąść do licznych książek, które dookoła siebie zgromadziłem? Czytanie to przecież rozmnażanie własnej egzystencji – kolejna książka to następne życie! Dobrze to robić również w czasie wakacji, prawda?



Poznański Łazarz z Niewidzialną Ulicą

Tajemnicze, bo ukryte w całkowitej ciemności. Niewidzialna Ulica na poznańskim Łazarzu to ośrodek, w którym goście wchodzą do różnych pokoi tematycznych, w żadnym z nich nie ma światła – czytamy na portalu radiopoznan.pl.

Przewodnikami są tu osoby niewidome lub słabowidzące. Celem jest uświadomienie osobom widzącym problemów osób niewidomych. Na Niewidzialnej Ulicy trzeba sobie poradzić bez użycia wzroku, wchodząc w interakcje z otoczeniem w taki sposób, by normalnie funkcjonować, wykonując codzienne czynności. To jedno z trzech tego typu miejsc w Polsce. Wystawa przeznaczona jest dla osób powyżej siódmego roku życia. Grupy zwiedzających liczą sobie osiem osób. W depozycie należy pozostawić smartfony, tablety czy latarki. By w pełni doświadczyć świata osób niewidomych, nie można tu bowiem korzystać z żadnych pomocy.

– Odwiedzający nas goście mogą doświadczyć ulicznego ruchu. Trochę liźnąć tej codzienności, w której tych niewidomych spotykamy najczęściej. Jeżeli w ogóle już niewidomych gdzieś spotykamy, to właśnie na ulicy. W związku z tym

dobrze by się było zmierzyć z tym miejscem. Zobaczyć jak oni sobie tam radzą, jak egzystują, co im zagraża, co pomaga – powiedział portalowi Przemysław Kielar, przewodnik po wystawie.

Obraz wysyłany przez laser trafia wprost na siatkówkę oka

Za pomocą oczu człowiek odbiera większość informacji z otaczającego go świata, więc utrata czy poważne zaburzenia wzroku są szczególnie dotkliwe. Podczas gdy naukowcy pracują nad coraz skuteczniejszymi metodami leczenia, z pomocą ludziom niewidomym i niedowidzącym przychodzą nowe technologie z ułatwiającymi życie wynalazkami – informuje portal zdrowie.pap.pl.

Niektóre z wynalazków są naprawdę fascynujące, choćby wizjer, stanowiący akcesorium do aparatów fotograficznych. Dzięki specjalnej technologii laserowej zastosowanej w urządzeniu, osoby słabowidzące mogą z dużo większą łatwością wykonywać zdjęcia. Z pomocą lasera wizjer projektuje obraz wprost na siatkówkę oka.

Okulary z podobnym projektorem laserowym umożliwiają widzenie z różnych odległości, bez konieczności skupiania wzroku. Wynalazki te są

na razie dostępne w Japonii, powoli wprowadza się je na rynek amerykański. Istnieje poważna szansa, że trafią one także do Europy i wówczas zapewne poznamy więcej szczegółów na ich temat.

Wózki-amfibie dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi

Osoby niepełnosprawne mogą wypożyczać specjalistyczne wózki, przeznaczone do morskich kąpeli. Taką możliwość mają w Trójmieście, Kuźnicy, Jastarni i Juracie. To pomysł na to, by osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, o kulach lub przy balkoniku także mogły skorzystać z morskich kąpeli – czytamy na portalu *radiogdansk.pl*. Tego typu wózki z pewnością przydadzą się także dla seniorów, dla małych dzieci, dla osób chorujących na przewlekłe choroby czy osób po wypadkach.

– Wózki-amfibie udostępniamy w sezonie letnim na naszych plażach już od lat. Dziś dostępne są w dwóch lokalizacjach w Gdańsku: w Brzeźnie przy wejściu nr 50 oraz na Stogach przy wejściu nr 26. Są to plaże dostępne dla wszystkich, czyli miejsca wyposażone w szereg udogodnień m.in. dla osób z niepełnosprawnościami – wyjaśnia portalowi Grzegorz Pawelec z Gdańskiego Ośrodka Sportu.

Chęć skorzystania z wózka wystarczy zgłosić ratownikom, usługa jest nieodpłatna. – Wózek jest wyposażony w koła przystosowane do jeżdżenia po piasku oraz w pływaki, które utrzymują cały pojazd wraz z pasażerem na powierzchni wody. Osoba siedząca na wózku ma w ten sposób kontakt z wodą. Z tego udogodnienia skorzystały między innymi osoby sparaliżowane, była to dla nich pierwsza kąpiel w morzu w życiu – informuje Grzegorz Pawelec.

Jako że sezon wakacyjny w pełni, podajemy poniżej wszystkie niezbędne informacje dotyczące dostępności wózków-amfibii na naszych plażach.

- Gdańsk Brzeźno (wejście nr 50, koniec al. gen. J. Hallera) – tel. 510 935 176
- Gdańsk Stogi (wejście nr 26, koniec ul. Wydmy)
- Sopot (wejście nr 14 i 23) – tel. 58 550 12 15
- Gdynia Śródmieście – tel. 785 174 737
- Kuźnica „Szkoła” (wejście nr 34) – tel. 785 429 731
- Jastarnia „Nadmorska-Plażowa” (wejście nr 48) – tel. 664 311 670
- Jastarnia „Zdrojowa” (wejście nr 50) – tel. 557 067 897
- Jurata „Międzymorze” (wejście nr 60) – tel. 606 488 449.

Niewidomi uczniowie współpracują z agencją NASA

Dr. Matt Marone, profesor fizyki z Uniwersytetu Mercer, opracował urządzenie, które umożliwia uczniom z wadami wzroku współdzielenie danych naukowych w ramach międzynarodowego programu. Współpraca z Georgia Academy for the Blind zaowocowała rewolucyjnym narzędziem, które przetwarza pomiary na mowę. Studenci mieli okazję wykorzystać je w maju do przeprowadzenia pomiarów temperatury i wilgotności dla NASA w ramach Globalnego Programu Nauczania i Obserwacji Środowiska (GLOBE) – donosi portal *mir.org.pl*.

Nie jest to pierwszy projekt, w którym dr. Marone zaangażował się w pomoc dla uczniów z Georgia Academy for the Blind. W ubiegłym roku, we współpracy z Museum of Arts and Sciences, przygotował wystawę dotykową na temat atmosfery, a także interaktywne planetarium z wydrukowanymi w technologii 3D modelami gwiazdozbioru Oriona.

Naukowiec stworzył prototyp urządzenia, które umożliwia pomiar temperatury i wilgotności i wyświetla te dane dużą czcionką, a także oznajmia je syntetycznym głosem. W planach jest poszerzenie funkcji urządzenia o pomiary innych komponentów meteorologicznych, np. opadów i ciśnienia atmosferycznego. Istotna jest

ponadto cena urządzenia – 140 dolarów amerykańskich, podczas gdy inne tego typu rozwiązania kosztują nawet 3000 dolarów.

Projekt dra Marone'a ma na celu promowanie włączania osób niewidomych i niedowidzących w badania naukowe i w pozyskiwanie wiedzy o świecie.

PARP dofinansowuje program Ścieżka SMART

Portal *biznes.newseria.pl* przypomina, że do końca października można składać wnioski o dofinansowanie z Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości, w ramach programu Ścieżka SMART finansowanego ze środków Funduszy Europejskich dla Nowoczesnej Gospodarki. Do rozdysponowania jest kwota 222 mln złotych, z przeznaczeniem na inwestycje w dostępność firm dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Portal przytacza dane dotyczące niepełnosprawności. W Polsce żyje około 4,7 mln osób niepełnosprawnych, co stanowi około 12,2 proc. ogółu społeczeństwa. Dane ZUS za 2021 rok wskazują, że około 2,3 mln osób pobiera świadczenia emerytalno-rentowe i ma orzeczenia o niepełnosprawności. To pokazuje, że w Polsce mamy do czynienia z ogromną częścią populacji ze szczególnymi potrzebami, obejmującą m.in. osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, niewidome, głuchonieme i z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Im wszystkim szeroko pojęta dostępność umożliwia samodzielne, niezależne funkcjonowanie i udział w różnych sferach życia.

– Inwestycje w dostępność są rozumiane jako działania podejmowane na rzecz tego, by wszystkie osoby mogły w taki sam sposób korzystać z przestrzeni transportowej, systemów informatycznych, systemów komunikacyjnych etc. Takie inwestycje mogą przynieść wiele korzyści przedsiębiorcom, którzy zdecydują się je realizować. Ścieżka SMART to wsparcie dla mikro-, małych i średnich przedsiębiorców, którzy chcą

realizować projekty związane ze zwiększeniem dostępności. Celem takiego działania powinno być rozwiązanie, które w istotny sposób zwiększy tę dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami. Dofinansowanie w ramach Ścieżki SMART zależy jedynie od wielkości projektu i warunków udzielania pomocy publicznej. Nie ma określonej maksymalnej kwoty dofinansowania. Nie ma również określonej minimalnej wartości projektu, co oznacza, że każdy projekt, który spełnia kryteria programu od strony finansowej, jest możliwy do realizacji. Przedmiotem projektów, które mogą być dofinansowane w konkursie, powinno być w każdym przypadku opracowanie i wprowadzenie na rynek produktu, usługi bądź zasadniczej zmiany procesu produkcyjnego, która spowoduje, że zniesiona zostanie jedna lub więcej barier w dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami. Dofinansowane mogą być również projekty związane z pracami badawczo-rozwojowymi – mówi portalowi Monika Karwat-Bury, ekspertka Departamentu Wspierania Innowacji w Przedsiębiorstwach w Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości.

Brytyjska sieć handlowa wprowadza kartę podarunkową z napisami w brajlu

Znana, brytyjska sieć handlowa wprowadza na rynek innowacyjne karty z życzeniami wydrukowane pismem Braille'a, by uczynić zakupy bardziej dostępnymi i włączającymi dla osób z dysfunkcjami wzroku. Wszystkie informacje zawarte w karcie są w brajlu. Karta została opracowana we współpracy z Królewskim Narodowym Instytutem dla Osób Niewidomych (RNIB) – informuje portal *mir.org.pl*.

Seria kart z brajlem jest drukowana w trzech różnych wariantach, z życzeniami na różne okazje. Kartę podarunkową można wykorzystać zarówno online, jak i we wszystkich, stacjonarnych sklepach sieci. Niestety sieć ta nie działa już w Polsce, ale naśladownictwo przez inne sieci handlowe byłoby mile widziane.

FaniMani – pomagaj bezpłatnie przy okazji zakupów internetowych

Dołącz do osób, które bezpłatnie wspierają Fundację Szansa – Jesteśmy Razem (dawniej Fundacja Szansa dla Niewidomych) przy okazji zakupów online. Dzięki rozszerzeniu FaniMani 2,5 % wartości Twoich zakupów internetowych może stać się darowizną, która wesprze nasze działania. Wspieranie organizacji przy pomocy serwisu FaniMani nie wiąże się z dodatkowymi opłatami.

Koszty funkcjonowania serwisu www.FaniMani.pl są pokrywane z budżetów wszystkich partnerów. Dla sklepów, które współpracują z FaniMani, jest to zarówno forma reklamy, jak i forma działań z zakresu społecznej odpowiedzialności biznesu. Dzięki temu wszyscy użytkownicy mogą zarówno pomagać, jak i zbierać fundusze zupełnie za darmo. Darowizna naliczana jest jedynie za zamówienie złożone online.

Jak możesz pomóc?

1. Wejdź na stronę sklepu internetowego przy pomocy Przypominajki albo aplikacji mobilnej FaniMani.pl.

Jeśli korzystasz ze smartfona, wyszukaj aplikację mobilną FaniMani w sklepie Play lub AppStore. Po zainstalowaniu Przypominajki przed każdymi zakupami wyświetli się podpowiedź, jeśli wybrany sklep internetowy bierze udział w akcji.

2. Aktywuj darowiznę poprzez komunikat na stronie wybranego sklepu internetowego.
3. Sfinalizuj zakupy w sklepie internetowym i zapłać tyle co zwykle.

Średnio 2,5% wartości Twoich zakupów trafi do Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem (Fundacji Szansa dla Niewidomych). Dziękujemy za każdą darowiznę, dzięki której mamy więcej możliwości, by pomagać!





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



**Ziarnko do ziarnka
a zbierze się
dobroczynna
miarka!**

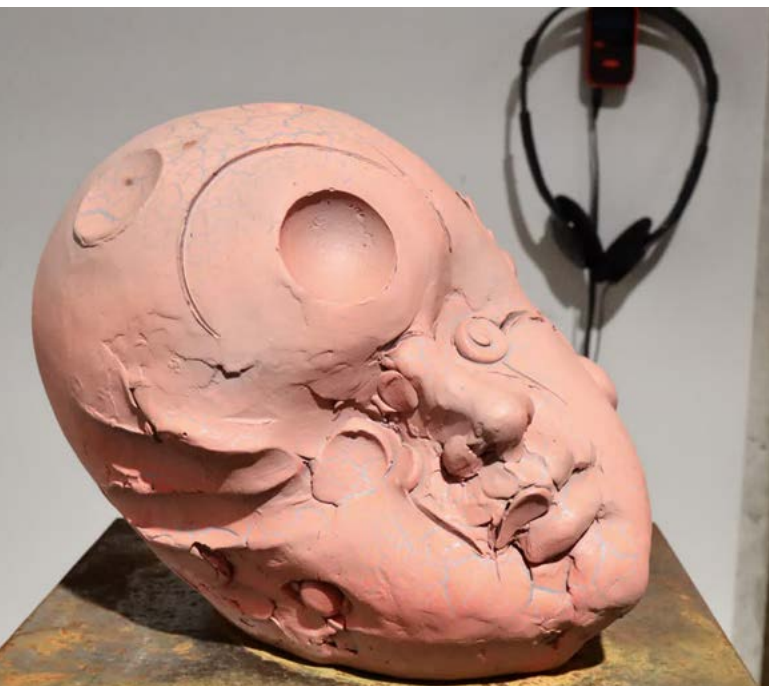




Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**
1600 sklepów internetowych do wyboru!

Otwarcie wystawy sztuki nowoczesnej dla osób niewidomych

Jolanta Małaj



Dnia 1 czerwca 2023 roku w Centrum Spotkania Kultur w Lublinie odbyło się otwarcie wystawy pt. „Dotyk sztuki”, skierowanej do osób z dysfunkcjami wzroku, niewidomych i słabowidzących. Organizatorem projektu był Instytut Sztuk Pięknych Wydziału Artystycznego UMCS w Lublinie. Na ekspozycji znalazły się prace 39 profesjonalnych artystów z całej Polski. Kuratorką wystawy jest dr Anna Beata Barańska.

Kiedy otrzymaliśmy zaproszenie, byliśmy bardzo ciekawe, jakie dzieła sztuki będzie zawierała ekspozycja. Na wystawę przyszło bardzo dużo młodych osób, aczkolwiek wśród zwiedzających znaleźli się ludzie w każdym wieku.

Ekspozycje wystawiane w ramach projektu były skierowane przede wszystkim do osób o ograniczonej percepcji wzrokowej, miały też jednakże na celu poszerzenie percepcji odbiorców widzących. Prace zostały wykonane różnymi technikami i powstały z różnych materiałów.

Wszystkie dzieła, które eksponowano na wystawie, można było poznawać haptycznie, czyli poprzez dotyk. Oczywiście zmysł dotyku nie był





jedynym, który pozwalał na doświadczenie tych prac, bo wybrane dzieła można było powąchać, można było ich posłuchać, a nawet ich posmakować. Przy każdym eksponacie znajdowały się słuchawki, pozwalające na odsłuchanie opisu przedstawianej pracy. Opis zawierał tytuł i autora eksponatu, charakterystykę dzieła, inspiracje, które doprowadziły do jego powstania, a także informacje o wykorzystanych materiałach.

Wśród eksponatów znajdowały się m.in.: ceramiczny talerz z różnej wielkości rzeźbionymi ustami, sprawiające wrażenie autentycznych granaty i bomby z gumy, leżące na wiórkach, w drewnianej skrzynce; praca z futra z ubytkami sierści i przyszytymi kończynami; gładka, drewniana maczuga bardzo dużych rozmiarów; ceramiczna patera, przedstawiająca rafę koralową. Sporą powierzchnię dotykową oferował obraz ze stopionej gumy, przedstawiający abstrakcję w kolorach szarości i czerni, o dość dużych rozmiarach (ok. 1,5 m wysokości i 2,5 długości). Zaskakiwał obraz stworzony z autentycznych czekoladek o różnych smakach, umieszczonych w przepięknej ramie. Rzeźby głów – głowa dziecka wykonana z gliny i rzeźba przedstawiająca głowę starszego pana, wykonana w skali 1:1. Był to odlew z cementu, w metalowej oprawie, sprawiający wrażenie maski pośmiertnej. Dotknąć można było przestrzennej pracy z nici i szpilek, pszczoł wykonanych z wosku pszczelego umieszczonych na łące z wełny. Ten ostatni eksponat generował także dźwięk. Po dotknięciu słyszalny był dźwięk pszczelego brzęczenia.

Cała wystawa była multisensoryczna i bardzo różnorodna, jeśli chodzi o formy, kształty, materiały, struktury i przestrzeń. Równie różnorodna była pod względem zapachów, a nawet smaków eksponatów. Nie dziwi więc, że wzbudziła ogromne zainteresowanie zwiedzających.

Satysfakcjonujące jest, że taka wystawa znalazła się w Lublinie, pokazując, że można organizować przedsięwzięcia prezentujące sztukę dostępną dla wszystkich, w tym również dla osób niewidomych i niedowidzących.

Naszym życzeniem jest, by tego typu wydarzenia częściej gościły w Lublinie. Z pewnością chętnie korzystałyby z nich osoby o szczególnych potrzebach.

Zamieszczone zdjęcia są autorstwa pani Iwony Burdzanowskiej.



Wizyta w Supraślu – uzdrowiskowe centrum województwa podlaskiego

Zuzanna Anna Kozłowska

Podlaskie to malownicza kraina pełna pięknych krajobrazów i bogatej historii. Jednym z miejsc, które szczególnie warto odwiedzić, to miasteczko Supraśl. Położone jest nad rzeką Supraślą, na Wysoczyźnie Białostockiej i otoczone Puszcą Knyszyńską. Region ten, bogaty w atrakcje przyrodnicze, to miejsce pełne urokliwości, miejsce które zachwyci od pierwszych chwil. Zapraszam na wycieczkę po Supraślu!

Historia Supraśla

Pierwsze wzmianki pisemne o Supraślu pochodzą z XIII wieku, kiedy to wieś była własnością książąt mazowieckich. W XIV wieku, wraz z terenem Puszczy Knyszyńskiej, Supraśl przeszedł w posiadanie książąt litewskich, a następnie Jagiellonów. W tym czasie wieś funkcjonowała jako ośrodek administracyjny, zajmujący się organizacją i utrzymaniem straży granicznej w regionie.

W XVI wieku Supraśl znalazł się pod panowaniem Rzeczypospolitej i został włączony do województwa podlaskiego. W tym okresie wieś zaczęła rozwijać się i zyskiwać na znaczeniu, głównie dzięki handlowi i rzemiosłu. Supraśl zyskał również przywileje miejskie i zaczął zyskiwać na atrakcyjności ekonomicznej.

W XIX wieku miasto zaczęło przechodzić ważne zmiany. W 1863 roku, w trakcie powstania styczniowego, Supraśl został częściowo zniszczony, a tułaczka mieszkańców i konfiskata mienia miały negatywny wpływ na rozwój miasta.

Jednak dzięki dogodnemu położeniu, miasto szybko się odbudowało i rozwinęło, szczególnie w okresie międzywojennym. Wtedy to miał miejsce największy rozkwit Supraśla, gdyż miasto



stało się ważnym ośrodkiem handlowym i administracyjnym w regionie. Rozwijały się tu różne dziedziny życia społecznego, kulturalnego i gospodarczego. Powstały liczne fabryki, zakłady rzemieślnicze, a także szkoły i domy kultury.

W czasie II wojny światowej Supraśl znalazł się pod okupacją niemiecką, co przyniosło kolejne zniszczenia miasta i represje wobec jego mieszkańców. Po wojnie, w czasach PRL-u, miasto rozwijało się przede wszystkim w sektorze przemysłowym. Powstały tu zakłady przemysłu spożywczego, meblarskiego, odzieżowego i drzewnego.

Obecnie Supraśl jest ważnym ośrodkiem turystycznym i kulturalnym. Region ten słynie

z unikalnego krajobrazu, malowniczych jezior i z Puszczy Knyszyńskiej. Miasto jest również znane z klasztoru prawosławnego, moansteru, który został założony w XV wieku i jest jednym z najważniejszych ośrodków duchowych prawosławia na terenie Polski. Co roku organizowane są tu liczne festiwale, koncerty i imprezy kulturalne, przyciągające zarówno mieszkańców, jak i turystów.

Historia Supraśla jest długą i bogatą opowieścią o przemianach, które miały miejsce na przestrzeni wieków. Dzięki swojemu położeniu, znaczeniu gospodarczemu i kulturalnemu, miasto zdołało przetrwać trudne czasy i stać się ważnym punktem na mapie Polski.

Walory naturalne i tężnia solankowa

Już na wjeździe do Supraśla turystę wita przepiękny krajobraz i spokój, którego niecodziennie można doświadczyć w innych częściach Polski. Znajdują się tutaj malownicze lasy, zachęcające do pieszych wędrówek i obcowania z naturą. Supraśl zdobył również uznanie jako uzdrowisko, dzięki swoim walorom zdrowotnym. Tereny wokół miasteczka obfitują w źródła mineralne, lasy sosnowe z korzystnym mikroklimatem i specyficzną florą. Dzięki temu Supraśl jest idealnym miejscem dla osób poszukujących relaksu i chwil wytchnienia od codziennego zgiełku.

Miasto Supraśl, położone na terenie malowniczego i słynącego z pięknej przyrody Podlasia, jest miejscem, które w ostatnich latach zyskało na popularności dzięki tężni solankowej. Tężnie

solankowe w Supraślu to nowoczesny obiekt, który umożliwia korzystanie z dobroczynnego działania soli na organizm człowieka.

Tężnie solankowe znajdują się w XVIII-wiecznym Ogrodzie Saskim, który jest idealnym miejscem do spacerów i wyciszenia. Prawdziwą dumą tego miejsca jest jednak właśnie obecność tężni solankowych. Otwarcie tężni miało miejsce w 2017 roku.

Supraśl jest również znanym uzdrowiskiem, w którym można skorzystać nie tylko z tężni solankowych, ale również z różnego rodzaju zabiegów i terapii. Warto wspomnieć o Sanatorium Supraśl, które jest jednym z najpopularniejszych ośrodków w regionie. Pacjenci mają tam dostęp do kompleksowych programów leczenia, które wykorzystują właściwości soli jako dodatkową formę terapii.

Zalety terapii solą są liczne i niezwykle istotne dla zdrowia człowieka. Przede wszystkim solanka to naturalne źródło wielu cennych składników mineralnych, takich jak magnez, potas czy wapń. Korzystanie z tężni solankowych wspomaga regenerację organizmu, wzmacnia układ odpornościowy i korzystnie wpływa na układ oddechowy. Związki soli mają również działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, co przekłada się na poprawę stanu skóry.

Supraśl to z pewnością miejsce, którego nie sposób zapomnieć. Nie tylko jego piękne krajobrazy i walory uzdrowiskowe, ale także jego historia i bogactwo kulturalne, czynią je świetną wakacyjną destynacją.

Muzeum Sztuki Drukarskiej i Piśmiennictwa

Będąc w Supraślu, nie można pominąć wizyty w Muzeum Sztuki Drukarskiej i Piśmiennictwa – miejsca, które przenosi nas w świat dawnego rzemiosła i kultury piśmienniczej. To jedno z najstarszych muzeów w Polsce, założone w 1964 roku, które przechowuje prawdziwe skarby związane z historią drukarstwa i piśmiennictwa. Znajduje się ono w zaadaptowanym





budynku zabytkowej fabryki papieru, której historia sięga końca XIX wieku. To właśnie tutaj, w tym magicznym miejscu, można przyjrzeć się bliżej procesowi tworzenia książek i pogłębić wiedzę na temat drukarstwa.

W muzeum można zobaczyć wiele ciekawych eksponatów, których historia sięga aż do XV wieku. Wśród nich znajdują się starodawne skrypty, rękopisy, stare maszyny drukarskie, jak również liczne narzędzia i urządzenia używane do produkcji papieru. Wszystko to pozwala poznać proces powstawania książek od samego początku, a także zrozumieć rolę drukarzy i piśmienników w rozwoju literatury i kultury.

Jednym z najważniejszych punktów zwiedzania jest interaktywna wystawa, na której można zobaczyć, jak wyglądał proces drukowania w dawnych czasach. Od przygotowania czcionki, przez ułożenie tekstu na paginie, aż po samą czynność drukowania – każdy etap jest tu przedstawiony w sposób przystępny i interesujący. Dodatkowo zwiedzający mają możliwość samodzielnego wypróbowania podstawowych czynności związanych z rękodzielną drukarstwem.

Muzeum Sztuki Drukarskiej i Piśmiennictwa to także idealne miejsce dla miłośników literatury, którzy chcieliby zgłębić historię polskiego piśmiennictwa. W jednej z sal można znaleźć bibliotekę tematyczną, która posiada bogaty zbiór książek i czasopism związanych z drukarstwem, piśmiennictwem i z historią prawosławia w Polsce.

Po zapoznaniu się z wystawą warto również odwiedzić sklepik muzealny, gdzie można nabyć pamiątki związane z muzeum, takie jak pocztówki, magnesy czy publikacje dotyczące sztuki drukarskiej.

Muzeum Sztuki Drukarskiej i Piśmiennictwa w Supraślu to miejsce, w którym historia i tradycja spotykają się z nowoczesnością. To wyjątkowe muzeum, które oczarowuje zarówno dorosłych, jak i młodszych zwiedzających. Warto tu przyjść, by poznać tajniki sztuki drukarskiej i docenić piękno książki jako nośnika wiedzy i kultury. I dodatkowo można własnoręcznie wydrukować pamiątkową zakładkę do książki!

W Supraślu jak „U Pana Boga za piecem”

Jeżeli nie mają Państwo w planach odwiedzenia w tym roku Supraśla, to nic nie szkodzi! Jego tereny można zobaczyć w filmie z serii „U Pana Boga za piecem” w reżyserii Jacka Bromskiego czy w serialu „Blondynka”, a wycieczkę można zaplanować... za rok!



Niewidomy w świecie gier

Wywiad z Mateuszem
Brytczukiem

Wywiad przeprowadziła Anna Wąsowicz

Czy zastanawialiście się kiedyś czy niewidomy może grać na Pegasusie? Otóż tak! Dziś chciałabym zaprosić Was do lektury wywiadu z Mateuszem Brytczukiem, niewidomym graczem z Białegostoku.

Anna Wąsowicz: Na początek, czy mógłbyś powiedzieć parę słów o sobie?

Mateusz Brytczuk: Jestem osobą z dysfunkcją wzroku. Mój brak wzroku towarzyszy mi od urodzenia. Moje zainteresowania to: muzyka, stara konsola do gier Pegasus i poznawanie nowych ludzi. Na co dzień pracuję jako specjalista ds. transportu. Staram się, żeby moje życie, pomimo dysfunkcji wzroku, przebiegało w normalny sposób. W sensie, żeby... nie szukać jakichś ograniczeń, tylko starać się żyć normalnie, integrować się z osobami zdrowymi. Żeby pokazywać im, że świat osób z dysfunkcją wzroku nie jest niczym gorszym.

AW: Chciałabym porozmawiać na temat gry na Pegasusie. Powiedz, od ilu lat już grasz?

MB: Historia z moim graniem zaczęła się w 1993 roku, kiedy to mój kolega, który wtedy jeszcze mieszkał za ścianą, przyniósł do mnie konsolę Pegasus, którą kupił mu tata za granicą. Na początku nie interesowałem się, co to jest i do czego służy, ale później słysząc pierwsze dźwięki tych gier, zainteresowałem się. No i tak było, że kolega u mnie tę konsolę zostawił. Można powiedzieć, że spróbowałem nauczyć się grać, na początku metodą prób i błędów, a później... później uczyłem się też na pamięć różnych gier. 30 lat temu została we mnie wszczepiona ta pasja i została do dzisiaj.



AW: Czyli swoją przygodę z Pegasusem zaczęłeś na zwykłym dżojstiku, niedostosowanym do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku?

MB: Pegasus nigdy nie miał dżojstików dostosowanych do osób z dysfunkcją wzroku. Tam trzeba po prostu złapać, że tak powiem „zajawkę”. Jeżeli człowiek się tym interesuje, to będzie zgłębiał tajniki, tak jak ja. Tak naprawdę moja przygoda zaczęła się w późniejszych latach, jak poznałem emulator, w którym mogłem dostosować grę do swoich potrzeb, dodać jakieś ułatwienia poprzez wpisywanie dostępnych kodów, bo wiadomo, że wzrokowo ktoś jest w stanie coś przejść, a bezwzrokowo, jeżeli nie widzimy, np. przepaści, to jest trudniej. Emulatory generowały już potem zapis stanu gry, gdzie mogliśmy metodą prób i błędów przechodzić daną rozgrywkę. Jestem w tej społeczności dlatego, że znalazłem sposób na wejście w ten świat i przekształcenie gier pod swoje potrzeby. Ja te gry widzę uszami, że tak powiem. Kieruję się dźwiękiem i to pozwala mi na łamanie pewnych barier... Oczywiście konsola tego nie oferowała, dzisiaj to oferuje – mam taki specjalny kartridż, w którym mogę sobie te ingerencje dostosować i dzięki temu grać.

Ale mając oryginalnego Pegasusa i oryginalne gry bez ingerencji, nie byłbym w stanie w ogóle nic zrobić. Dzięki obecnej technologii mogę dalej rozwijać moje umiejętności. Mógłbym mówić

o tym godzinami... To pozwala mi na bycie w tej pasji z ludźmi, którzy też grają. Jeżdżę przecież na złoty poświęcone tej konsoli od 13 lat. Zostałem tam ciepło przyjęty i zaakceptowany, pomimo braku wzroku. I tu nie ma żadnych przeszkód, właściwie nie ma żadnych barier. Nie da się być, moim zdaniem, stuprocentowo samodzielny. W życiu trzeba kierować się tym, że jeżeli coś jest możliwe do zrobienia, to trzeba to robić bez względu na przeszkody, ale jeśli czegoś nie da się zrobić, to się tego nie robi. Można próbować, ale jeśli coś jest nie do osiągnięcia, to, jak to się mówi, „Z pustego i Salomon nie naleje” i myślę, że to trafne powiedzenie.

AW: No właśnie, jak pierwszy raz usłyszałam od Ciebie, że grasz na Pegasusie, to byłam w szoku. Pamiętam, jak sama grałam, jak byłam dzieckiem. Wspomniałeś, że jeździsz na złoty poświęcone konsoli. Możesz coś więcej powiedzieć na ten temat?

MB: Historia zaczyna się od tego, jak straciłem swojego Pegasusa. Przez to, że zepsułem telewizor rodziców w salonie, powiedzieli, że kupią nowy, ale ja już nie będę mógł grać na Pegasusie. No, można powiedzieć, że to była trochę taka kara. Stwierdziłem, że moja przygoda z tą konsolą dobiega końca i rzeczywiście tak było.

Kiedy dostałem mój pierwszy komputer, znalazłem w Internecie stronę poświęconą grom na Pegasusa. Zobaczyłem tam zrzuty gier, programy, które odtwarzają gry, tak zwane emulatory i tak naprawdę tutaj zaczęła się moja przygoda. Pisałem na forum, że jestem fanem Pegasusa, że regularnie gram, że jestem osobą niewidomą i że mnie to interesuje. Nikt wtedy w to nie wierzył, ludzie zastanawiali się, jak to możliwe. Później, po jakimś czasie, gdy już umiałem obsługiwać emulatory, napisałem swoją pierwszą recenzję jednej z moich ulubionych gier na Pegasusa. Kiedy wylądowała na stronie, ludzie zaczęli wierzyć, że potrafię to robić. Po kilku latach na forum pojawił się temat, żeby zrobić zlot gdzieś w Polsce. No i zaczęliśmy organizować takie zloty, w sensie szukać miejsca, zastanawialiśmy się nad kosztami, byliśmy wtedy jeszcze bardzo młodzi. Z roku na rok zloty się rozwijały. Z czasem stałem się



organizatorem atrakcji konkursowych związanych z dźwiękiem od Pegasusa i zgadywaniem muzyki z gier. Nazwałem to „Jaka to Pegasusowa melodia”. W tym roku byłem na trzynastym zlocie. No i z każdym tym zlotem nabiera się więcej doświadczeń, tworzy się więcej znajomości i to trwa do dziś.

AW: O widzisz, czyli to, że rodzice wyrzucili konsolę, wyszło Ci ostatecznie na dobre. Powiedz mi, czym się kierujecie, wybierając miejsce na taki zlot?

MB: Kierujemy się właściwie spokojem, żeby nikt nam z zewnątrz nie przeszkadzał. Do tej pory zloty odbywały się w trzech miejscach i mogliśmy czuć się tam swobodnie. Mieliśmy salę ze sceną, rozstawione stanowiska, było miejsce na sprzęt, konkursy, projektor i nagłośnienie. Na zlocie potrzebne jest też miejsce, żeby człowiek mógł położyć się spać. Niektórzy śpią na krzesłach, inni w samochodach lub namiotach. Na początku miałem problem z poruszaniem się, ale jak już ten obiekt poznałem, to czułem się tam dobrze.

AW: Czyli z Twojego punktu widzenia ogromnym plusem jest to, że miejsce nie zmienia się co roku. Ile taki zlot trwa?

MB: Zloty trwają pięć dni. Od piątku do środy, z czego tak naprawdę czwartek jest takim dniem zerowym, jest to dzień organizatorski, żeby porozwozić sprzęty i przygotować salę do naszego przyjazdu.

AW: A jaka jest Twoja ulubiona gra?

MB: Moja ulubiona gra na Pegasusa to „Monster in My Pocket”. Chodzi się w niej postacią Frankensteina i naszym zadaniem jest eliminowanie przeciwników. Gra jest prosta, bo jesteśmy w stanie usłyszeć zetknięcie się z przeciwnikiem. Ja do tej gry mam bardzo duży sentyment, bo

poznałem ją w szóstej klasie szkoły podstawowej. Kartridż z nią przyniósł mi mój szwagier, tylko, że wtedy gra nazywała się „Batman Flash”, bo było to pirackie wydanie. Najczęściej gry, które kupowało się na bazarach nie zgadzały się z oryginałem.

Ale nawiązując do mojej ulubionej gry, to właśnie pamiętam, jak z siostrą w nią graliśmy. Byłem w stanie dojść do czwartej planszy, później grała ona. Odkąd mam dostęp do ułatwień, jestem w stanie przejść grę w całości. Mam tylko problem z przedostatnim bossem, który jest latający i trzeba do niego skakać – najdłużej zajmuje mi walka z nim, bo nie mogę, w przeciwieństwie do osób widzących, zobaczyć, gdzie on jest. Udało mi się jednak opracować technikę, która pozwala na osiągnięcie go. Ale tak, to jest moja ulubiona gra, z którą spędziłem bardzo dużo czasu. Jest ona na tyle ważna w moim życiu, że gram w nią co roku w każde Boże Narodzenie.

Bardzo cenię sobie również grę z gatunku bijatyka, jedną z czterech części „Żółwi Ninja”, w którą gram już bez ułatwień. Wystarczy znać ciosy i tak naprawdę nauczyć się położenia przeciwnika. Często brałem udział w turniejach tej gry na zlocie, zajmując pierwsze albo drugie miejsce. Generalnie widzące osoby mają duży problem, żeby ze mną wygrać, jeżeli gramy na multiplayerze, czyli na dwie osoby.

AW: Czyli można powiedzieć, że to Twój taki prywatny „Kevin sam w domu”. A co sprawiało bądź sprawia Ci największą trudność?

MB: Wiesz co, największą trudność sprawiało mi to, że były gry, w które nie byłem w stanie zagrać. Mimo to starałem się poznać je pod względem dźwiękowym i muzycznym. Takie gry poznaję, słuchając przebiegu rozgrywki i pytając znajomych, co w tym czasie dzieje się na ekranie. Pamiętam taki zlot, gdzie graliśmy w taką grę japońską o Draculi i tylko znając jej opis, fabułę i mechanikę, potrafiłem widzącemu koledze wytłumaczyć, co teraz będzie i na co musi uważać. Był strasznie zaskoczony, że o tym wiedziałem. Był też taki etap w moim życiu, że jak wdrożyłem mojego siostrzeńca w Pegasus, to potrafił

przechodzić gry, w które nie byłem w stanie sam grać. Obrazowałem sobie technicznie grę, słuchałem, a siostrzeniec mówił mi, co mam robić i ewentualnie mi pomagał. Trudności były i zawsze będą, ale ja się nie poddaję i nie zamierzam wyrzucić Pegasus w ką, bo to po prostu kocham. To taki mój przyjaciel i nie wyobrażam życia bez niego. I nawet jeśli mój stan zdrowia nie jest do końca dobry, to staram się pojechać na zlot. Przy pierwszym wyjeździe był strach, że sobie nie poradzę, brakowało mi pewności siebie. Nie pojechałem na jedenasty zlot ze względu na nową pracę i zobowiązania, stwierdziłem, że wolę sobie odpuścić, bo jak wrócę ze zlotu, to będę czuł niedosyt i nie będę mógł się skupić na pracy. Z pewnymi zlotowiczami można spotkać się tylko raz w roku albo i jeszcze rzadziej ze względu na duże odległości. Staram się być w tej „rodzince Pegasusowej”, że tak powiem, i jestem już tym tak przesiąknięty, że codziennie udzielam się w tej społeczności. Nie gram codziennie, bo nie mam wystarczająco dużo czasu, ale ta społeczność to taki mój drugi dom.

AW: Rozumiem. Świetnie, że się nie poddajesz. Jesteś jedynym graczem z dysfunkcją wzroku, czy są też inne osoby?

MB: Tak, chociaż miałem takiego kumpla, który grał ze mną w szkole i też był, chyba trzy razy czy cztery ze mną na zlocie. On jednak skupił się na nowszych technologiach konsolowych. No, ale ja na zlotach bywam jako jedyny, jeśli chodzi o osoby z dysfunkcją wzroku.

AW: Powiem Ci, że jest to naprawdę ciekawe i podziwiam Cię za determinacją. Nie mam już więcej pytań, ale może chciałbyś coś przekazać naszym czytelnikom?

MB: Przede wszystkim chcę Wam przekazać, żebyście robili, to co kochacie, bo to ułatwia życie. Nie poddawajcie się! I cieszcie się życiem, bo jeśli ma się pasję czy jakieś zainteresowania, które sprawiają Wam radość w życiu, to życie jest piękne. Nawet mimo przeszkód z jakimi musimy się zmagać na co dzień. Grunt to też coś od tego życia mieć. Dlatego trzeba robić to, co się umie, co się kocha i co sprawia radość. Tego wszystkim życzę!



Chodniki mogą być bezpieczne

Pogoda

Od mojego pierwszego artykułu pt. „Niebezpieczne chodniki” na łamach naszego miesięcznika minęło kilka miesięcy. Napisałem go, by odreagować drastyczne sytuacje z udziałem użytkowników elektrycznych hulajnóg. Tym samym dołączyłem do coraz liczniejszego grona mieszkańców Opola – w tym przedstawicieli organizacji osób niepełnosprawnych niezadowolonych z tego, co się dzieje na chodnikach, placach i w alejach spacerowych. Problemem zajęły się regionalne media, władze miasta, a także funkcjonariusze wydziału ruchu drogowego policji i straży miejskiej.

Nie bywam we wszystkich dzielnicach i osiedlach naszego miasta, lecz tam gdzie jestem, zauważyłem pewną poprawę. Hulajnogi są parkowane rozsądnie, z zachowaniem wolnego przejścia dla pieszych lub samego przejścia. Nie są porzucane w miejscu, gdzie skończył się czas jazdy, nie walają się w pobliżu placu zabaw dla dzieci. Lecz pewna poprawa nie oznacza, że jest

już dobrze, gdyż przeczy temu kontynuowanie stylu szybkiej jazdy chodnikiem, niezależnie od czasu i pory dnia.

Kierujący hulajnogami nadal w wielu sytuacjach nie zdają sobie sprawy, czym może grozić taka kolizja z idącym naprzeciw pieszym, matką z dzieckiem lub po prostu grupą przechodniów. Wśród nich są osoby starsze, niepełnosprawne, z dysfunkcjami wzroku lub słuchu czy poruszające się przy użyciu laski lub balkonika. Konsekwencją wypadku jest nie tylko zgodna z taryfikatorem wysokość mandatu dla sprawcy, lecz też koszty leczenia i rehabilitacji ofiar takiej przypadkowej kolizji.

Ten problem trzeba i należy konsekwentnie rozwiązywać nie tylko dostępnymi obecnie, prawnymi metodami, ale też przez organizację społecznej kampanii informacyjnej, która może stanowić ich uzupełnienie. Na poziomie gminy, powiatu czy miasta mogą się do niej włączyć przedstawiciele mediów lokalnych, władz, policji i straży miejskiej, towarzystw ubezpieczeniowych, ludzi znanych i szanowanych w swoich środowiskach. Rozpowszechnienie tego typu kampanii w dobie Internetu z pewnością nie będzie stanowiło problemu. Hulajnogi elektryczne i ich użytkownicy na trwałe wpisali się w nasze otoczenie i powinniśmy móc bezpiecznie ze sobą egzystować.



Z Podkarpacia na REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2023 w Warszawie

Elżbieta Markowska

*„Znów przyjdzie maj
A z majem bzy
I czekać mam na lepsze dni (...)
Do lata do lata
Piechotą będę szła (...)”*

Wiosną słowa z piosenki zespołu Bajm brzmią w sercach niejednego z nas. Maj nie bez powodu jest ulubionym miesiącem wielu osób. Przynosi bowiem zmianę klimatu – powiew letniego, ciepłego powietrza, a w przyrodzie bujny rozkwit ubarwia szarą rzeczywistość zielonymi roślinami i kolorowymi kwiatami. W 2023 roku w dniach od 22 do 25 maja dostarczył nam również XXI edycję Światowego Spotkania Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich – Konferencję REHA FOR

THE BLIND IN POLAND w Warszawie. Beneficjenci z Podkarpacia, w rześki majowy poranek, z radością wyruszyli w podróż na to wydarzenie, by podczas czterodniowego pobytu w stolicy móc cieszyć się ciekawymi i różnorodnymi aktywnościami. Wartością ponadczasową była również integracja i poznawanie nowych ludzi z innych części Podkarpacia, a także z różnych regionów Polski. Wspólne doświadczenia zbliżyły uczestników wyjazdu, co sprzyjało otwartości i nowemu, świeżemu spojrzeniu na otaczający świat.

Niezmiennie, jak co roku, w Centrum Nauki Kopernik dużą popularnością wśród uczestników cieszyła się wystawa pod nazwą „Świat dotyku i dźwięku”, na której prezentują się firmy oraz

instytucje z wielu branż wspierających osoby z dysfunkcjami wzroku lub tworzące produkty dla nich. Było również coś dla ciała, mianowicie można było m.in. doświadczyć relaksującego masażu wykonanego przez profesjonalistów, z czego niektóre uczestniczki wyjazdu nie omieszczały skorzystać. Artystyczną perełką podczas pobytu w Warszawie był koncert znanego, polskiego kompozytora Krzesimira Dębskiego z orkiestrą. Wydarzenie miało miejsce nieopodal Centrum Nauki Kopernik, na Bulwarach nad Wisłą. Ta najdłuższa rzeka w Polsce zapewniała nam powiew orzeźwiającego, przyjemnego wiatru w ciepły i słoneczny, majowy dzień. Przepiękne melodie pochodzące m.in. z filmów „Ogniem i mieczem” czy „Stara Baśń” zachwyciły niejednego słuchacza, a głośnie brawa i okrzyki były wyrazem uznania dla talentu orkiestry i wokalistów.

W kolejnych dniach na warszawskich Bulwarach Wiślanych miał również miejsce „Piknik Sprawności, Wiedzy i Sztuki”. Z kolei w Starej Bibliotece Uniwersytetu Warszawskiego wysłuchaliśmy transmisji interesujących sesji wykładowych, które odbywały się w ramach równoległej Międzynarodowej Konferencji International Mobility Conference IMC18. Beneficjenci wzięli ponadto liczny udział w manifestacji na Placu Zamkowym pod nazwą: „My widzimy Was, a Wy – czy widziecie nas?”, podczas której zostały przedstawione postulaty środowiska. Hasła na transparentach „Zamknij oczy, otwórz serce”, „Niewidomy nie znaczy niewidoczny”, „Już najwyższy czas zobaczyć nas” czy „Razem zrobimy więcej” z pewnością są wizualnym wyrazem potrzeb osób z dysfunkcjami wzroku. Mamy nadzieję, że te głębokie słowa trafiły prosto do serc i poruszyły umysły ludzi mogących poprawić sytuację osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Nieopodal, w Kościele Akademickim p.w. Świętej Anny, z chęcią skorzystaliśmy z możliwości duchowego wyciszenia w tętniącej życiem stolicy. Modliliśmy się podczas mszy świętej w intencji niewidomych, słabowidzących i ich bliskich.

Uczestnicy z nieskrywaną radością sprawdzili również dostępność architektoniczną warszawskich instytucji publicznych. Dzięki ścieżce



edukacyjnej dla osób niewidomych i słabowidzących na Uniwersytecie Warszawskim, wspólnie z kustoszem poznawaliśmy historię i zabytki jednej z najstarszych szkół wyższych w Polsce. Ułatwieniem w poznawaniu budynków uczelni były dla naszych beneficjentów tyflograficzne plansze z opisami, prezentujące m.in. plan ogólny uniwersytetu, Pałac Kazimierzowski czy Starą Bibliotekę Uniwersytetu Warszawskiego. Miłośnicy natury również znaleźli coś dla siebie, a to za sprawą ponad stu różnych gatunków drzew i co najmniej stu dwudziestu krzewów zdobiących zabytkowy teren Uniwersytetu Warszawskiego. Między innymi znajduje się tu, na drodze do dawnej biblioteki, niemal dwustuletni korkowiec amurski, będący tutejszym pomnikiem przyrody.

Właśnie w tym miejscu, w centrum stolicy Polski, nadarzyła się okazja do praktykowania sylwoterapii – dotykania i przytulania drzew, z czego nie jeden z uczestników chętnie skorzystał. Poziom hormonów oksytocyny, serotoniny i dopaminy niewątpliwie wzrósł u nich znacząco, gdy przytulali się do wiekowych drzew. Praktykowanie sylwoterapii poprawia bowiem samopoczucie

i koi nerwy. Z kolei przy Pałacu Kazimierzowskim podziwialiśmy złotokapy pięknie prezentujące swoje złocistożółte kwiaty, ułożone w długie grona, kwiaty które sprawiają, że krzewy te wyglądają, jakby kapąły złotem.

Niewątpliwie inne, cenne perły kultury na mapie Warszawy odnaleźliśmy w Muzeum Narodowym. Oprowadzanie z audiodeskrypcją przybliżyło nam najważniejsze arcydzieła znajdujące się w instytucji na czele z „Bitwą pod Grunwaldem” Jana Matejki czy „Babim Latem” Józefa Chełmońskiego. Pierwsze ze wspomnianych dzieł nie bez powodu wzbudza zachwyt – ten obraz o imponujących wymiarach 426 cm x 987 cm zajmuje całą ścianę wewnętrzną w budynku Muzeum i z pewnością pokazuje kunszt malarski wybitnego, polskiego artysty, specjalizującego się w tematyce historycznej i batalistycznej. Reprezentant realizmu, Józef Chełmoński, jest autorem drugiego wspomnianego dzieła. W centrum kompozycji znajduje się ubrana w typowy ukraiński strój wiejska dziewczyna. Ukazana w pozycji leżącej, prawą dłonią chwyta pajęczą nić unoszoną przez powiew wiatru. To tylko dwa przykładowe, wybitne dzieła w tej instytucji. Warto podkreślić, że w zbiorach Muzeum Narodowego i jego oddziałach znajduje się 830 tysięcy dzieł sztuki polskiej i światowej, więc pasjonaci tej części dorobku kulturowego z pewnością nie powinni tego miejsca ominąć, udając się do stolicy. Plan tyflograficzny budynku oraz tyflografiki wybranych dzieł lub ich fragmentów z pewnością są przydatne i pomagają osobom z niepełnosprawnością wzroku w poznawaniu wybitnych dzieł sztuki.

Wraz z przewodnikiem odkrywaliśmy również apartamenty Króla Stanisława Augusta na Zamku Królewskim, w tym sale reprezentacyjne z Salą Wielką na czele, będącą miejscem ceremonii dworskich i zgromadzeń czy pomieszczenia mieszkalne króla. Poznawanie tego niezwykłego miejsca rozpoczęliśmy od nauki etykiety dworskiej – panie i panowie ćwiczyli ukłony i z pewnością nauka nie poszła w las. Ceremoniał dworski niewątpliwie pozwolił nam poczuć ducha dawnych czasów. Tym bardziej,

że ta instytucja kultury wypełniona jest niezwykłą kolekcją odzyskanych i odrestaurowanych pamiątek oraz ogromnym zbiorem dzieł sztuki. Również tutaj nie zabrakło obrazów o imponujących rozmiarach, wspomnianego wcześniej wybitnego, polskiego malarza Jana Matejki – „Konstytucja 3 maja 1791” czy „Rejtan”. Z kolei w galerii arcydzieł dostępne są tyflografiki, które odwzorowują dwa najcenniejsze obrazy z zamkowej kolekcji. Mowa o zachwycających, barokowych portretach pędzla jednego z największych artystów w historii malarstwa – Holendra Rembrandta van Rijna. Jego dzieła „Uczony przy pulpicie” i „Dziewczyna w ramie obrazu” można tutaj poznawać pod palcami, z czego podkarpaccy beneficjenci również ochoczo skorzystali.

Długa historia Zamku Królewskiego, który pierwotnie był rezydencją książąt mazowieckich, a od XVI wieku stał się siedzibą władz I Rzeczypospolitej, została niestety przerwana we wrześniu 1939 roku. Wówczas wskutek lotniczych bombardowań i ostrzału artyleryjskiego został zniszczony. W odbudowę zamku, rozpoczętą w 1971 roku, włączyło się całe społeczeństwo – do 1980 roku powstawał dzięki ofiarności Polaków w kraju i na uchodźstwie oraz licznym darom rzeczowym od osób prywatnych, rządów i instytucji. Rozmach odbudowy był wyjątkowy na skalę światową, co zaowocowało udostępnieniem obiektu publiczności w 1984 roku.



Obecna bryła budynku jest dziełem wczesnego baroku i nadaje mu charakter miejskiego pałacu, ale zawiera też elementy z wcześniejszych epok. Już w 1980 roku na liście światowego dziedzictwa UNESCO znalazł się Zamek Królewski wraz ze Starym Miastem, będąc do dziś wizytówką Polski w kraju i za granicą. Unikalną architekturę i barwną historię miasta przybliżył nam przewodnik podczas spaceru po wspomnianej Starówce. I tak kolejno przechodząc z Placu Zamkowego obok Bazyliki Archikatedralnej pod wezwaniem Męczeństwa Świętego Jana Chrzciela, doszliśmy do średniowiecznego Rynku Starego Miasta z posągami syreny uzbrojonej w miecz i tarczę. Ulica Nowowiejska doprowadziła nas do warszawskich, XVI-wiecznych murów obronnych z Barbakanem na czele. Przy ulicy Podwale poznawaliśmy historię Pomnika Małego Powstańca, następnie powróciliśmy pod kolumnę Zygmunta III Wazy. Nieopodal znajduje się makieta Starego Miasta umożliwiająca osobom z dysfunkcjami wzroku poznanie rozmieszczenia obiektów w sercu Warszawy.

Sprawdzanie dostępności architektonicznej stolicy zakończyliśmy w historycznych ogrodach letniej rezydencji króla Stanisława Augusta, czyli w Łazienkach Królewskich. Niejeden z nas spotkał mieszkańców tego niezwykłego ogrodu. Nie sposób nie wspomnieć o niezwykle spektakularnym artystycznym, którego doświadczyły uczestniczki wyjazdu, podczas odpoczynku na

jednej z wielu tutejszych, parkowych ławeczek. Samiec pawia dumnie przechadzając się przed nimi, zaprezentował cały swój urok, rozkładając jak wachlarz długi, olśniewający ogon z brązo-zielonych piór. Ekspozował przy tym piękne, kolorowe oka, na które składały się kręgi koloru czarnego, niebieskiego, płowego i żółtego. Tajemnice ogrodu poznawaliśmy wspólnie z edukatorami. To idealne miejsce, aby odpocząć od zgiełku miasta wśród przyjemnych okoliczności przyrody – wiosną dodatkowo miejsce jest przyozdobione ogrodami pełnymi kwiatów. Teren Łazienek obfituje w zabytki architektoniczne. Pałac na wodzie, czyli letnia rezydencja ostatniego króla Polski – Stanisława Augusta Poniatowskiego – ukryta jest w sercu parku. Ponadto warto zwrócić uwagę na Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa, Pałac Myśliwski, oranżerie, teatr dworski czy liczne wolnostojące rzeźby. Najwytrwalsi uczestnicy dotarli do słynnego, secesyjnego pomnika Fryderyka Chopina, autorstwa Wacława Szymanowskiego. Odlana w brązie postać kompozytora, siedzącego pod wierzbą, przyciąga uwagę niejednego spacerowicza, zachwycając swoją wielkością, dostojnością i powagą.

Pobyt w Warszawie obfitował w liczne wrażenia poznawcze, dotykowe i słuchowe, a słoneczna pogoda zachęcała do odkrywania stolicy. W tym roku towarzyszyła nam również duma i radość z osiągnięć przedstawicieli podkarpackiego środowiska w konkursie IDOL Fundacji Szansa dla Niewidomych. Nasi IDOLE zajęli w głosowaniu ogólnopolskim w każdej z kategorii trzecie miejsce. Jako IDOL ŚRODOWISKA została uhonorowana Pani Maria Markiewicz. Jest to osoba słabowidząca, z wykształcenia nauczycielka, a z zamiłowania poetka piszącą od ponad 25 lat. Należy do Przemyskiego Klubu „PODKARPACIE” i do grupy poetyckiej „Anafora”. Jest autorką trzech tomików: „Słońce nad Sanem”, „Wierszem malowane” i „Życie nad Sanem”. Pisze wiersze, bajki i legendy. Jej twórczość publikowana jest w tomikach wydawanych przez CK – Przemysł z cyklu „Dorocznych Spotkań Poetów”, w krakowskim kwartalniku „Słowem i Kształtem” oraz w regionalnej prasie „Ekspres Jarosławski”. Za



swoją działalność otrzymała w 2019 roku nagrodę państwową – Odznakę Honorową „Zasłużony dla Kultury Polskiej” przyznaną przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Piotra Glińskiego. Maluje także obrazy, które są prezentowane na wystawach. Jest osobą szlachetną i wrażliwą.

Natomiast w kategorii MEDIA trzecie miejsce zdobył Miesięcznik „Przewodnik”. Wydawany jest od 2005 roku, do tej pory ukazało się 220 numerów. Redaktorem naczelnym pisma jest Zygmunt Florczak, Prezes Koła PZN w Lubaczowie. Mottem czasopisma są słowa: „Tyle jesteś wart, ile drugiemu pomożesz, jeśli możesz”. Na łamach miesięcznika prezentowane są sprawy dotyczące środowiska osób niewidomych i słabowidzących, m.in. relacje z pracy kół Polskiego Związku Niewidomych Okręgu Podkarpackiego, prezentacje poezji osób niewidomych, sylwetki znanych osób z dysfunkcją wzroku, aktywnych działaczy w środowisku. Czasopismo jest otwarte na ukazywanie współpracy z organizacjami pozarządowymi, między innymi z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem (dawniej Fundacja Szansa dla Niewidomych). Na łamach wydawnictwa ukazują się ciekawe zapowiedzi i relacje z wydarzeń, między innymi z naszej REHY. Artykuły charakteryzują się kunsztem pisarskim.

Miejska Biblioteka Publiczna w Lubaczowie wyróżniona została trzecią nagrodą jako Instytucja otwarta dla niewidomych. Biblioteka jest przyjazna dla osób z niepełnosprawnościami, w tym niewidomych i słabowidzących. Posiada pokaźny zbiór książki mówionej. Wychodzi na przeciw potrzebom mieszkańców słabowidzących i niewidomych. Czytelnicy z Lubaczowa i powiatu lubaczowskiego chętnie korzystają z możliwości wypożyczenia czytników i audiobooków. Budynek biblioteki przystosowany jest do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, posiada oznakowania dla osób z dysfunkcjami wzroku. Instytucja aktywnie współpracuje z organizacjami pozarządowymi oraz Polskim Związkiem Niewidomych. Biblioteka organizuje zajęcia dla dzieci i młodzieży mające na celu uwrażliwienie na potrzeby osób niewidomych



i słabowidzących, a także współorganizuje obchody Dnia Białej Laski. Wszystkim nagrodzonym serdecznie gratulujemy!

Hasło tegorocznej edycji „Dostęp do informacji na wagę złota – mobilność i szanse z prawdziwego zdarzenia” z pewnością zostało zrealizowane, a uczestnicy wyjechali zadowoleni i szczęśliwi, że mogli być uczestnikami konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND w Warszawie. Na tegoroczny wyjazd wybrało się z nami sporo nowych osób, z czego bardzo się cieszymy, a wydarzenie przebiegało w atmosferze radości i integracji. Już dziś zachęcamy niezdecydowanych do udziału w kolejnych edycjach spotkania.

Jednak to jeszcze nie koniec pozytywnych wrażeń na ten rok. Kolorowe liście tańczące na wietrze będą zwiastowały powiew chłodniejszego powietrza, jednak z pewnością możemy liczyć na ciepłą atmosferę podczas regionalnych konferencji i akcji integracyjnych w ramach REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2023. Wraz z nadejściem jesieni zapraszamy mieszkańców południowej Polski, i nie tylko, na wydarzenie pod nazwą „Jesteśmy Razem”, do Rzeszowa. Konferencja odbędzie się w dniu 22 września 2023 roku na Uniwersytecie Rzeszowskim przy ulicy Rejtana 16C. Startujemy o godzinie 12:00. Wydarzenia regionalne odbywają się w każdym województwie. Z pewnością będzie się działo bardzo dużo dobrego – nie zabraknie interesujących prelekcji i przeróżnych atrakcji. Bądźcie z nami!



Felieton skrajnie subiektywny

Kochajcie książki

Elżbieta Gutowska-Skowron

„Są książki piękne jak kwiaty i są książki pełne dojrzałości jak owoce. Są książki, które wzruszają i są książki, które wstrząsnęły światem – te największe” – Mieczysław Jastrun.

Nie pozostaje nic innego, jak zgodzić się z tą myślą Jastruna. Z perspektywy indywidualnego czytelnika mogę powiedzieć, w sposób znacznie mniej uniwersalny, że dobra książka, nawet nie ta największa, zwykle wstrząsa moim światem. Wyłączam się, przenikam do jej mikroświata, a jeśli ktoś mnie od niej odrywa, czuję jakby wymierzył mi policzek. Długo wracam do rzeczywistości i czasem bywa to proces bolesny.

Czytałam odkąd sięgam pamięcią. Nad moim łóżkiem był ogromny regał z setkami książek, w znaczącej większości dla dorosłych. Już jako dziecko często się do nich dobieierałam. Jako że miałam mądrych rodziców, nigdy mi tego nie zabraniali. Ojciec jedynie przygotowywał mnie do takiej lektury, uprzedzając, że książka może

być zbyt trudna, że może zawierać partie niezrozumiałe dla dziecka i namawiał bym pytała, jeśli pojawią się jakiegokolwiek wątpliwości. Tak też robiłam, mając w rodzicach wielkich przyjaciół.

Do dziś wyraźnie czuję zapamiętany, zniewalający zapach nowego tomu encyklopedii PWN, którą subskrybowali rodzice. Z lubością najpierw przeglądałam dziewicze karty encyklopedii, następnie wyrywkowo odczytywałam poszczególne hasła. Do dziś pamiętam czytane do białego rana, przez 12-latkę z warkoczami, „Harfę traw” Trumana Capote i wiele innych książek autorów dziś już nieco zapomnianych. Bardzo żałuję, że coraz mniej mam czasu na czytanie.

Długie lata obserwowałam na przykładzie mojego niewidomego męża, jak pozytywny wpływ na osoby z niepełnosprawnościami ma czytanie. Mąż wprost połykał książki, jakby wciąż było mu mało. Podziwiałam zawsze podzielność jego uwagi, bo zdarzało się, że czytał kilka książek na raz i doskonale zapamiętywał treść każdej z nich, ba, nawet miejsce, w którym przerwał czytanie. Mówił ładną, czystą polszczyzną, werbalizowanie nigdy nie sprawiało mu trudności, jego język był niezwykle precyzyjny, pisał bez błędów, choć bywa to czasem bolączką osób niewidomych. Czytał na długo przedtem, zanim pojawiły się audiobooki, czytał w brajlu, ale też korzystał z książek nagrywanych przez lektorów na zapomniane już zupełnie kasety.

Myślę, że lektury wspierały znacząco jego potrzebę uczenia się, rozwijały pamięć i wyobraźnię. A pamięć miał niemal fotograficzną. Ilość utworów muzycznych, które w tej pamięci się mieściły, zawsze mnie zadziwiała. Setki, a może i tysiące standardów jazzowych, własnych kompozycji, kompozycji kolegów z licznych zespołów, z którymi grywał, a ponadto funkcje wszystkich urządzeń, z których korzystał – zarówno instrumentów, jak też komputera, smartfona czy specjalistycznych urządzeń dla osób niewidomych. Ze wszystkich tych technologicznych udogodnień korzystał niezwykle aktywnie, wyciskał z nich wszystko, co dało się z nich wycisnąć i wciąż poszukiwał nowych funkcji. Jeśli

“Długie lata obserwowałam na przykładzie mojego niewidomego męża, jak pozytywny wpływ na osoby z niepełnosprawnościami ma czytanie. Mąż wprost połykał książki, jakby wciąż było mu mało. Podziwiałam zawsze podzielność jego uwagi, bo zdarzało się, że czytał kilka książek na raz i doskonale zapamiętywał treść każdej z nich, ba, nawet miejsce, w którym przerwał czytanie.

chodzi o nowe technologie był moim nauczycielem, bez przesady mogę powiedzieć, że wszystkiego w tym względzie nauczyłam się od niego. Nauczył mnie ponadto rzeczy bezcennej – samodzielnego poszukiwania rozwiązań różnych problemów technologicznych. I zapewniam, że jest to najlepsza metoda, by interaktywnie korzystać z nowych technologii.

Drugą osobą, która jest przykładem zbawiennego wpływu czytania na osoby z niepełnosprawnościami, jest moja niewidoma przyjaciółka. Czyta mnóstwo, praktycznie nie rozstaje się z książką, teraz już mówioną. Ta sama prawidłowość – mówi ładną polszczyzną, pisze bez błędów, ciekawym, barwnym językiem, nie ma najmniejszych problemów z werbalizowaniem. Jest otwarta na świat, na ludzi, na nowe technologie, jest niezwykle aktywna.

Zachęcić do czytania lepiej niż Maksym Gorki nie potrafię, więc oddaję mu głos – „Kochajcie książki. One ułatwią Wam życie, po przyjacielsku pomogą zorientować się w pstrej i burzliwej gmatwaninie myśli, uczuć i zdarzeń. One nauczą Was szanować człowieka i samych siebie, one uskrzydlą rozum i serce uczuciem miłości do świata, do człowieka”.



Kiedy trema cię nie zżera, świat przed tobą się otwiera

Karolina Malicka

Czy zdarzyło Ci się kiedyś przemawiać przed większą liczbą osób? A może będziesz musiał doświadczyć tego w najbliższym czasie? Nie każdy z nas ma predyspozycje do przemawiania przed publicznością. Nawet jeżeli mamy przygotowaną dobrą mowę, zazwyczaj nasz wróg

numer jeden, czyli trema, skutecznie pozbawia nas pewności siebie i często sprawia, że nasza wypowiedź znacznie traci na wartości.

Kiedy byłam dzieckiem, nie miałam tremy, ale z czasem coraz bardziej mnie ona przytłaczała.

“ Dobrym sposobem na podbudowanie się przed wystąpieniem jest zaakceptowanie faktu, że ma się tremę. Jest ona bowiem nieodłącznym towarzyszem i należy ją zawsze uwzględniać podczas wystąpień.

Na studiach dziennikarskich znów udało mi się choć trochę okiełznać tremę (głównie dzięki praktykach w radiu), ale po studiach przestałam mieć okazje do wystąpień publicznych i wyszłam z wprawy. Mam wrażenie, że im jestem starsza, tym bardziej wszystko mnie stresuje (w tym przemawianie), co odbija się na moim zdrowiu.

Ostatnio ktoś poprosił mnie o wystąpienie podczas wydarzenia mającego się odbyć na uczelni, na której studiowałam, co zainspirowało mnie do napisania tego artykułu.

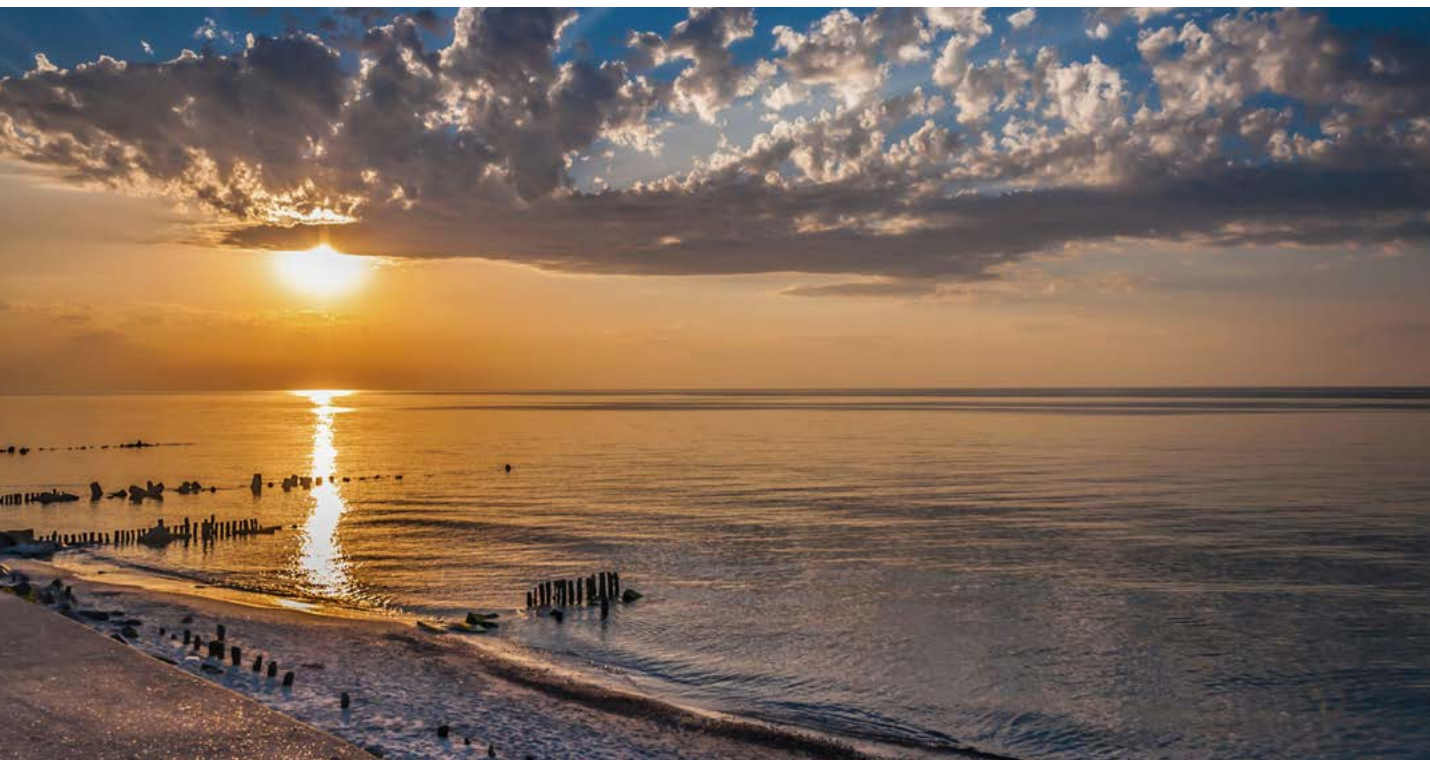
Chcąc przygotować się do jakiegoś ważnego dla mnie wystąpienia, korzystam z kilku sprawdzonych metod, które pomagają mi w przygotowaniu się do niego. Po pierwsze, zawsze mam przy sobie notatkę z wypunktowaną listą kwestii, które mam zamiar poruszyć. Stanowi ona dla mnie rodzaj podpory, gdyż wiem, że dzięki niej o niczym nie zapomnę i nie pomyłę kolejności przytaczanych kwestii. Po drugie, jeżeli mam na to jakiś wpływ, staram się występować jako druga w kolejności albo wśród pierwszych osób występujących, tak aby oczekiwanie na wystąpienie nie potęgowało mojego stresu. Nie przepadam za tym, aby dopingowały mnie osoby, na których mi zależy. Może to się wydawać dziwne, że nie chcę, aby moi bliscy byli przy mnie w tak ważnym momencie – ich obecność sprawia, że jeszcze bardziej się stresuję, bo chcę wypaść dobrze nie tylko przed publicznością, ale również przed nimi. Chętnie natomiast pokazuję swoje

dokonania, jeżeli sama uznam je za godne pokazania – na przykład nagraną audycję radiową z moim udziałem.

Dobrym sposobem na podbudowanie się przed wystąpieniem jest zaakceptowanie faktu, że ma się tremę. Jest ona bowiem nieodłącznym towarzyszem i należy ją zawsze uwzględniać podczas wystąpień. Zapytaj sam siebie, co powoduje w Tobie niepożądane napięcie. Dobrym rozwiązaniem jest zrobienie listy rzeczy, których się obawiamy i przeanalizowanie jej na chłodno. Warto się na przykład zastanowić czy Twoje dzisiejsze przemówienie będzie miało dla Ciebie jakieś znaczenie w przyszłości i co się stanie, jeżeli nie pójdzie tak, jakbyś sobie tego życzył. Należy sobie uświadomić, że nasze niepowodzenie nikogo nie skrzywdzi, bo wystąpienie przed publicznością nie jest operacją na otwartym sercu.

Ostatnią – i moim zdaniem najważniejszą wskazówką – jest nawiązanie kontaktu z odbiorcami. To dla nich przecież przygotowałeś tę przemowę. Nie myśl o nich jednak ze strachem, ale tak, jakbyś chciał przekazać coś ważnego bliskim Ci osobom. To może również zniwelować nieco Twój stres. Na mnie osobiście nie zawsze działał ten trick, bo jestem perfekcjonistką i nawet przed rodziną i przyjaciółmi chcę wypaść jak najlepiej, ale fakt, iż mówimy do kogoś, komu zależy na wysłuchaniu nas, powinien pozytywnie zmotywować do działania.

Przemawianie do szerokiej publiczności bywa naprawdę stresujące, ale jak we wszystkim trening czyni mistrza. Studiując dziennikarstwo, ćwiczyłam się w przemawianiu na zajęciach z retoryki, ale przede wszystkim w radiu. Tam jest nieco inaczej – myślę, że minimalnie łatwiej, bo masz świadomość, że mówisz do wielu osób, ale ich nie widzisz. Kiedy prowadziłam audycje w radiu, mój lęk przed publicznością malał, choć nigdy nie zniknął całkowicie. Wszystko jest więc do opanowania i wyćwiczenia. Grunt, to znaleźć sposób na odstresowanie się, a przede wszystkim być dobrze przygotowanym i nie unikać przemówień.



Nie ma jak Bałtyk

Liliana Laske-Mikuśkiewicz

Są morza cieplejsze niż Bałtyk. Są plaże, na których człowiek znajdzie dla siebie wolną przestrzeń. Są wody czyste i przejrzyste. Wokół piękne palmy, egzotyczne kwiaty. Obecnie za całkiem nieduże pieniądze można wyjechać na takie wakacje. Mieć wszystko w wersji „all inclusive”, a przy okazji pozwiedzać obce kraje. Czy warto? Oczywiście, że tak! Tego, co zobaczymy i przeżyjemy, nikt nam nie zabierze. Ja zwiedziłam już niejedno, znam brzegi piaszczyste, żwirowe, kamieniste. Byłam w wielu nadmorskich kurortach. Jednak czegoś mi w nich brak... Nie raz było tak, że sącząc drinka z kolorową parasolką, zaczynałam tęsknić za falami Bałtyku, za krzykiem mew, za plażami, na których człowiek na człowieku...

Tak dobrej, smażonej ryby nie ma nigdzie indziej. Tylko u nas można kupić pyszne gofry z owocami i śmietaną. I ten cały kicz, te chodniki pełne straganów mają swój niepowtarzalny urok. Władze i mieszkańcy maleńkich miasteczek i wiosek, w których żyło się kiedyś tylko z rybołówstwa są zadowoleni. Liczny napływ turystów oznacza zarobek. Po sezonie znowu nie będzie pracy, zatem lato trzeba wykorzystać „na maksa”. Dla osób niewidomych i poruszających się na wózkach inwalidzkich lato nad polskim morzem nie zawsze jest jednak spełnieniem marzeń. A niektórym przecież przyszło tam mieszkać. Jak przetrwać czas, w którym chodniki stają się torami przeszkód?

Pani Ewa jest osobą całkowicie niewidomą, mieszkającą w Ustroniu Morskim. Pracuje w „Klimczoku”. Twierdzi, że kocha swą miejscowość od końca września do kwietnia. – *Wtedy jest spokój i da się żyć* – mówi. – *W sezonie samodzielne poruszanie się nie jest możliwe. Nawet, jeśli pies przewodnik umiejętnie gdzieś mnie przeprowadzi, to siłą rzeczy zahaczę laską o jakiś stojaczek. I nie daj Boże się wywróci i coś potłucze. Z niecierpliwością czekam, kiedy skończy się*

rok szkolny. Jak tylko mam możliwość, w wakacje wyjeżdżam z córką nad jezioro, gdzie mogę się cieszyć ciszą i spokojem.

Pan Mirosław mieszka na Śląsku. Jego dzieci nie wyobrażają sobie wakacji bez wyjazdu nad polskie morze. – *Nocujemy zazwyczaj w prywatnych kwaterach lub pensjonatach z ogródkiem. W ciągu dnia, gdy rodzina idzie zażyć kąpieli lub korzysta z lokalnych atrakcji, ja wolę spędzić czas na tarasie. Słucham wtedy audiobooków, odpoczywam. Nie lubię wychodzić poza ogrodzenie, gdzie jest tłoczno i cały czas jestem popychany. Na dłuższe spacer z żoną wychodzę w godzinach porannych. Wtedy jeszcze nie ma rozłożonych straganów, na chodnikach i plaży panuje względny spokój.*

Ciężkie życie w nadmorskich miejscowościach turystycznych mają też osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Pani Basia kilka razy była w sanatorium w Kołobrzegu, a także na turnusach rehabilitacyjnych w Mielnie i Dąbkach. – *Teraz nie ma problemu ze znalezieniem ośrodka pozbawionego barier architektonicznych. Zdarzają się nawet piękne zejścia na plażę dostosowane do wózków inwalidzkich. Ale dotrzeć tam, przejechać przez dziurawe nieraz i pozastawiane chodniki, przedrzeć się przez tłum, to już prawdziwy dramat. Nie sposób też przedostać się do centrum miasta, by skorzystać z jego uroków wieczorową porą.*

Cóż zatem zrobić, gdy jest się osobą niepełnosprawną i przyjdzie ochota na wypoczynek nad morzem? Czy lepiej zrezygnować? Niekoniecznie. W tej chwili nie ma już spokojnych wiosek rybackich. Wszystkie one w większym lub mniejszym stopniu tętnią życiem. Można jednak pomyśleć o zakwaterowaniu niekoniecznie w pobliżu promenady, znaleźć ośrodek w miejscu oddalonym od centrum. Niezwykle przydatne są tu mapy Google i inne tego typu aplikacje. Z niezwykłą precyzją pokażą w jakiej odległości od ośrodka, w którym chcemy się zatrzymać, znajduje się najbliższy sklep czy przystanek, jak daleko jest do plaży, czy w pobliżu są jakieś atrakcje. Takie rzeczy trzeba sprawdzić, by dla odmiany nie wylądować w jakiejś głuszy, bez

“ Tak dobrej, smażonej ryby nie ma nigdzie indziej. Tylko u nas można kupić pyszne gofry z owocami i śmietaną. I ten cały kicz, te chodniki pełne straganów mają swój niepowtarzalny urok. Władze i mieszkańcy małych miasteczek i wiosek, w których żyło się kiedyś tylko z rybołówstwa są zadowoleni.

możliwości kupienia czegoś lub dojazdu. Jeśli na miejscu będzie nasz przewodnik dysponujący samochodem, to pół biedy. W przeciwnym razie, wiedząc tylko tyle, że nasze miejsce noclegowe znajduje się na uboczu, możemy mieć niemiłą niespodziankę. Ja w każdym razie za randkami i wyjazdami w ciemno nie przepadam. Jadąc gdzieś muszę mieć odpowiedni zakres informacji, by potem w spokoju cieszyć się morską bryzą.

A Wy, niepełnosprawni, którym przyszło w tych kurortach mieszkać, powiem krótko: macie przechłapanie! Mam tylko nadzieję, że Wy również latem opuszczacie swoje miejsce zamieszkania i jedziecie na wymarzone wakacje. One szybko miną.





Aleksander Kossakowski: To dla mnie najważniejszy medal w życiu

Wywiad przeprowadził Radostaw Nowicki

– To był jeden z trudniejszych momentów w moim życiu. Dla mnie jako sportowca, który zafiksowany był na medal, to był koniec świata. Było mi bardzo ciężko, kiedy widziałem, że inni są w świetnej formie i szykują się na bieganie na najwyższym poziomie, a ja wiedziałem, że g**no z tego będzie. Chciałem nawet zrezygnować ze startu w Tokio, ale nie mogłbym tego zrobić Krzysztofowi, bo on również bardzo dużo pracy wykonał, żeby się tam znaleźć i byłoby to nie w porządku wobec niego – wspomina start w igrzyskach paraolimpijskich w Tokio Aleksander Kossakowski, który wówczas walczył przede wszystkim z kłopotami zdrowotnymi, a nie z rywalami. Potrafił się jednak pozbierać i wraz

z przewodnikiem, Krzysztofem Wasilewskim, stanął na trzecim stopniu podium niedawno zakończonych mistrzostw świata w Paryżu na 1500 metrów w klasie T11, przy okazji bijąc rekord życiowy. To już trzeci brązowy krążek Kossakowskiego w mistrzostwach świata. Wcześniej sięgał po nie w Londynie w 2017 i w Doha w 2019 roku. Na swoim koncie ma również szereg medali mistrzostw Europy – złoto w Berlinie w 2018 roku na dystansie 1500 metrów i srebro na 5000 metrów oraz złoto w Bydgoszczy w 2021 roku na 5000 metrów i srebro na 1500 metrów. Do kolekcji brakuje mu krążka z igrzysk. Czy sięgnie po niego za rok w Paryżu?

Radosław Nowicki: W lipcu dołożył Pan kolejny medal do swojej kolekcji, trzeci brąz mistrzostw świata. Czy smakuje on wyjątkowo, bo został wywalczony po ciężkiej kontuzji?

Aleksander Kossakowski: Bez wątpienia jest to dla mnie najważniejszy medal w życiu. Po igrzyskach w Tokio poddałem się operacji ścięgna Achillesa i nie spodziewałem się, że wrócę jeszcze do biegania na takim poziomie. Jest to dla mnie trzeci brązowy krążek mistrzostw świata z rzędu, bo najpierw zdobyłem go w 2017 roku w Londynie, później w 2019 w Dubaju i teraz w Paryżu, bo wcześniej nie było mistrzostw świata w Kobe. Poziom światowego biegania cały czas idzie do przodu, zawodnicy na podium się zmieniają, a my ciągle trwamy na trzeciej pozycji. Pocieszające jest to, że mimo tego, że poziom rośnie bardzo szybko, cały czas jesteśmy w stanie walczyć z najlepszymi i z nimi wygrywać.

RN: A po kontuzji ścięgna Achillesa były chwile zwątpienia?

AK: Myślałem o tym, aby zakończyć już karierę, bo przecież zdrowie ma się tylko jedno. Jednak kilka miesięcy po operacji zacząłem truchać, a powrót do formy szedł jak po maśle. W 2022 roku byłem w świetnej dyspozycji, ale nie było gdzie jej potwierdzić, bo nie odbywała się żadna ważna impreza. W tym roku wypracowałem jeszcze lepszą formę. Niczego nie oczekiwałem, niczego sobie nie narzucałem, nie miałem żadnej presji. Wraz ze swoim przewodnikiem chciałem po prostu bawić się sportem i czerpać z niego jak najwięcej radości. Nie wybiegaliśmy daleko w przyszłość. Krok po kroku doszliśmy do tego, że zdobyliśmy brązowy medal.

RN: Na dodatek poprawiliście rekord życiowy...

AK: Ten rekord życiowy został poprawiony o kilka setnych. Wcześniej ustanowiłem go również w mistrzostwach świata. Oczywiście, jest to wyznacznik tego, że dobrze trafiliśmy z formą, że sprawdzają się te działania, które podejmujemy przed wielkimi imprezami. Jednak na dużych, międzynarodowych imprezach raczej nie patrzy się na czas. Tak naprawdę biegnie się na miejsce, każdy ma chrapkę na medale. Taktyka jest taka,



To już trzeci brązowy krążek Kossakowskiego w mistrzostwach świata. Wcześniej sięgał po nie w Londynie w 2017 i w Doha w 2019 roku. Na swoim koncie ma również szereg medali mistrzostw Europy – złoto w Berlinie w 2018 roku na dystansie 1500 metrów i srebro na 5000 metrów oraz złoto w Bydgoszczy w 2021 roku na 5000 metrów i srebro na 1500 metrów.

aby trzymać się trzeciego zawodnika, a później biec już na pełen gaz. Ale w tych mistrzostwach świata zarówno w eliminacjach, jak i w finale działo się tak dużo, że trzeba było reagować na bieżąco.

RN: A odczuwa Pan niedosyt, że nie udało się wyprzedzić Japończyka, z którym przegrał Pan o 0,08 sekundy?

AK: Jest wielki niedosyt, ale nie można być za bardzo chciwym. Zbyt późno podjęliśmy decyzję o przyspieszeniu, bo gdybyśmy zerwali się na 250 metrów przed metą, to mogłoby być inaczej. Uważam, że szybkościowo ze wszystkich zawodników byłem najlepiej przygotowany, ale nie do końca to wykorzystałem. Wcześniej trzeba było podjąć ryzyko i zaatakować. Niestety, nie jest to już pierwsza taka sytuacja, że medal przegrałem o kilka setnych. W Doha w 2015 roku na mistrzostwach świata byłem czwarty i medal przegrałem o 0,20 setnych. Przegrałem też złoty medal mistrzostw Europy w Bydgoszczy o kilka setnych z Rosjaninem. To już jest chyba taka moja wizytówka (śmiech). W końcu muszę nauczyć się podejmować większe ryzyko. Za wszelką cenę zawsze chcę zdobyć medal, a trzeba podjąć ryzyko, aby powalczyć o złoto. Jeśli jednak mocno się przyspiesza na 500 metrów przed metą, to

może się zdarzyć, że na 150 metrów przed metą nas odetnie. Takie sytuacje zdarzają się bardzo często, bo ktoś odważnie ruszył, ale zabrakło mu siły na finiszu. Przegrana z Japończykiem o 0,08 sekundy jest świetną motywacją, żeby w przyszłym roku na jego ojczystej ziemi pokazać mu, że jesteśmy w stanie go wyprzedzić.

RN: Tym sukcesem wywalczyliście miejsce dla Polski na igrzyskach paraolimpijskich. Dzięki temu będziecie mieli spokojniejsze przygotowania do zawodów w Paryżu?

AK: Być może. Jest to dość skomplikowane, bo faktycznie jest to tylko miejsce dla kraju. Jednak jest taka nieoficjalna, niepisana zasada, że jest to nasze miejsce, którego nam nikt nie zabierze, chyba, że będziemy mieli jakiś drastyczny spadek formy lub przytrafi nam się jakaś kontuzja. W przyszłym roku musimy udowodnić, że mamy formę, że jesteśmy w dobrej dyspozycji i pojedziemy do Paryża.

RN: Pana koronnym dystansem jest 1500 metrów, a jak jest z 5000 metrów? Ten drugi dystans wchodzi jeszcze w grę?

AK: Nie jestem typem wytrzymałościowca. Wiem, że stać byłoby mnie na rywalizację z najlepszymi na tym dystansie, ale nie lubię go biegać. Skupiam się na 1500 metrów, tym bardziej, że mam mocne inklinacje szybkościowe. Ogólnie moim ulubionym dystansem jest 800 metrów, ale w grupie osób niewidomych tego dystansu nie ma.

RN: Jak zaczęła się Pana przygoda ze sportem? Ponoć na początku było pływanie, ale niezbyt Pan je lubił...

AK: Z pływaniami wiąże się ciekawa historia. Bo jak miałem 6 lat, to zacząłem topić się w basenie we Włoszech. Po tym wydarzeniu zmotywowałem się i bardzo chciałem nauczyć się pływać. Pływałem prawie przez 7 lat, ale zbytnio za tym nie przepadałem, nie było to coś, co sprawiało mi przyjemność. Potem miałem kilka lat przerwy, a jak byłem w gimnazjum, to dokuczałem mocno rodzicom. Przeżywałem okres buntu, więc ojciec wysłał mnie na obóz lekkoatletyczny, który miał być elementem wychowawczym. Tam zająłem

się bieganiem. Najpierw chciałem poprawić sylwetkę i kondycję, a później zacząłem startować na zawodach i uznałem, że właśnie tędy droga.

RN: Czy trudno jest znaleźć odpowiedniego przewodnika do biegania na tak wysokim poziomie?

AK: Miałem umowę z Krzysztofem, że będziemy razem pracować do Tokio, a później się rozstaniemy. Od tego czasu miałem dwóch przewodników. Byli to świetni biegacze, więc nie jest trudno znaleźć przewodnika, który dobrze biega, ale ciężko jest znaleźć takiego, który nie tylko jest dobrym biegaczem, ale również dobrze podejdziesz taktycznie do biegów. Moi poprzedni przewodnicy po Tokio nie umieli wygrywać biegów. Byłem z nimi na zawodach w Sieradzu czy w Maroko, ale nie dawali mi odpowiednich informacji w trakcie biegu i sami nie wpadli na pomysł, aby spróbować wygrać, a Krzysztof lubi rywalizować i ma inklinację do wygrywania. Zresztą powtarza, że bieganie indywidualne jest to kompletnie inny sport niż bieganie z niewidomym.

RN: Czyli chodzi o trzeźwość umysłu?

AK: Nie tylko o trzeźwość umysłu, ale też o szybką analizę i zdolność do nagłej zmiany planu. Można coś sobie zaplanować, ale sytuacja na bieżni jest bardzo dynamiczna. Zmienia się z sekundy na sekundę. Nie można więc sztywno trzymać się planu.

RN: Problemem jest też chyba duży tłok na bieżni?

AK: Na 1500 metrów biegnie 6 par. Jeśli bieg jest wolny, to wszyscy biegną w grupce, a jeśli od razu ktoś ruszy mocniej, to stawka bardziej się rozciąga. Na imprezach mistrzowskich nigdy nie wiadomo, co się wydarzy. Trzeba być przygotowanym na wszystko i mieć mniej więcej jakiś schemat działania w głowie. Najlepiej posiadać umiejętność tworzenia planu na bieżąco. Jeśli jest się w formie, to nie ma się co bać podejmować ryzyka. Teoretycznie planem wyjściowym jest zawsze trzymanie się trzeciego zawodnika, ale różne sytuacje się zdarzają. Przykładowo

w finale biegliśmy na drugiej pozycji, nikt nie chciał przed nas wyjść i trzeba było się do tego dostosować.

RN: Czyli ogromną rolę odgrywa zaufanie do przewodnika?

AK: Zaufanie jest niezwykle ważne. Z perspektywy czasu wydaje mi się, że tym dwóm poprzednim przewodnikom, z którymi biegałem po Tokio, nie ufałem na tyle, żeby nie dyskutować z ich decyzjami. Z Krzyśkiem jest inaczej, bo wiem, że on chce wygrywać. On patrzy na to, co się dzieje, a ja mam go słuchać, wytrzymać psychicznie i z nim współpracować.

RN: To zapytam trochę przewrotnie, jak biega się w jednym butcie? Nawiązuje tutaj do mistrzostw Europy w Grosseto z 2016 roku.

AK: Nieprzyjemnie. W Grosseto rywal w trakcie biegu zdjął mi tego buta. Wówczas biegaliśmy na tartanie, a nie na mondo. Tartan jest wylany takimi ząbkami, który strasznie poranił mi stopę. Miałem wielką ranę, która goiła mi się przez 3 tygodnie. Na 2 miesiące przed igrzyskami byłem na 3 tygodnie uziemiony i czekałem aż rana się zagoi.

RN: Ma Pan medale mistrzostw Europy i świata. Czyli do pełni szczęścia brakuje paraolimpijskiego krążka?

AK: Nawet bez tego paraolimpijskiego krążka jestem szczęśliwy, ale jestem pełen pozytywnych myśli w kontekście przyszłego roku i rywalizacji w Paryżu. Mam nadzieję, że one się spełnią. Jak dorzucimy medal igrzysk do naszego worka sukcesów, to nic mu się nie stanie. Kiedyś byłem zafiksowany na medal paraolimpijski. Oddałbym wszystko za niego, ale teraz wiem, że na nim świat się nie kończy. Kilka rzeczy przepracowałem po igrzyskach w Tokio. Nie zdobyłem tam medalu, mimo że bardzo chciałem i byłem do nich dobrze przygotowany. Kontuzja mnie zniszczyła, ale się odbudowałem i nic się nie stało, że nie mam medalu.

RN: Czyli to był trudny moment, kiedy w Tokio problemy zdrowotne uniemożliwiły Panu walkę o medal?

AK: To był jeden z trudniejszych momentów w moim życiu. Wiem, że ludzie mają gorsze problemy zdrowotne czy rodzinne, ale dla mnie jako sportowca, który zafiksowany był na medal, to był koniec świata. Miałem stany depresyjne.



W formie terapii prowadziłem nawet taki dziennik, który niedawno przeczytałem. Aż mnie ciary przeszły na myśl o tym, co ja tam wypisywałem. Było mi bardzo ciężko, kiedy widziałem, że inni są w świetnej formie i szykują się na bieganie na najwyższym poziomie, a ja wiedziałem, że g**no z tego będzie. Chciałem nawet zrezygnować ze startu w Tokio, ale nie mogłbym tego zrobić Krzysztofowi, bo on również bardzo dużo pracy wykonał, żeby się tam znaleźć i byłoby to nie w porządku wobec niego.

RN: Ale jeszcze wcześniej też miał Pan nauczkę na przyszłość na igrzyskach w Rio de Janeiro, kiedy został Pan zdyskwalifikowany, bo przewodnik wbiegł jako pierwszy na metę?

AK: Wtedy ewidentnie byłem jeszcze niedojrzałym zawodnikiem. Było dla mnie zbyt wcześnie, aby jechać na igrzyska. Moja psychika, podobnie jak psychika mojego ówczesnego przewodnika, nie udźwignęła rangi tych zawodów. Na stadionie był olbrzymi hałas, a nas poniosły emocje. W eliminacjach przez pierwsze 800 metrów biegliśmy na rekord świata zupełnie bezrefleksyjnie. W tamtym biegu popełniliśmy wszystkie możliwe błędy, które można popełnić.

RN: Ale może paradoksalnie dobrze się stało, że takie błędy przytrafiły się Panu na początku kariery?

AK: Od tamtego momentu jestem bardzo wyczulony na to, aby pierwszy przekraczać linię mety. Mimo że Krzysiek ma we krwi to, że przepuszcza mnie pierwszego, ale i tak zawsze na ostatniej prostej przypominam mu, że ja muszę być pierwszy. Zawsze trzeba wyciągać wnioski z każdego startu, niezależnie od tego czy jest on udany, czy nieudany, aby w przyszłości nie popełniać błędów. Po biegach w Paryżu też kilka ich wyciągnęliśmy. Jeden z nich jest taki, że musimy odważniej biegać w końcówce.

RN: Jakie ma Pan plany na najbliższe tygodnie?

AK: Chcę odpocząć fizycznie i psychicznie od biegania. Jest to w sumie dziwny moment, bo igrzyska paraolimpijskie będą dopiero we wrześniu 2024 roku, więc przygotowania do nich

zaczniemy dopiero w październiku, ale do niego jest jeszcze dużo czasu. Nie można do tego momentu nic nie robić, trzeba w rozsądny sposób zaktywizować organizm.

RN: A przyszłoroczne mistrzostwa świata będą elementem przygotowania do zawodów w Paryżu?

AK: Te mistrzostwa świata wszystkim krzyżują plany. Były już wielokrotnie przekładane, choć pierwotnie miały odbyć się w 2021 roku. Obecnie zaplanowane są na maj. Ja mam już 29 lat i uważam, że nie jestem w stanie w jednym roku osiągnąć dwóch szczytów formy. Myślę, że do Kobe w maju pojedziemy z marszu, w mocnym treningu i nie będziemy specjalnie przygotowywali się pod te zawody. Co prawda będą to mistrzostwa świata, więc nigdy w życiu nie potraktuję ich jako element treningowy. Nie ma co bawić się w półśrodk. Jak już znajdziemy się na mistrzostwach świata, to na pewno damy z siebie wszystko.

Wszystkie zdjęcia wykorzystane w artykule są autorstwa Bartłomieja Zborowskiego.



Przykłady wymagań dostępności toalet według zasad projektowania uniwersalnego

Henryk Rzepka

Toalety przeznaczone dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich powinny być też dostosowane do potrzeb osób z innymi niepełnosprawnościami. Oprócz wyposażenia podstawowego, takiego jak armatura, pojemniki na mydło, papier czy ręczniki, powinny być dodatkowo wyposażone w poręcze przy umywalkach i muszlach. Powinny w nich być kozetki do przewijania osób dorosłych, plany tyflograficzne z rozkładem urządzeń w toalecie, systemy przyzywania pomocy, półki i wieszaki umożliwiające odłożenie przedmiotów trzymanyh w ręku (np. lasek lub kul) i ich odszukanie bez ryzyka ich upadku na podłogę.

Zasada 1 – równoważne (sprawiedliwe) użycie

W każdym obiekcie publicznym, na każdej dostępnej dla użytkowników kondygnacji, chociaż jedna toaleta musi być w pełni dostępna dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Droga dojścia do toalety musi być dostępna dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich na całej swojej długości.

Toaleta dostępna musi umożliwiać w pełni samodzielne jej użycie przez osobę z niepełnosprawnością. Musi gwarantować intymność oraz zapewniać bezpieczeństwo jej użycia. Musi być czysta i estetyczna.

Zasada 2 – elastyczność użycia

Wyposażenie toalet musi być możliwe do obsługi jedną ręką (dowolnie lewą lub prawą). Stąd



też wyposażenie takie jak włączniki, dozowniki mydła, podajniki papieru, wieszaki na ubrania i bagaż, które są obsługiwane przy konkretnym ustawieniu ciała użytkownika, powinny być zamontowane pośrodku albo po obu stronach takiego miejsca. Jeśli są urządzenia, które są uruchamiane nogą, to muszą być też możliwe do uruchomienia ręką. Osoby z niepełnosprawnością kończyn dolnych nie są w stanie uruchomić spłuczki, zaworu baterii czy otwarcia kosza na śmieci, gdy są one wyposażone jedynie w pedał nożny.

Zasada 3 – prosta i intuicyjna obsługa

Wyposażenie toalet powinno być montowane w miejscach, które użytkownik rozpoznaje intuicyjnie. Lustra powinny być montowane na ścianie bezpośrednio za umywalką. Podajniki mydła, podajniki ręczników lub suszarki obok baterii, najlepiej po obu jej stronach, a jeśli to nie jest możliwe, to po stronie prawej, jako

najczęściej sprawdzanej. Kosze na zużyte ręczniki powinny się znajdować bezpośrednio pod podajnikiem ręczników. Podajniki papieru przy przedniej krawędzi muszli. Włączniki światła na ścianie przy drzwiach wejściowych, po stronie klamki. Uchwyty na kule lub laski powinny być montowane tuż obok poręczy przy umywalce, przy pisuarze i przy muszli toaletowej, by użytkownik mógł je w bezpieczny sposób odkładać i łatwo odnajdywać. Tyflograficzne plany pomieszczenia i tabliczki informacyjne z napisami w piśmie Braille'a powinny być montowane na ścianie obok drzwi, po stronie i na wysokości klamki.

Toalety na różnych piętrach powinny być lokalizowane w tych samych miejscach w pionie i powinny być wyposażone i zorganizowane w ten sam sposób. Powinny być wyposażone w tabliczki informacyjne i plany tyflograficzne, umożliwiające osobom niewidomym zapoznanie się z rozmieszczeniem zamontowanych w nich urządzeń (bez potrzeby ich odnajdywania i dotykania rękami).

Zasada 4 – postrzegalna informacja

Lokalizacja dostępnej toalety powinna być pokazana na planie tyflograficznym danej kondygnacji. Drzwi toalety lub ich ościeżnice muszą być widoczne na tle ściany. Wejście do toalety powinno być oznaczone na drzwiach lub na ścianach za pomocą piktogramów. Piktogramy są zrozumiałe dla wielu ludzi niezależnie od ich umiejętności czytania i znajomości pisma w danym języku i systemie zapisu. Wejście do toalety powinno być też oznaczone informacjami w alfabecie Braille'a. Pismo Braille'a jest dla osób niewidomych prostym i skutecznym sposobem zapoznawania się z przekazywanymi informacjami o otoczeniu, między innymi o nazwach pomieszczeń.

W toalecie musi być równomierne oświetlenie, które ułatwia zauważenie wszystkich elementów jej wyposażenia. Powierzchnie ścian i posadzki nie powinny być połyskliwe, nie powinny powodować zjawiska olśnienia. Dla

“ Toaleta dostępna musi umożliwiać w pełni samodzielne jej użycie przez osobę z niepełnosprawnością. Musi gwarantować intymność oraz zapewniać bezpieczeństwo jej użycia. Musi być czysta i estetyczna.

osób niedowidzących zjawisko olśnienia jest bardzo dużym utrudnieniem w odnajdywaniu poszczególnych urządzeń i bezpiecznym korzystaniu z nich.

Pomiędzy ścianami i posadzką w toalecie powinien być zastosowany duży kontrast kolorystyczny, który ułatwia osobom niedowidzącym orientowanie się w układzie pomieszczenia, pozwalając dostrzec granice pomiędzy powierzchniami pionowymi a poziomymi. Kontrast kolorystyczny powinien być stosowany również pomiędzy armaturą toalety a jej ścianami i posadzką. Kontrast pomiędzy armaturą a ścianami i podłogą ułatwia osobom niedowidzącym orientowanie się w układzie pomieszczenia, pozwalając dostrzec urządzenia i wyposażenie toalety. Wszystkie powierzchnie ścian oraz podłóg powinny mieć jednolitą barwę, bez wzorów lub o wzorach o kontraście kolorystycznym mniejszym od LRV=20.

Muszla, umywalka, pisuary, generalnie elementy, które mogą być brudne, a użytkownik powinien móc je łatwo odnaleźć, powinny być też oznaczone kolorystycznie i fakturowo na posadzce za pomocą pól uwagi. Można to zrobić za pomocą płytek z kontrastową fakturą i barwą odmienną od płytek na pozostałej części podłogi. Pola uwagi ostrzegają użytkowników, w tym

użytkowników z dysfunkcją narządu wzroku, o lokalizacji tych elementów bez potrzeby dotykania ich rękoma.

Niezbędnym wyposażeniem toalet jest plan tyflograficzny przedstawiający układ pomieszczenia i rozmieszczenie występujących w nim urządzeń. Umożliwia on osobom niewidomym zapoznanie się z rozmieszczeniem w jej wnętrzu poszczególnych elementów. Wstępne zapoznanie się z układem toalety i jej elementów ułatwia ich odszukanie bez potrzeby dotykania ich rękoma.

Wejście do toalety powinno być pokazane na planach tyflograficznych poszczególnych pięter, stref lub obiektu. Oprócz tego, drzwi do niej powinny być oznaczone i opisane brajlem.

Wejście do toalety należy oznaczyć także polem uwagi, zamontowanym przed wejściem do niej. Pole uwagi jest dobrym sposobem oznaczania różnych miejsc, jednak należy nimi oznaczać tylko najważniejsze dla użytkownika miejsca, gdyż zbyt duża liczba oznaczeń spowoduje, że każde miejsce będzie równie ważne i będzie wymagało dodatkowych czynności sprawdzających, poszukiwania tabliczek z nazwą. Do ważnych miejsc można – oprócz wejść, wind, schodów, planów tyflograficznych, punktów informacji, recepcji – zaliczyć także toalety.

Zasada 5 – tolerancja na błędy

W toalecie nie powinno być elementów ostrych, wystających ze ścian lub podłogi. Wyposażenie nie powinno mieć ostrych krawędzi ani mechanizmów ruchomych (składanych), które mogą złożyć się same, ze względu na ewentualne nieumiejętne lub nieostrożne ich użycie. Dużym zagrożeniem są dzwignie baterii do uruchamiania łokciem, które stwarzają ryzyko nadziania się twarzą na ich końcówkę w przypadku osób nachylających się nad umywalką.

Na ścianach, wzdłuż których są naturalne przejścia pomiędzy elementami wyposażenia toalety, nie należy montować żadnych urządzeń

odstających od tych ścian, które nie mają połączenia z podłogą, gdyż mogą zostać niezauważone przez osoby niewidome posługujące się białą laską.

Wszystkie urządzenia (muszle, kozetki, poręcze lub uchwyty), na których użytkownik się opiera, na które siada lub się kładzie, które wykorzystuje do przesiadania się z wózka na muszlę, muszą być zamontowane solidnie z zagwarantowaniem wytrzymałości odpowiedniej do swojego przeznaczenia i działających na nie sił.

Powierzchnie podłóg muszą być równe, bez stopni, progów lub otworów grożących utknięciem w nich kół wózków, końcówek kul, lasek ortopedycznych lub białych lasek. Nie mogą być też śliskie.

Zasada 6 – minimalny wysiłek fizyczny

W toalecie nie wolno montować elementów, które wymagają użycia nadmiernej siły. Nie wolno montować elementów, które wymagają jednoczesnego ściskania i obracania, rozwiązań samozamykających się lub samoskładających, wyposażonych w sprężyny, zamków i blokad, które wymagają użycia obu rąk itp. Przykładami takich (niezalecanych) rozwiązań są m.in.: klamki w kształcie okrągłych gałek, odkręcane zawory baterii, samozamykacze przy drzwiach, blokady składanych kozetek.

W obiektach rozległych i wielopiętrowych należy montować toalety w pobliżu klatek schodowych i wind, bez zmuszania użytkowników do pokonywania wielkich odległości, co ma duże znaczenie w przypadku, gdy toaleta na piętrze jest zajęta lub nieczynna i trzeba przemieścić się na inne piętro.

Zasada 7 – miejsca, wymiary elementów oraz wysokości i odległości ich zamontowania

Bardzo ważnym składnikiem dostępności pomieszczeń jest ich wielkość. Zdarza się, że dostosowanie toalety do potrzeb osób ze

szczególnymi potrzebami polega wyłącznie na wymianie armatury i na zamontowaniu poręczy. Jednak projektowanie uniwersalne poucza, że kluczowym problemem, który należy rozwiązać, jest lokalizacja pomieszczenia w miejscu dostępnym z poziomu terenu oraz wymiary wolnych przestrzeni wewnątrz pomieszczeń, umożliwiające swobodne manewrowanie na wózkach inwalidzkich. Zaprojektowana uniwersalnie toaleta ma dużo wolnego miejsca. Z małego pomieszczenia, w którym przez wiele lat działała toaleta, nie da się zrobić toalety dostępnej bez zmiany jej gabarytów lub bez wygospodarowania odpowiednich przestrzeni.

Wymagana jest przestrzeń manewrowa o wymiarach 150 cm na 150 cm umożliwiającą wykonywanie manewrów zawracania oraz dojazd na wózek inwalidzkim do muszli od przodu i od jej boku, również do umywalki od przodu i do kózki przynajmniej od jednego dłuższego boku oraz przed i za drzwiami toalety. Wymagana jest

przestrzeń obok muszli toaletowej do przesiadania się o szerokości 90 cm, do której użytkownik może wjechać i ustawić wózek równolegle do osi muszli w celu przeniesienia się z wózka inwalidzkiego na muszlę. Przed umywalką musi być pole o szerokości nie mniejszej niż 90 cm, umożliwiające dojazd do umywalki, z możliwością wjazdu wózkiem pod umywalkę. Średnice elementów, które użytkownik chwyta, muszą umożliwiać pewny chwyt zarówno osobom z małymi, jak i wielkimi rękami. Wysokość zamontowania elementów użytkowych musi umożliwić ich dosięgnięcie zarówno przez osoby niskie, wysokie oraz osoby siedzące na wózkach inwalidzkich. Zalecana wysokość mieści się w zakresie pomiędzy 80 cm a 110 cm.

Elementy, które służą do użytku wizualnego (tabliczki z napisami) powinny być zamontowane na wysokości wzroku. Lustra powinny być zamontowane na wysokości zaczynającej się od poziomu umywalki do 200 cm. Wieszaki zaleca się montować na dwóch wysokościach: niższej od 80 cm do 110 cm oraz wyższej od 140 do 180 cm. Elementy, które wykorzystuje się sekwencyjnie, powinny być montowane konsekwentnie na tej samej wysokości co elementy poprzednie lub następne w kolejności użycia, w bliskiej poziomej odległości od siebie.

Odległość zamontowania wyposażenia musi pozwalać na ich dosięgnięcie bez przemieszczania się, bez wykonywania skręcania lub wychylania ciała użytkownika znajdującego się w pozycji przymusowej, uniemożliwiającej mu wykonanie tych czynności.

Żadne elementy wyposażenia toalety nie mogą być przysłaniane przez inne. Do każdego z nich użytkownik musi móc podejść lub podjechać, musi móc je bezpośrednio dosięgnąć, bez natrafiania na bariery. Bariery dostępności jest np. konieczność złożenia przewijaka, by móc skorzystać z toalety lub uchwyt przy drzwiach zasłaniający zamek do ich zamykania.

W sytuacjach nadzwyczajnych: gdy użytkownik się przewróci, gdy spadnie z wózka, gdy



przewrócą się jego kule, gdy całkowicie utraci orientację, należy zapewnić możliwość wezwania pomocy przez uaktywnienie systemu przyzywowego. Dlatego aktywator takiej sygnalizacji powinien być zainstalowany w taki sposób, by można go było uruchomić dosięgając do niego na dowolnej wysokości i w prawie każdym miejscu toalety. Można to zrobić za pomocą aktywatora na linie zwisającej i kończącej się tuż nad podłogą. Aktywatory powinny być zamontowane w taki sposób, by można na nie natrafić i je uaktywnić na wysokości od 10 cm do 160 cm nad posadzką.

Aktywatorów może być wiele, w różnych miejscach, a każdy powinien być oznaczony i opisany brajlem. Osoba niewidoma powinna móc się dowiedzieć o ich istnieniu i lokalizacji z planu tyflograficznego. Powinna też móc na niego trafić przy oglądaniu/dotykaniu ścian toalety. Osoba leżąca musi mieć aktywator nisko nad posadzką, by mogła do niego dosięgnąć będąc w pozycji leżącej. W takiej sytuacji poziomo rozciągnięta linka tuż nad posadzką lub na linie zwisającej do 10 cm nad posadzką sprawia, że osoba leżąca ma możliwość jakoś ją dosięgnąć.

Ponieważ problem może wystąpić w konkretnym miejscu, z którego użytkownik nie będzie w stanie w ogóle się przemieścić, to także w takich konkretnych miejscach rozsądne będzie zainstalowanie aktywatora. Takie konkretne miejsca to strefa zasięgu ramion przy muszli oraz przy kozetce i umywalce oraz na ścianach, do których jest wolny dostęp.

Przykłady szczegółowych – parametrycznych wymagań dotyczących toalet

Wymagania dotyczące miejsca

W każdym obiekcie publicznym, na każdej dostępnej kondygnacji, jeśli są ogólnie dostępne toalety, to chociaż jedna toaleta musi być dostępna dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Droga dojścia do toalety musi być dostępna dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich

na całej swojej długości. Przed i za drzwiami toalety musi być przestrzeń o wymiarach 150 cm na 150 cm.

Obok muszli toaletowej musi być pole do przesiadania się o szerokości 90 cm, do którego użytkownik może wjechać i ustawić wózek równoległe do osi muszli w celu przeniesienia się z wózka inwalidzkiego na muszlę. Przed muszlą toaletową i sąsiadującymi z nią polami do przesiadania się, musi być pole manewrowe o wymiarach nie mniejszych niż 150 cm na 150 cm.

Przed umywalką musi być pole o szerokości nie mniejszej niż 90 cm, umożliwiające dojazd do umywalki, z możliwością wjazdu pod umywalkę. Przed kozetką do przewijania lub przebierania dorosłych musi być pole manewrowe o wymiarach nie mniejszych niż 150 cm na 150 cm.

Wymagania dotyczące drzwi do toalety

Drzwi lub ich ościeżnice muszą być widoczne na tle ściany. Należy zastosować kontrast barwny na poziomie nie mniejszym niż 30% w skali LRV.

Wejście do toalety powinno być oznaczone na drzwiach lub na ścianach za pomocą piktogramów. Piktogramy są zrozumiałe dla wielu ludzi niezależnie od ich umiejętności czytania i znajomości pisma w danym języku i systemie zapisu.

Wejście do toalety powinno być oznaczone informacjami w alfabecie Braille'a. Pismo Braille'a jest dla osób niewidomych prostym i skutecznym sposobem zapoznawania się z przekazywanymi informacjami o otoczeniu, między innymi o nazwach pomieszczeń.

Informacja dotykowa powinna znajdować się na ścianie, po stronie klamki. Informacja dotykowa powinna być zamontowana w odległości od 5 cm do 10 cm od ościeżnicy drzwi (pomiar od krawędzi ościeżnicy do bliżej położonej krawędzi tabliczki).

Informacja dotykowa powinna być zamontowana na wysokości min. 120 cm (dół tabliczki) i maks. 160 cm (górną tabliczki).

W toalecie powinien być zamontowany dotykowy plan z rozkładem zainstalowanych elementów. Plan dotykowy umożliwia osobom niewidomym zapoznanie się z rozmieszczeniem urządzeń w toalecie bez konieczności ich szukania i dotykania wszystkiego rękami (patrz: Wymagania szczegółowe dotyczące planów tyflograficznych).

Plan tyflograficzny toalety powinien być zamontowany na ścianie, wewnątrz toalety, przy wejściu, po stronie otwierania drzwi. Plan tyflograficzny toalety powinien być zamontowany na wysokości nie większej niż 140 cm od poziomu posadzki (pomiar do górnej krawędzi planu). Plan tyflograficzny toalety zaleca się montować na przytwierdzonej do ściany półce ustawionej skośnie pod kątem 30° do 45° od pionu.

Drzwi muszą otwierać się na zewnątrz. Drzwi nie mogą być wyposażone w samozamykacze, które zajmują rękę użytkownika, zmuszając go do ciągłego utrzymywania ich w stanie otwarcia. Siła potrzebna do otwierania drzwi nie może być większa niż 60 N.

Drzwi do toalety muszą być wyposażone w zamknięcie, które umożliwi użytkownikowi skorzystanie z niej w sposób nieskrępowany i bezpieczny. Drzwi do toalety nie mogą być zamykane od wewnątrz na klucz. Zamknięcie toalety na klucz może w razie wypadku uniemożliwić jej otwarcie z zewnątrz. Drzwi do toalety powinny być możliwe do otwarcia z zewnątrz w razie wypadku lub wezwania pomocy.

Zamknięcie drzwi nie powinno mieć gałek, które trzeba ścisnąć lub przekręcać. Osoby z niepełnosprawnością ruchową kończyn górnych mogą mieć trudności z chwytaniem i używaniem elementów okrągłych, np. gałek. Zamknięcie drzwi do toalety powinno być w zasięgu rąk, pod klamką na wysokości od 90 cm do 100 cm.

Wejście do toalety musi umożliwiać samodzielny swobodny wjazd do wewnątrz i na zewnątrz na wózku inwalidzkim:

- Drzwi do toalety powinny mieć szerokość w świetle ościeżnicy nie mniejszą niż 90 cm.
- Wysokość progu w drzwiach do toalety nie może być wyższa niż 2 cm, a jego krawędzie powinny być sfazowane. W przeciwnym przypadku OzSP będą mogły się potykać, a przejazd przez ten próg wózkiem inwalidzkim będzie niemożliwy.
- Szerokość przegrody od strony klamki powinna mieć co najmniej 60 cm i powinna umożliwiać podjazd do drzwi wózkiem inwalidzkim i ich samodzielne otwarcie przez OzSP.
- Szerokość przegrody od strony zawiasów powinna mieć co najmniej 10 cm i powinna umożliwiać otwarcie drzwi w taki sposób, który nie ogranicza ich szerokości.

Armatura i wyposażenie

Toaleta musi być wyposażona w umywalkę, która powinna umożliwiać skorzystanie z niej zarówno osobom na wózkach inwalidzkich, jak i osobom stojącym.

Górna krawędź umywalki powinna znajdować się na wysokości od 75 cm do 85 cm. Dolna krawędź umywalki powinna znajdować się na wysokości od 60 cm do 70 cm i powinna umożliwiać wjazd wózkiem inwalidzkim pod umywalkę.

Bateria przy umywalce powinna być uruchamiana za pomocą dźwigni, przycisku lub przy pomocy fotokomórki. Baterie z kurkami mogą wymagać większej siły do ich odkręcenia, a dla osób, które mają problemy z chwytaniem, jednoczesne ścisnięcie kurków i przekręcanie nadgarstka może być całkowicie niemożliwe.

Przy umywalce powinny być zamontowane poręcze. Poręcze przy umywalce dają osobom starszym i osobom z zaburzeniami równowagi oraz osobom z ograniczoną sprawnością kończyn dolnych możliwość przytrzymania się. Poręcze powinny być zamontowane po obu stronach umywalki.

“ W toalecie powinien być zamontowany dotykowy plan z rozkładem zainstalowanych elementów. Plan dotykowy umożliwia osobom niewidomym zapoznanie się z rozmieszczeniem urządzeń w toalecie bez konieczności ich szukania i dotykania wszystkiego rękami.

Odległość poręczy od krawędzi umywalki powinna umożliwiać swobodny chwyt każdej osobie niezależnie od wielkości jej ręki i powinna być nie mniejsza niż 5 cm. Poręcze przy umywalce powinny być zamontowane na wysokości od 90 cm do 100 cm, mierząc od poziomu posadzki.

Nad umywalką musi być zamontowane lustro, umożliwiające skorzystanie z niego zarówno osobom stojącym, jak i osobom siedzącym na wózkach inwalidzkich:

- Lustro musi znajdować się za umywalką, naprzeciwko osoby stojącej przed umywalką.
- Lustro w toalecie powinno mieć dolną krawędź na wysokości 80 cm nad posadzką lub równą z krawędzią umywalki, a górną na wysokości 200 cm nad posadzką, albo powinno być uchylne, możliwe do regulacji zarówno przez osoby siedzące na wózku, jak i osoby stojące.

Przy umywalce powinien być pojemnik na mydło:

- Pojemnik na mydło powinien być zamontowany na wysokości od 80 cm do 90 cm od

poziomu posadzki i być możliwy do obsłużenia jedną ręką. Urządzenia, których nie można obsłużyć jedną ręką są niedostępne dla osób jednoręcznych czy osób z kontuzją jednej z rąk. Pojemnik na mydło powinien być możliwy do obsłużenia bez potrzeby ściskania lub przekręcania jego elementów. Osoby z niepełnosprawnością kończyn górnych mogą nie być w stanie użyć dostatecznej siły, by wystarczająco mocno ścisnąć obsługiwany element lub mogą nie być w stanie wykonywać ruchów obrotowych nadgarstka.

Toaleta powinna być wyposażona w pojemnik na ręczniki lub suszarkę:

- Pojemnik na ręczniki lub suszarka powinny być zamontowane na wysokości od 80 cm do 90 cm od poziomu posadzki i powinny być możliwe do obsłużenia jedną ręką. Urządzenia, których nie można obsłużyć jedną ręką są niedostępne dla osób jednoręcznych czy osób z kontuzją jednej z rąk. Pojemnik na ręczniki lub suszarka powinny być możliwe do obsłużenia bez potrzeby ściskania lub przekręcania jego elementów. Osoby z niepełnosprawnością kończyn górnych mogą nie być w stanie użyć dostatecznej siły, by wystarczająco mocno ścisnąć obsługiwany element lub mogą nie być w stanie wykonywać ruchów obrotowych nadgarstka.

W toalecie powinna być zamontowana muszla toaletowa umożliwiająca skorzystanie z niej zarówno osobom sprawnym, jak i osobom na wózkach inwalidzkich:

- Wysokość górnej krawędzi sedesu powinna znajdować się na wysokości od 42 cm do 48 cm od poziomu posadzki.
- Muszla toaletowa powinna być tak zamontowana, by odległość osi muszli od ściany miała nie mniej niż 45 cm i by był zagwarantowany swobodny dostęp na wprost muszli.

Na muszli toaletowej musi być zamontowana deska sedesowa:

- Deska sedesowa musi być stabilna. Przy przesiadaniu się osób z wózków inwalidzkich deska musi gwarantować stabilne podparcie. Deska sedesowa nie może mieć wycięć. Przy przesiadaniu się osób z wózków inwalidzkich deska powinna chronić przed kontaktem z muszlą.

Przy muszli powinien być zamontowany podajnik papieru:

- Podajnik papieru powinien być zamontowany w okolicy przedniej krawędzi muszli. Inne miejsce montażu może spowodować, że osoby, które nie mogą wstać lub wychylić się, nie będą mogły go dosięgnąć. Podajnik papieru powinien być zamontowany na wysokości od 60 cm do 70 cm od poziomu posadzki. Inne miejsce montażu może spowodować, że osoby, które nie mogą wstać lub wychylić się, nie będą mogły go dosięgnąć.

Przy muszli powinna być spłuczka możliwa do obsłużenia zarówno przez osoby stojące, jak i osoby siedzące na wózkach inwalidzkich:

- Przycisk spłuczki powinien być zamontowany na wysokości od 80 cm do 110 cm z boku muszli. Jeśli zostanie zainstalowany na środku muszli, to może być poza zasięgiem osoby siedzącej na wózku inwalidzkim, zwłaszcza, gdy poręcze zamontowane przy muszli ograniczają dojazd do niej na bliską odległość. Przycisk spłuczki nie powinien być uruchamiany nogą. Przyciski uruchamiane nogą są niemożliwe do uruchomienia przez osoby na wózkach inwalidzkich, przez osoby z zaburzeniami równowagi. Zalecane są spłuczki z przyciskiem uruchamianym ręcznie lub automatyczne, uruchamiane fotokomórką.

Przy muszli toaletowej muszą być zamontowane poręcze umożliwiające przytrzymanie się lub wsparcie się na nich:

- Poręcze powinny być zamontowane po obu stronach muszli. Służą wówczas osobom ze specjalnymi potrzebami do przytrzymywania



się podczas przesiadania się z wózka inwalidzkiego na sedes. Samodzielny transfer z wózka na muszlę jest możliwy tylko wtedy, gdy osoba przesiadająca się ma bardzo silne ramiona i gdy może oprzeć się o stabilne podparcie znajdujące się po obu stronach muszli. Poręcze przy muszli muszą być solidnie zamontowane i powinny gwarantować przenoszenie obciążenia równego trzykrotnej średniej wagi ciała z każdego kierunku. Przy przesiadaniu się z wózka inwalidzkiego na muszlę użytkownicy opierają się całym ciężarem swojego ciała na poręczach i mogą wykonywać ten manewr z boku, z przodu lub po przekątnej. Poręcze przy muszli muszą być podnoszone przynajmniej z jednej strony od przestrzeni transferu (od strony miejsca do przesiadania się).

- Odległość zainstalowanych przy muszli toaletowej poręczy od ściany bocznej powinna mieć co najmniej 20 cm. Poręcze

zamontowane zbyt blisko ściany mogą ograniczać możliwość ich chwytania i swobodnego manewrowania ramionami. Odległość poręczy zainstalowanych przy muszli od osi muszli powinna mieścić się w zakresie od 30 cm do 40 cm.

- Wysokość górnych krawędzi poręczy zainstalowanych przy muszli powinna mieścić się w zakresie od 70 cm do 85 cm od poziomu posadzki. Poręcze powinny wystawać poza przednią krawędź muszli na odległość od 10 cm do 15 cm. Ich długość powinna wynosić od 75 cm do 90 cm od ściany.

W toalecie powinien być zamontowany wieszak na ubrania lub torebkę:

- Wieszaki powinny umożliwiać zawieszenie ubrania lub bagażu na dwóch wysokościach: na 180 cm i na 110 cm.

Nawierzchnie wykończeniowe ścian i podłóg

Elementy wykończeniowe ścian i posadzki w toalecie muszą wspierać bezpieczeństwo i zauważanie elementów wyposażenia:

- Powierzchnie ścian i posadzki nie powinny być połykliwe, nie powinny powodować zjawiska olśnienia. Dla osób niedowidzących zjawisko olśnienia jest dużym utrudnieniem w odnajdywaniu poszczególnych urządzeń i bezpiecznym korzystaniu z nich. Pomiędzy ścianami i posadzką w toalecie powinien być zastosowany duży kontrast kolorystyczny, na poziomie nie mniejszym niż 30% w skali LRV. Kontrast pomiędzy ścianami i podłogami ułatwia osobom niedowidzącym orientowanie się w układzie pomieszczenia, pozwalając dostrzec granice pomiędzy powierzchniami pionowymi a poziomymi.
- Pomiędzy armaturą toalety a jej ścianami i posadzką powinien być zastosowany duży kontrast kolorystyczny na poziomie nie mniejszym niż 30% w skali LRV. Kontrast

ułatwia osobom niedowidzącym orientowanie się w układzie pomieszczenia, pozwalając dostrzec urządzenia i wyposażenie toalety.

- Wszystkie powierzchnie ścian oraz podłóg powinny mieć jednolitą barwę, bez wzorów lub o wzorach o kontraście kolorystycznym mniejszym od LRV=20.
- Podłogi i posadzki w toaletach powinny być wykonane z materiałów antypoślizgowych, które, nawet zamoczone, nie spowodują niebezpieczeństwa dla użytkowników. Wartość poślizgu (PTV lub SRV) nawierzchni mokrej nie może być niższa niż 36 jednostek.

Systemy przywoławcze i włączniki

W toalecie powinien być zamontowany system przywoływania pomocy. System taki umożliwia wezwanie pomocy w sytuacji, gdy OzSP przewróci się i nie będzie w stanie samodzielnie wstać lub wsiąść na wózek, albo zasłabnie.

Przycisk lub linka służące do wzywania pomocy powinny być w zasięgu każdego użytkownika,



Przycisk lub linka służące do wzywania pomocy powinny być w zasięgu każdego użytkownika, zwłaszcza osoby w pozycji leżącej. Wysokość montażu przycisku lub linki nie powinna być wyższa niż 40 cm nad posadzką. Przycisk z linką pozwala uruchomić system na różnej wysokości.

zwłaszcza osoby w pozycji leżącej. Wysokość montażu przycisku lub linki nie powinna być wyższa niż 40 cm nad posadzką. Przycisk z linką pozwala uruchomić system na różnej wysokości.

System przyzywania pomocy musi być łatwy do uruchomienia i nie może wymagać od użytkownika użycia siły większej niż 30 N.

Włącznik światła powinien znajdować się w zasięgu rąk osób ze szczególnymi potrzebami:

Wysokość zamontowania włącznika światła mieści się pomiędzy 80 cm a 110 cm nad poziomem posadzki. Włącznik światła powinien być zamontowany po stronie otwierania drzwi.

Wypożyczenie dodatkowe

W toaletach nie można stosować kratki ściekowych o otworach większych niż 2 cm. Elementy z dużymi otworami, w których mogą utknąć koła wózków, kule rehabilitacyjne, białe laski, mogą być przyczyną przewrócenia się lub trudności z wydostaniem się z takiej pułapki.

Kosze na zużyte ręczniki, na śmieci nie mogą być otwierane stopą użytkownika. W toaletach warto rozważyć zastosowanie urządzeń i systemów uruchamianych automatycznie bez potrzeby ich dotykania. Najlepszym sposobem włączania urządzeń takich jak suszarki, otwieranie zaworu w baterii przy umywalce, dozowanie mydła, spłukiwanie muszli, są włączniki reagujące na ruch użytkownika.

Czujniki ruchu powinny reagować i włączać systemy bez względu na to, czy z toalety korzysta osoba wysoka czy niska, siedząca na wózku inwalidzkim, czy o obniżonej sprawności ruchowej.

Rozwiązania automatycznie włączające światło czy otwierające zawór wody przy umywalce powinny działać wystarczająco długo, by OzSP mogła bezpiecznie i bez pośpiechu zakończyć wykonywane czynności. Nie można dopuścić, by światło gasło wcześniej niż użytkownik opuści pomieszczenie.

Wymagania dotyczące kozetki do przebierania dorosłych

Należy zagwarantować pole manewrowe bezpośrednio obok kozetki o wymiarach 150 cm na 150 cm, z możliwością dojazdu do tej przestrzeni.

Przewijak dla dorosłych musi mieć udźwig minimum 150 kg i musi mieć wymiary nie mniejsze niż 120 cm na 200 cm. Górna krawędź przewijaka dla dorosłych musi mieścić się na wysokości od 45 cm do 55 cm nad poziomem posadzki.

Wymagania dotyczące przewijaka dla dzieci

Należy zagwarantować pole manewrowe bezpośrednio obok przewijaka o wymiarach 150 cm na 150 cm, z możliwością dojazdu do tej przestrzeni. Jeśli przewijak jest rozkładany (przysięenny), po rozłożeniu lub opuszczeniu nie może zmniejszać wymaganej przestrzeni manewrowej.

Przewijak dla dzieci musi mieć udźwig minimum 25 kg i musi mieć wymiary nie mniejsze niż 50 cm na 70 cm. Górna krawędź przewijaka dla dzieci musi znajdować się na wysokości 90 cm nad poziomem posadzki.

Do opisu szczegółowych wymagań – parametrów, oprócz własnych badań i doświadczeń wykorzystano następujące publikacje:

1. „STANDARDY DOSTĘPNOŚCI BUDYNKÓW DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI uwzględniając koncepcję uniwersalnego projektowania – poradnik” – MINISTERSTWO INWESTYCJI I ROZWOJU Warszawa, 2017
2. „Standardy dostępności dla POZ” – Ministerstwo Zdrowia, Warszawa 2019
3. „Standardy dostępności dla polityki spójności 2014-2020” – Załącznik nr 2 do Wytycznych Ministra Inwestycji i Rozwoju w zakresie realizacji zasady równości szans i niedyskryminacji, w tym dostępności dla osób z niepełnościami oraz zasady równości szans kobiet i mężczyzn w ramach funduszy unijnych na lata 2014-2020 w zakresie równości i dostępności



Minimalna pensja mocno w górę – zyski i zagrożenia

Radostaw Nowicki

W połowie czerwca minister Rodziny i Polityki Społecznej, Marlena Maląg, poinformowała, że rząd planuje w 2024 roku podnieść najniższe wynagrodzenie za pracę do 4242 złotych brutto (stawka godzinowa 27,70 złotych), a od 1 lipca do 4300 złotych brutto (stawka godzinowa 28,10 złotych). Związki zawodowe chcą jeszcze większej podwyżki – nawet do 4540 złotych brutto. Wiele osób niewidomych i niedowidzących pracuje za

najniższą krajową, więc teoretycznie powinni się cieszyć, ale z tak gwałtownym wzrostem płacy minimalnej wiąże się też wiele zagrożeń. Wszystko wskazuje bowiem na to, że nie zostaną po raz kolejny podniesione dofinansowania do wynagrodzeń pracowników z niepełnosprawnością.

I tak pracodawcy ich zatrudniający będą mogli liczyć na zwrot 2400 złotych za pracownika z pierwszą grupą oraz dodatkowo na 1200 złotych, jeśli ma on tak zwane schorzenie specjalne. Więcej będą musieli więc wyłożyć z własnej kieszeni, a być może nie wszyscy będą tego chcieli, co może wiązać się z tym, że osoby z dysfunkcją wzroku będą miały jeszcze większe problemy, aby na dłużej zadowolić się na rynku pracy.

Ostateczne decyzje w sprawie wynagrodzeń na 2024 rok poznamy we wrześniu tego roku. Na razie rząd przedstawił swoją propozycję, do której teraz muszą odnieść się związkowcy w ramach Rady Dialogu Społecznego. Jeśli obie strony się nie dogadają, to rząd samodzielnie podejmie ostateczną decyzję do 15 września.

– Chcemy, aby wynagrodzenia Polaków były jak najwyższe, jednocześnie, aby konkurencyjność polskiej gospodarki była również bardzo wysoka i chcemy stabilnych finansów publicznych – mówił po czerwcowym posiedzeniu rządu premier Mateusz Morawiecki.

Szkopuł w tym, że tak duża podwyżka płacy minimalnej może zagrozić gospodarce i przyczynić się do wielu negatywnych zjawisk na rynku pracy. Na dodatek nie jest ona zasługą rządu, a wręcz przeciwnie – wynika po części z jego błędów. Na skutek nieodpowiedniej polityki makroekonomicznej doszło bowiem do galopującej inflacji, a ona napędza duży wzrost płacy minimalnej. To przekłada się na znaczący wzrost kosztów pracy, z którymi wiele mniejszych firm może sobie nie poradzić. To z kolei może negatywnie odbić się na poziomie zatrudnienia, powodując zwolnienia pracowników, zmuszanie ich do przechodzenia na pracę przykładowo na $\frac{3}{4}$ etatu albo płacenie im „pod stołem”. Ponadto wielu ekonomistów twierdzi, że tak duży wzrost płacy minimalnej w połączeniu z trzynastkami, czternastkami i rewaloryzacją świadczenia 500+ do 800+ będzie dodatkowym paliwem dla wzrostu inflacji, która odbiera siłę nabywczą teoretycznie większych dochodów oraz odziera z realnej wartości oszczędności.

Przypomnijmy, że coroczna podwyżka wysokości płacy minimalnej za pracę obliczana jest na podstawie wskaźników zawartych w ustawie o minimalnym wynagrodzeniu za pracę z 10 października 2002 roku. Jeśli prognozowany na następny rok wskaźnik wzrostu cen wynosi co najmniej 105%, to ustala się dwa terminy zmiany wysokości minimalnego wynagrodzenia oraz minimalnej stawki godzinowej odpowiednio od 1 stycznia i 1 lipca.

Co ciekawe, we wspomnianej powyżej ustawie jest zapis, że od 1 stycznia 2003 roku najniższa pensja wynosiła 800 złotych. To najdobitniej pokazuje jaki skok cywilizacyjny Polska zrobiła przez ostatnich 20 lat. Wszak obecnie podstawowe wynagrodzenie wzrosło o 450% w porównaniu do tego sprzed 20 lat. Ale jest też druga

“ W połowie czerwca minister Rodziny i Polityki Społecznej, Marlena Maląg, poinformowała, że rząd planuje w 2024 roku podnieść najniższe wynagrodzenie za pracę do 4242 złotych brutto (stawka godzinowa 27,70 złotych), a od 1 lipca do 4300 złotych brutto (stawka godzinowa 28,10 złotych).

strona medalu. Im wyższa pensja minimalna, tym więcej osób się na nią łąpie. Przykładowo, jeszcze dwa lata temu otrzymywało ją około 1,6 miliona osób, obecnie jest ich prawie 3 miliony, a według szacunków, po podwyżce najniższego wynagrodzenia w 2024 roku, może ich być nawet 3,7-4 miliony. Niesie to za sobą ryzyko, gdyż niezbędne jest dodatkowe wynagradzanie wyższych kwalifikacji zawodowych, większego doświadczenia czy zaangażowania. Dodatkowym problemem są pensje sfery budżetowej, w tym między innymi urzędników, nauczycieli czy pracowników socjalnych. W latach 2021-2023 wzrosły one tylko raz i to zaledwie o 7,8%, a skumulowana inflacja w tym okresie wyniosła 35%. Może więc dojść do paradoksu, w którym sprzątaczką w szkole będzie zarabiała tyle samo co nauczyciel, co dla tego drugiego na pewno będzie demotywujące i zachęcające do szukania zatrudnienia w sektorze prywatnym. Państwo powinno więc zwiększyć nakłady finansowe na sektor publiczny, bowiem nie da się pracować na 100% bez finansowej satysfakcji. Bez wątplenia bez zmiany siatki płac w tej sferze będzie następowała erozja kadr, a ludzie będą odchodzili od sektora publicznego.

Splaszczanie wynagrodzeń i coraz większy rozdział w płacach między sektorem prywatnym i publicznym spowodowały, że coraz częściej pojawiają się głosy odnoszące się do potrzeby przeprowadzenia gruntownej reformy dotyczącej minimalnego wynagrodzenia za pracę, zmiany zasad jego wyliczania i utworzenia przemyślanego mechanizmu jego rewaloryzacji. Po pierwsze, od kilku lat Rada Dialogu społecznego nie spełnia swojej roli, bo rząd nie jest w stanie porozumieć się ze związkami zawodowymi i organizacjami pracodawców, bowiem każda ze stron ma odmienne oczekiwania. Po drugie, pandemia koronawirusa, sytuacja związana z wojną w Ukrainie oraz galopująca inflacja spowodowały, że algorytm ustalania płacy minimalnej nie odzwierciedla obecnej sytuacji ekonomicznej w kraju i na świecie.

Tymczasem w przyszłym roku rząd – bez względu na to czy chce, czy nie chce – będzie musiał zmierzyć się ze zmianami w kontekście płacy minimalnej. Wszystko dlatego, że do 15 listopada 2024 roku Polska jest zobowiązana do wdrożenia do prawa krajowego dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej z dnia 19 października 2022 roku w sprawie adekwatnych wynagrodzeń minimalnych w Unii Europejskiej. Zgodnie z tą dyrektywą kraje członkowskie będą musiały zapewnić, że płaca minimalna pozwala na przyzwoity standard życia. Będzie ona wynikała z krajowego koszyka dóbr i usług, porównywana będzie do 60% mediany wynagrodzenia brutto lub 50% średniego wynagrodzenia brutto, a także do progu ubóstwa. Słowem, każdy kraj będzie miał inne wynagrodzenie minimalne ustalane w oparciu o warunki społeczno-gospodarcze, rozwój sytuacji w danym państwie, siłę nabywczą i poziom wydajności.

A jak obecnie kształtuje się minimalne wynagrodzenie w Europie? W 2023 roku według danych Eurostatu najwyższa pensja minimalna w krajach Unii Europejskiej jest w Luksemburgu i wynosi 2387 euro, co przekłada się na około 10 600 złotych. Na wysokie zarobki mogą liczyć również pracujący w Niemczech, Belgii, Holandii i Irlandii. Na przeciwnym biegunie są kraje

takie jak Rumunia, Bułgaria, Węgry czy Łotwa. Polska jest w środku stawki, ale znacząca podwyżka zapowiadana na 2024 rok może sprawić, że znajdzie się w czołowej dziesiątce krajów UE z najwyższym minimalnym wynagrodzeniem, nawet na siódmym miejscu w towarzystwie krajów takich jak Hiszpania czy Słowenia. Warto zaznaczyć, że w kilku krajach (Włochy, Dania, Szwecja, Finlandia, Austria) obecnie państwo nie ustala podstawowej wysokości pensji, a zależy ona od negocjacji związków zawodowych z przedsiębiorstwami.

Jeśli ziści się scenariusz związany z podwyższeniem najniższej pensji do 4300 złotych brutto (o 700 złotych), to będzie to oznaczało wzrost o prawie 20%. To bardzo dużo, tym bardziej, że sam rząd prognozuje, że przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej w 2024 roku ma wzrosnąć o 9,6%, co oznacza wzrost dwa razy większy niż ten związany ze średnimi płacami oraz trzy razy większy niż prognozowany wzrost cen, bowiem rząd szacuje, że w przyszłym roku inflacja ukształtuje się na poziomie 6,5%. Dla porównania jeszcze w 2022 roku najniższa pensja wzrosła zaledwie o 210 złotych brutto. Nie można zapominać o tym, że ostatni wzrost miał miejsce od lipca tego roku. Obecnie najniższe wynagrodzenie wynosi 3600 złotych brutto, a najniższa stawka godzinowa 23,50 złotych brutto. Ostateczne wartości obu tych wskaźników na rok 2024 poznamy do 15 września tego roku.

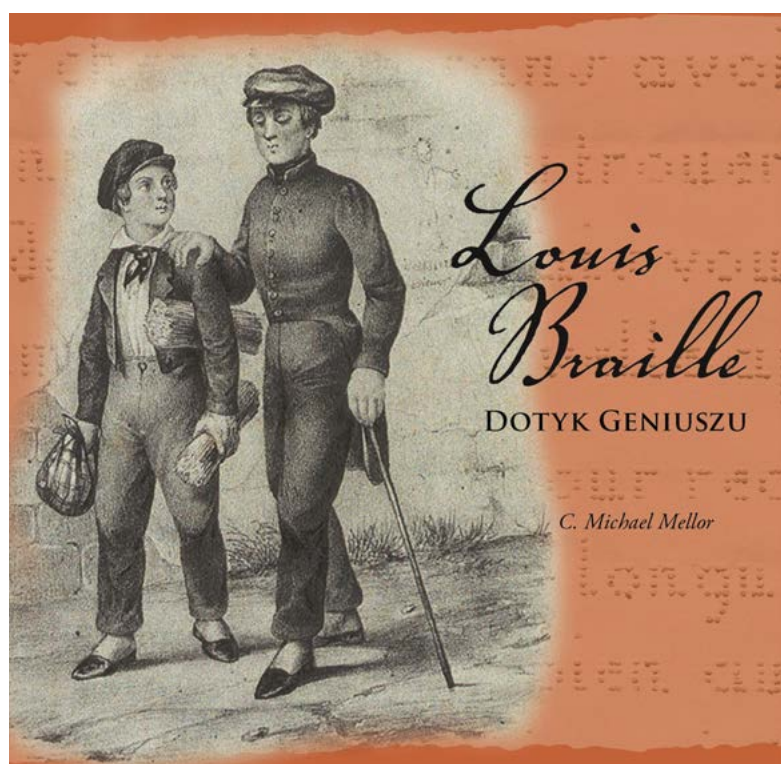


Opowieść o chłopcu, który pragnął więcej, niż świat mógł mu zaoferować...

Magdalena Leszner-Skrzecz

Człowiek odbiera świat zmysłami. Otoczony jest dźwiękami, barwami, fakturami, smakami, zapachami. Uczy się od najmłodszych lat, jak żyć w przestrzeni bogatej w niezliczoną ilość bodźców. W dzisiejszym świecie, w którym wirtualność ogarnęła naszą codzienność, stojemy przed milionami wciąż zmieniających się obrazów. Niestety większość z nich znajduje się w wirtualnej rzeczywistości. Czy w związku z tym możemy jeszcze naprawdę patrzeć? Czy widzimy ludzi wokół nas? Czy w ogóle umiemy obserwować?

Książka *Louis Braille. Dotyk Geniuszu* otworzyła moje oczy. Uświadomiła, jak niewyobrażalnie trudną drogę muszą przejść ludzie pozbawieni jednego ze zmysłów – wzroku, który zwłaszcza dla ludzi sztuk plastycznych jest najważniejszy. Lektura uzmysłowiła, jak wyglądało życie niepełnosprawnych we Francji od czasów średniowiecznych, aż do początków XX wieku. Prezentuje sylwetkę skromnego chłopca, który swym geniuszem zmienił życie wszystkich niewidomych na świecie. Autor C. Micheal Mellor stworzył historię utkaną z listów, miejsc, starych fotografii. Rozpoczął swą pracę od odkrycia kilku egzemplarzy korespondencji swego bohatera podczas zwiedzania paryskiego *Institut National des Jeunes Aveugles*. To wydarzenie uruchomiło kolejne etapy na polu współpracy amerykańsko-francuskiej. Dzięki dociekliwości pisarza i otwartości *National Braille Press* w Bostonie powstała pozycja, którą w Polsce wydała Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem (dawniej Fundacja Szansa dla Niewidomych). Mamy więc w naszych dłoniach książkę, z którą powinniśmy zapoznawać już uczniów szkół podstawowych. Dlaczego?



Dotyk Geniuszu nie jest bowiem tylko opowieścią o niezwyklej samodyscyplinie, zaangażowaniu oraz twórczym umyśle chłopca. Jest to obraz społeczeństwa, które wyklucza niepełnosprawność ze swoich ram, wykorzystuje i eksperymentuje na chorych, ogranicza i nie pozwala na normalne życie. Z drugiej strony mamy tu bohaterskie czyny indywidualistów, marzycieli pragnących poprawy losu najbardziej potrzebujących. Stajemy się obserwatorami ich walki, częstokroć nakreślanej okrutną polityką. W takich sytuacjach determinacja nie wystarczała. Co rusz zewnętrzny świat próbował zahamować dążenia tych, którzy pomocy potrzebowali i którzy takowej udzielali.

Narracja książki poprowadzona jest w taki sposób, by sama postać Braille'a była z czytelnikiem od samego początku. Jego listy (zaskakujące nie tylko w swej sferze emocjonalnej, psychologicznej, ale i graficznej) towarzyszą nam od początku lektury. Z nich autor stworzył więc opowieść o geniuszu, o którym Hellen Keller powiedziała:

My, niewidomi, tyleż zawdzięczamy Louisowi Braille'owi, co cała ludzkość Gutenbergowi.

Minęło już 214 lat od narodzin człowieka, który miał odmienić świat niewidomych. Mały Louis mieszkał wraz z kochającą go rodziną niedaleko Paryża w Coupvray. Był najmłodszym z czwórki dzieci małżeństwa Monique i Simone-Rène. Ojciec – dobry, uczciwy katolik, miał swój warsztat rymarski. Matka, podobnie jak zdecydowana większość kobiet w tamtym czasie, zajmowała się domem i ogrodem. Chłopczyk był ich oczkiem w głowie. Uwielbiał przesiadywać wraz z tatą i przyglądanie się pracy. Ciekawość jednak doprowadziła do tragedii. Nieszczęśliwy traf sprawił, że ostre narzędzie wbiło się w oko chłopca. Brak fachowej opieki medycznej sprawił, że niebawem Louis stracił wzrok również w drugim oku. Od tej pory świat rodziny zmienił się nie do poznania, a dla samego dziecka stał się całkowicie nową przestrzenią, w której musiał nauczyć się żyć.

Co sprawiło zatem, że ten niepozorny, młody człowiek stał się szanowanym nauczycielem w paryskiej szkole i wynalazcą na miarę największych?

Niewątpliwie ogromny wpływ na to mieli rodzice i rodzeństwo. To ich miłość, szacunek, opieka ukształtowały w nim poczucie bezpieczeństwa. Podarowali mu coś więcej niż bytowe czy społeczne zaspokojenie potrzeb. Ofiarowali mu moc umiejętności i wiarę w siebie. Louis trafił do stolicy Francji w momencie niezwykle trudnych, historycznych zmagania. Spotkał ludzi, którzy kształtowali postawę młodych, niepełnosprawnych dzieci. Uczyli ich zawodu i życia w świecie, który całkowicie nie był przystosowany do ich potrzeb.

“ Książka *Louis Braille. Dotyk Geniuszu* otworzyła moje oczy. Uświadomiła, jak niewyobrażalnie trudną drogę muszą przejść ludzie pozbawieni jednego ze zmysłów – wzroku, który zwłaszcza dla ludzi sztuk plastycznych jest najważniejszy.

Louis nabierał przekonania o konieczności poprawy losu swych współtowarzyszy w zakresie możliwości korzystania z ogromnej literatury, a także porozumiewania się słowem pisanym zarówno z innymi niepełnosprawnymi, jak i widzącymi. Drogę do powstania pisma ukształtowały już wcześniej próby Valentina Haüy (drukowane książki metodą wypukłą) czy przede wszystkim system Barbiera, który stał się podwaliną pod wynalazek Braille'a. O ile sam pomysł kodu punktownego był już dość śmiałym pomysłem, który rzeczywiście zmieniał funkcjonalność sztuki czytania, o tyle jego skomplikowany mechanizm nie spełniał wymogów formalnych. Transkrypcje nie sprawdzały się. Nie można było przenieść skomplikowanego piękna języka francuskiego na 12-punktową komórkę, nie mówiąc już o zapisie nutowym (nie zapominajmy, że częstokroć niewidomi byli doskonałymi muzykami i podobnie jak sam Louis Braille grali na organach w kościołach).

Właśnie ten pomysł, doskonale zmodyfikowany i na nowo stworzony przez młodzieńczego ucznia paryskiej szkoły, miał zmienić życie niewidomych.

Louis Braille zmniejszył komórkę do 6 punktów. Każda litera, interpunkcja, znaki wielkiej litery, znaki przestankowe, znalazły swoje miejsce w kodzie. Co więcej, stworzył system zapisu

nutowego i metodę decapoint, umożliwiającą takie pisanie niewidomych, które możliwe było do odczytania przez drugą osobą. Jego zdolności sprawiły, że dopracowanie szczegółów skutkowało powstaniem niezwykle prostej metody. Uczniowie szkół szybko uczyli się nowego sposobu czytania i pisania. Łatwość i precyzja sprawiły, że nawet późniejsze próby blokowania metody przez władze laickiej, porewolucyjnej Francji nie umożliwiły jej wyrugowania. Niewidomi docenili system Louis'a. Nie zamierzali zamieniać go na inny.

Te wszystkie wynalazki sprawiły, iż świat dotychczas zamknięty na niewidomych i dla niewidomych, powolutku otwierał się, dając im nadzieję na lepsze jutro. Musiało upłynąć jednak jeszcze sporo czasu, zanim język brajla został wprowadzony w każdym kraju, dając szansę nauki, rozwoju i poznania wszystkim potrzebującym.

Dotyk geniuszu to wielowymiarowa wędrówka do krainy trudnych wyborów, świata marzeń, pragnień. To niezwykle ujmująca opowieść o chłopcu wrażliwym, który z dnia na dzień musiał dorosnąć. Historia mężczyzny pragnącego zmienić otaczający go świat. Autor w wymowny sposób przedstawia nam tę rzeczywistość: szczerze, obiektywnie, rzeczowo. Książka jest również niezwykle pięknie wydana. Zawiera mnóstwo ilustracji, zdjęć, przypisów i przedrukowanych listów. Autentyczność wypowiedzi otwiera zamknięty dotychczas świat. Jesteśmy bliżej, coraz bliżej. Możemy poznać, spróbować zrozumieć, stworzyć się i pomóc.

Niewidomi widzą więcej niż nam się zdaje. Oni patrzą na świat innymi, poza wzrokiem, zmysłami. Dzięki takim książkom my możemy nauczyć się patrzeć na nich i brać przykład z człowieczeństwa, które w dzisiejszej rzeczywistości się gdzieś zagubiło. Zacznijmy od lektury Mellor'a i przeczytajmy ją razem z naszymi dziećmi. Pokażmy im ludzi, którzy żyją obok nas. Niech nauczą się patrzeć, nie tylko oczami...

Kwartalnik SZTUKA ZAPISANA – piszemy o sztuce w literaturze. Chcielibyśmy przybliżyć książki,

“ **Dotyk geniuszu to wielowymiarowa wędrówka do krainy trudnych wyborów, świata marzeń, pragnień. To niezwykle ujmująca opowieść o chłopcu wrażliwym, który z dnia na dzień musiał dorosnąć.**

które łączą w sobie słowo z obrazem. Sztuka scala przecież ze sobą ludzi, stając się punktem zbiegu, z którego wypływa cała gama barw. Jest wielowymiarowa. Niejednokrotnie dzieła jednego artysty inspirować twórczość drugiego. Reminiscencje malarstwa widzimy choćby w teatrze, w rzeźbie, w balecie. Dziedziny kultury przenikają się i my pragniemy pokazać je naszym czytelnikom.

Kwartalnik pod redakcją Magdaleny Leszner-Skrzecz: absolwentki historii sztuki na KUL i studiów podyplomowych z zakresu mody na ASP w Łodzi. Autorka kilku publikacji książkowych, wieloletnia dziennikarka Mody w Polsce i magazynów z zakresu kultury i sztuki.

Znajdziesz nas:

- <https://sztukazapisana.pl>
- <https://www.facebook.com/sztukazapisana>
- https://www.instagram.com/sztuka_zapisana/



Nowa kultura Internetu – jaka jest?

Karolina Środzińska



Leniwa, letnia aura, towarzysząca minionemu weekendowi, przekonała mnie do klasycznie cenionych wieczorów w towarzystwie dobrej książki. W trakcie jednego z nich mój wzrok nieoczekiwanie utknął na stosie pozycji czasopism, spiętrzonych chaotycznie drobnymi sterkami na półce nieopodal łóżka. Spośród wielu z nich w moje ręce trafiło jedno już dość dawno wydane, popularne, szczecińskie czasopismo. Papierowe kartki miesięcznika skoncentrowały moją uwagę na satyrycznym obrazku Pawła Kuczyńskiego, którego rysunek pt. „Control”, przedstawiający małego pokemona Pikachu niewolniczo usidlającego człowieka zapatrzonego w smartfon, okrążył niemal cały świat. Przyczyną tego była głównie liczba ponad 274 tysiące facebookowych udostępnień. Popularność rysunku wpłynęła na losy rysownika, napełniając jednocześnie niepokojem jego odbiorców.

Dalsza część tego wieczoru upłynęła mi pod znakiem zapytania na temat kultury Internetu

i sztuki współczesnej, będącej w bezpośredniej koneksji z Internetem. Na podstawie swoich przemyśleń postaram się określić jej charakter i odpowiedzieć na pytanie, czym jest.

Poszukiwania odpowiedzi, w zgodzie z odruchami bezwarunkowymi wręcz przypisanymi do pokolenia osób traktujących świat bez Internetu jako czasy zamierzchłe i prehistoryczne, zaczęłam od wpisania w elektroniczną wyszukiwarkę pojęcia „cyberkultura”. Według elektronicznej encyklopedii Wikipedia, „cyberkultura”, zwana niekiedy „kulturą 2.0”, to połączenie techniki i kultury. Jest to nowa rzeczywistość, na którą składają się sieci komunikacyjne na czele z Internetem, oprogramowaniem, wirtualną rzeczywistością, nowymi mediami i multimediami czy sztuczną inteligencją.

Wstępny research źródeł internetowych określił, że samo pojęcie można rozważać dwójako. Po pierwsze jako kulturę społeczności internetowej

i analizę grupy odbiorców, mających dostęp do sieci. Po drugie, jako nowopowstałą formę sztuki, pokrewną malarstwu i czerpiącą z osiągnięć cywilizacji i technologii.

Wiele się mówi ostatnio o przełomie w dziedzinie technologii. Chatbot opracowany przez Open AI bije rekordy popularności. Nieuniknione było to, że sztuczna inteligencja wkradła się również w świat sztuk wizualnych. Powszechnie znana jest statystyka, że 90% przetwarzanych informacji docierających do mózgu odbieramy przez zmysł wzroku. Czy w oparciu o tak brutalną prawdę osoby niewidome i niedowidzące są odcięte od możliwości czerpania przyjemności z obcowania ze sztukami graficznymi? Mam nadzieję, że rozwój technologii będzie receptą na to zagrożenie. W obrazie ukryte są przecież emocje, uczucia i nastroje. Pokładam nadzieję w tym, że zmiany, których doświadczamy, będą dostępne dla wszystkich, że dotykowe panele z audiodeskrypcją opisujące dzieła sztuki, prezentowane m.in. podczas tegorocznej Konferencji IMC18 w Warszawie, „wyjdą” z krakowskiego Wawelu i staną się normą w mniejszych ośrodkach kultury. Co więcej, może świat czeka taki przełom, że osoby niewidome będą tworzyły grafiki. Pisząc to, opieram się na przykładzie mojego słabowidzącego męża, który wykorzystując zasoby sztucznej inteligencji, stworzył ostatnio niezwykle dobrą satyryczną grafikę przy użyciu jedynie słów i plików zapisanych w odpowiednim formacie.

Rozwój technologiczny niewątpliwie jest czymś przełomowym, jednakże należy pamiętać o towarzyszących mu zagrożeniach. Śledząc bacznie strony internetowe, bez wątpienia mogę stwierdzić, że Internet pozwala swoim użytkownikom na wiele. Przeważnie wręcz na zbyt wiele. My, korzystający z niego często, zapominamy, że rządzi się on swoimi prawami. Powszechnie jest znana prawda, że „Internet nie zapomina”. Twitter umożliwia nam wolność wypowiedzi, na portalu społecznościowym typu Instagram natychmiast możemy podzielić się naszym wizerunkiem. Łatwo stać się internetowym wiralem, robiąc coś nietaktownego, dlatego wypowiadając się na

forum, nie zapominajmy o kulturze. Nikt nie chce być postrzegany jako cynik, w końcu opinia innych tak wiele dla nas znaczy.

Łatwość kreowania swojego wizerunku w Internecie potęguje powszechny ekshibicjonizm, który często wynika z niskiego poczucia własnej wartości i z kompleksów spowodowanych życiem w realu, które nie spełnia naszych oczekiwań. Jak podają naukowcy, do tej grupy należy każdy. Ekshibicjonistą staje się również ten, kto udostępnia coś w sieci. Niełatwo w takim chaosie wytyczyć granice i zachować umiar. Należy pamiętać, aby kierować się rozsądkiem, ponieważ Internet umożliwia twórcom łatwe rozpowszechnianie jego obrazu, ale też przynosi ryzyko narażenia się na hejt.

Bez wątpienia Internet otwiera przed nami drzwi do rozszerzania horyzontów i tak jak napisałam, czerpie z tego również kultura. Sztuka nabiera dzięki temu nowego wyrazu, a technologie komputerowe stają się nieodkrytym dotąd narzędziem, pozwalającym dostarczyć nowych wartości artystycznych. Dzięki sieci internetowej w procesie tworzenia mogą pozornie brać udział jednostki z różnych zakątków świata. Celowo użyłam w tym akapicie słowa *pozornie*. Zgodzę się bowiem z profesorem Mirosławem Filiciakiem, którego wywiad również zaczerpnęłam z sieci, że: „Internet bardzo ładnie obsługuje

“ **Wiele się mówi ostatnio o przełomie w dziedzinie technologii. Chatbot opracowany przez Open AI bije rekordy popularności. Nieuniknione było to, że sztuczna inteligencja wkradła się również w świat sztuk wizualnych.**

poszatkwanie społeczeństwa”. W tym kontekście możemy mówić o sieci jako o obszarach grodzonych stref, potęgujących alienację i indywidualizm. Własne doświadczenie uświadomiło mi bowiem, że szukając w Internecie społecznego zrozumienia, poszukujemy grup podziwiających nasze upodobania, zamykając się tym samym na otaczający nas świat zewnętrzny. Budujemy przed sobą mur. Wybieramy określone fora, które są zgodne z charakterem naszych zainteresowań. Odmienność traktujemy z kolei jako powód do wzmożonego i nieograniczonego niczym hejtu. Izolujemy się od społeczności realnej i zasad, jakimi rządzi się rzeczywistość. Coraz częściej decydujemy się zamknąć w czterech ścianach, pochłonięci rzeczywistością wirtualną.

Namawiam Was do opierania się leniwym przyzwyczajeniom, polegającym na spędzaniu całych dni w sieci, a może nawet do zmuszania się do wyjścia z domu. Świetną okazją do tego jest udział w projekcie Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem (dawniej Fundacja Szansa dla Niewidomych) pn. „Droga do samodzielności”, podczas którego beneficjenci w różnych miejscach w Polsce mają okazję zrehabilitować się, wymienić doświadczeniami, skorzystać z atrakcji turystycznych i zasobów technologii czy kultury blisko miejsca swojego zamieszkania i w towarzystwie ludzi mierzących się z podobnymi do nich problemami, wynikającymi z niepełnosprawności.

Budowanie zdrowych relacji międzyludzkich, korzystanie z technologii w sposób odpowiedzialny i rozwijanie się w realnym świecie są kluczowe dla zachowania równowagi między światem cyfrowym a rzeczywistym. Udzielajmy się w społecznościach realnych, szukajmy ciekawych wydarzeń, angażujmy się w projekty oferowane przez fundacje. Otwierajmy się na różnorodność, nie izolując się za murami wirtualnego świata. Nieprzekonanych odsyłam do popularnej platformy Netflix, bogatej w filmy z audiodeskrypcją. Czarny obraz przyszłości, opartej na wzmożonym rozwoju technologii, jawi się w serialu pt. „Black Mirror”, emitowanym przez ten portal. Nie sposób w kilku słowach

“Łatwość kreowania swojego wizerunku w Internecie potęguje powszechny ekshibicjonizm, który często wynika z niskiego poczucia własnej wartości i z kompleksów spowodowanych życiem w realu, które nie spełnia naszych oczekiwań. Jak podają naukowcy, do tej grupy należy każdy. Ekshibicjonistą staje się również ten, kto udostępnia coś w sieci.

streścić fabuły produkcji. Zaskakujące jest to, że twórcy serialu, dając swoim bohaterom z pozoru błahę narzędzie, jakim jest np. aplikacja czy poczta elektroniczna, obrazują fatalne skutki zatracenia się człowieka w świecie cyfrowym.

Ostateczne wnioski przytłoczyły mnie i zaniepokoiły. Ukojenie miała przynieść krótka rozrywka w postaci powierzchownego przeglądu Instagrama. Nie stanę się jednak nowym Kolumbem, pisząc, że my, użytkownicy Internetu, pomimo tego, że znamy prawdę o powierzchownej, bezwartościowej strefie portali społecznościach, łatwo jej ulegamy. Wspomnianą sprzeczność ukazuje fotografia mojej znajomej, wykonana specjalnie w celu wykreowaniu odpowiedniego wizerunku na platformie – zdjęcie zrobione wedle określonych zasad, z roześmianą twarzą, wypiętą piersią i podkreślonymi ustami, ułożonymi w kształt całusa. Pod fotografią dziesiątki polubień znajomych jedynie z Internetu. Wśród nich również moja „łapka” w górę, wręczona nie z powodu uznania dla zdjęcia, a jedynie na znak nostalgii za czasami, kiedy ludzie i sztuka byli prawdziwi, a nie wykreowani według mody, mechanizmów i technologii napędzających rynek.



Moc słów

Jak wakacyjne lektury pomagają w rehabilitacji osób niewidomych

Hubert Jankowski

Czytanie to niewątpliwie jedno z najbardziej magicznych zjawisk, jakie znamy. Dla wielu z nas jest to codzienna czynność, do której często nie przywiązujemy większej wagi. Ale dla osób niewidomych czytanie to coś więcej – to droga do niezależności, samorealizacji i pełni życia.

W artykule „Moc słów: Jak wakacyjne lektury pomagają w rehabilitacji osób niewidomych” chciałbym pokazać, jak właśnie te słowa, składające się na różnorodne historie i treści, mogą być kluczem do rehabilitacji i pełniejszego życia dla osób niewidomych.

Czytanie ma wiele form i dla osób niewidomych nie jest ograniczone do tradycyjnych, drukowanych książek. Dzięki nowoczesnym technologiom i różnym formom dostosowanym do ich

potrzeb, osoby niewidome mają dostęp do różnorodnej literatury, która staje się dla nich oknem na świat. A czytanie, szczególnie w czasie wolnym, jakim są wakacje, staje się nie tylko źródłem przyjemności, ale także ważnym elementem rehabilitacji. Gdy osoby niewidome mają więcej czasu dla siebie, mogą zanurzyć się w świat historii, które inspirują, uczą i zapewniają rozrywkę.

Dlatego pragnę zaprosić Was do podróży, w której odkrywam różne aspekty i formy czytania przez osoby z dysfunkcją wzroku. Celem tekstu jest nie tylko przybliżenie tego, jak osoby niewidome doświadczają książek, ale także zrozumienie, jak możemy pomóc i wspierać je w tej ważnej dziedzinie. Bo choć metody odbioru tekstu mogą wydawać się inne, to moc lektury pozostaje taka sama – to moc, która otwiera drzwi do nieograniczonego świata wiedzy i doświadczeń.

Czytanie i niewidomi: połączenie sił

Czytanie to nie tylko umiejętność, ale także potężne narzędzie rozwoju dla każdego z nas, bez względu na to, czy jesteśmy widzący, czy niewidomi. Dla osób niewidomych czytanie staje się wręcz kluczowym elementem procesu uczenia się i adaptacji do świata. Bez względu na to czy

korzystają oni z systemu Braille'a, audiobooków, czy nowoczesnych technologii asystujących, czytanie otwiera dla nich drzwi nieograniczonych możliwości. Umożliwia zdobywanie wiedzy, rozwijanie wyobraźni, a także stanowi drogę do samodzielności i niezależności.

Termin „Moc słów” nawiązuje do wpływu, jaki historie wywierają na nasze umysły i emocje. Słowa mają moc budowania obrazów, tworzenia emocji i zmieniania naszych perspektyw. Dla osób niewidomych, które doświadczają świata w inny sposób, słowa stają się jednym z głównych narzędzi komunikacji z otoczeniem. „Moc słów” jest zatem metaforą opisującą jak poprzez czytanie osoby niewidome mogą doświadczać, poznawać i zrozumieć świat, który nie jest dla nich dostępny wzrokiem.

Warto pamiętać, że „Moc słów” nie dotyczy tylko aspektów intelektualnych, ale także emocjonalnych. Czytanie to nie tylko zdobywanie wiedzy, ale też emocjonalna podróż, której doświadcza czytelnik. Dla osób niewidomych, które doświadczają życia w sposób różniący się od osób widzących, słowa i historie mogą stać się kluczowym źródłem emocji, relaksu i rozrywki. To pokazuje jak ważne jest promowanie i wspieranie czytania wśród osób niewidomych, a także jak potężna może być „Moc słów”.

Różne twarze czytania

Dostęp do literatury dla osób niewidomych jest możliwy dzięki różnym formom czytania, które z biegiem czasu rozwijały się, aby sprostać ich unikalnym potrzebom. Jedną z najbardziej znanych form jest oczywiście alfabet Braille'a. System ten, oparty na szeregach wypukłych kropek, pozwala osobom niewidomym czytać za pomocą dotyku. Braille otwiera przed nimi drzwi do ogromnej ilości informacji, ucząc samodzielności i dając poczucie kontroli nad własnym życiem. Chociaż nauka tego systemu może zająć trochę czasu, to wartość, jaką przynosi on osobom niewidomym, jest nieoceniona.

Inną popularną formą czytania dla osób niewidomych są audiobooki i książki mówione. Dzięki

nim osoby te mogą doświadczyć opowieści i informacji bez konieczności fizycznego odczytania tekstu. Audiobooki i książki mówione nie tylko umożliwiają dostęp do literatury, ale również mogą być źródłem relaksu i rozrywki. Słuchając narracji, osoby niewidome mogą rozwijać swoją wyobraźnię i empatię, odkrywając przy tym różne światy i historie.

Ostatnim, ale nie mniej ważnym elementem, są nowoczesne technologie asystujące, takie jak syntezatory mowy czy aplikacje do czytania tekstu. Te innowacje technologiczne znacznie ułatwiły dostęp do informacji dla osób niewidomych, umożliwiając im skanowanie i odczytywanie tekstów z różnych źródeł. Takie rozwiązania, łączące technologię i potrzeby osób niewidomych, stanowią dowód na to, że adaptacja i postęp mogą wspierać ich samodzielność i umiejętność czytania.

Czytanie na wakacjach: więcej niż tylko hobby

Wakacje to pora relaksu, odpoczynku i wyjścia poza codzienne obowiązki. Dla osób niewidomych ten wolny czas może również stać się doskonałą okazją do rozwijania umiejętności czytania i czerpania z tego korzyści na wielu płaszczyznach. Czytanie podczas wakacji jest nie tylko przyjemnym hobby, ale może również przyczynić się do procesu rehabilitacji, szczególnie gdy chodzi o poprawę umiejętności językowych, rozwoju wyobraźni i umiejętności radzenia sobie z emocjami.

Czytanie książek podczas wakacji może przynieść wiele korzyści zarówno dla osób niewidomych, jak i dla tych, którzy widzą. Na pierwszy plan wysuwa się oczywiście rozrywka – dobra książka zabiera czytelnika do innych światów, oferując ucieczkę od codziennych trosk. Ponadto czytanie może stymulować umysł, pomagając w utrzymaniu i rozwoju umiejętności kognitywnych, takich jak koncentracja i pamięć.

Korzyści płynące z czytania podczas wakacji nie kończą się jednak na rozrywce i rozwoju umysłowym. Dla osób niewidomych czytanie może

również stanowić istotne narzędzie w procesie rehabilitacji. Z jednej strony pozwala ono na rozwijanie umiejętności czytania brajlem lub korzystania z technologii asystujących. Z drugiej zaś – poprzez książki osoby niewidome mogą zdobywać nową wiedzę, rozwijać zainteresowania i odkrywać nowe pasje, co z kolei wpływa na poprawę ich samopoczucia i jakości życia.

Odkryj świat książek: top wakacyjnych lektur dla niewidomych

Na rynku książek dostępnych dla osób niewidomych znajdziemy wiele tytułów, które z powodzeniem można zabrać na wakacje. Niezależnie od tego czy jesteś miłośnikiem klasycznej literatury, czy preferujesz nowoczesne thrillery, istnieją książki, które z pewnością przyciągną Twoją uwagę. Poniżej przedstawiam kilka interesujących propozycji.

Na początek „Czarodziejski świat Harry'ego Pottera” autorstwa J.K. Rowling, dostępny zarówno w brajlu, jak i w formie audiobooka. Ta wciągająca seria książek o młodym czarodzieju i jego przygodach w Hogwarcie, szkole magii i czarodziejstwa, jest doskonałym wyborem dla osób w każdym wieku. Wszystko, od unikalnego stylu pisania autorki, po bogato rozwinięty świat czarodziejstwa, czyni tę serię prawdziwą uczcią dla wyobraźni.

Drugą propozycją jest „Małe życie” autorstwa Hanzy Yanagihary. Ta poruszająca powieść, dostępna w formie książki mówionej, opowiada historię czterech przyjaciół mieszkających w Nowym Jorku. Historia jest przepełniona emocjonalnymi momentami, które z pewnością zainteresują każdego miłośnika literatury. Mimo sporej objętości „Małe życie” jest tak wciągające, że trudno jest je odłożyć.

Na koniec, tym, którzy szukają czegoś poważniejszego, polecam „Czekając na Godota” Samuela Becketta. Ta znakomita sztuka dostępna jest w wersji brajlowskiej i w formie audiobooka. Mimo że może wydawać się nieco trudna

do zrozumienia, to jednak oferuje wyjątkowo ciekawe spostrzeżenia na temat ludzkiej natury i kondycji.

Promowanie czytania: jak możemy pomóc?

Czytanie jest jednym z najważniejszych elementów, które mogą przyczynić się do poprawy jakości życia osób niewidomych. To, jak bardzo osoba niewidoma jest zaangażowana w czytanie, zależy w dużej mierze od wsparcia, jakie otrzymuje od swojej rodziny i najbliższych. Jeżeli jesteś bliską osobą kogoś, kto ma problem ze wzrokiem, nie zapominaj o znaczeniu Twojej roli w promocji czytania.

Na świecie istnieje wiele organizacji i programów, które umożliwiają dostęp do literatury osobom niewidomym. Wśród nich znajdują się m.in. biblioteki publiczne, które oferują książki w alfabecie Braille'a oraz audiobooki, ale także wszelkiego rodzaju fundacje i stowarzyszenia, które specjalizują się w przekładzie popularnych książek na język Braille'a. Szukając odpowiednich materiałów, warto skorzystać z pomocy takich organizacji.

Zrozumienie i spełnienie potrzeb czytelniczych osoby niewidomej to nie zawsze prosta sprawa. Każda osoba jest inna i ma swoje unikalne zainteresowania, i preferencje. Zamiast zakładać, co może przypaść jej do gustu, lepiej po prostu zapytać. Możesz również zapoznać się z różnymi technologiami asystującymi, które mogą pomóc osobie niewidomej w czytaniu. Dzięki temu będziesz mógł lepiej dostosować się do jej potrzeb i pomóc jej odkryć radość, jaką niesie ze sobą czytanie.

Pamiętajmy o tym, jak istotne jest zrozumienie i spełnianie potrzeb czytelniczych osób niewidomych. Zachęcam do dalszego odkrywania mocy czytania i promowania tej idei. Czytanie to nie tylko przyjemność, ale także narzędzie rozwoju, narzędzie które mamy na wyciągnięcie ręki.

Zwiedzanie grajewskiego Muzeum Mleka przez osobę niewidomą

Damian Laszewski



Czy wiedzieliście, że w 2016 roku, w Grajewie, powstało Muzeum Mleka? Pełna nazwa tego miejsca to Centrum Tradycji i Mleczarstwa – Muzeum Mleka w Grajewie. Zapraszam do relacji z muzeum, z perspektywy osoby niewidomej.

Rozpoczynając zwiedzanie, należy zwrócić uwagę na pierwsze plusy – ważne jest to, iż cała wystawa znajduje się na parterze, mimo że cały budynek jest jednopiętrowy. Na wyższym poziomie mieszczą się sale do wynajęcia, w których prowadzone są zajęcia dla dzieci. Ekspozycja została podzielona na kilka sal. W pierwszej sali witają nas trzy podstawowe zwierzęta gospodarcze w różnych kolorach. Są to: czerwona krowa, niebieska koza i żółta owca, stojące na sztucznej trawie. Każdy może ich dotknąć, dzięki czemu ekspozycja jest dostępna dla osób ze szczególnymi potrzebami. Nad zwierzętami są wyświetlane filmy na ich temat. Obecnie nagrania są bez dźwięku, co sprawia, że osoba z dysfunkcją wzroku nie ma możliwości ich przyswojenia.

Kolejnym minusem mogą być stoły, znajdujące się pośrodku sal. Należy jednak zaznaczyć, że przewodnik ostrzega o tych przeszkodach.

W sali kinowej można obejrzeć film o procesie tworzenia twarogów, który kończy się piosenką o Muzeum Mleka, nagrałą przez osoby z Grajewskiego Ośrodka Kultury. W pierwszej sali część informacji o tym, jak ludzie przetwarzali mleko na przestrzeni wieków, jest przedstawiona w czarnym druku. W tej sali, oprócz części historycznej, znajduje się też wystawa kulturoznawcza o motywie mleka obecnym w sztuce i literaturze. Dla osób widzących istnieje możliwość zabawy w szukanie różnic między obrazkami wyświetlanymi na dwóch monitorach. Można dowiedzieć się również, jakie są obecne w języku przysłowia, powiedzenia i frazeologizmy z motywem mleka. Niestety, tego osoba z problemami wzrokowymi nie jest w stanie zrobić. Może z czasem wyświetlane na monitorach powiedzenia i przysłowia zostaną udźwiękowione, co ułatwiłoby zwiedzanie osobom niewidomym. Na monitorze, umieszczonym na ścianie pierwszej sali muzeum, można się dowiedzieć różnych ciekawostek o mleku w językach polskim, angielskim, niemieckim i rosyjskim, co też jest problematyczne dla osób z dysfunkcją wzroku. Nie oznacza to jednak, że nie można poprosić przewodnika o przeczytanie przynajmniej kilku z nich. Tutaj mogłaby się przydać audiodeskrypcja.

Drugim pomieszczeniem w muzeum jest sala zwaną oborą. To właśnie tu znajduje się najciekawsza atrakcja (nie tylko dla osób z dysfunkcją wzroku), która polega na wydojeniu sztucznej krowy i przekonaniu się, jak przebiegał ten proces, zanim powstały przyrządy elektroniczne

ułatwiają pracę dzisiejszym rolnikom. Poza tym można tu zobaczyć, jak wyglądała maselnica, czyli naczynie, w którym dawniej ubijano ręcznie masło. W tej samej sali można również obejrzeć kanki, czyli blaszane dzbanki, w których nasi przodkowie przynosili do domu mleko prosto po wydojeniu zwierzęcia. Ostatnią atrakcją w tym pomieszczeniu jest możliwość zobaczenia naczyń, w którym wytwarzało się sery i inne wyroby mleczarskie.

Kolejną częścią tego obiektu jest sala nazywana barem mlecznym. To właśnie tutaj, na stole, stoi symboliczna butelka i obok niej szklanka. Osoba niewidoma może obejrzeć fragment filmu „Miś”, pokazujący, jak kiedyś wyglądała konsumpcja w barze mlecznym. Minusem jest jednak to, że nagrania można posłuchać tylko na słuchawkach. Bo choć są tam trzy stanowiska, to jednak jest to trochę za mało i w przypadku zwiedzającej grupy trzeba czekać na swoją kolej, by odsłuchać nagrania.

Sporą część wystawy stanowią eksponaty zrobione ze szkła, przechowywane za szklanymi gablotami z racji bezpieczeństwa. W tym samym pomieszczeniu, za gablotami, znajdują

“ Rozpoczynając zwiedzanie, należy zwrócić uwagę na pierwsze plusy – ważne jest to, iż cała wystawa znajduje się na parterze, mimo że cały budynek jest jednopiętrowy. Na wyższym poziomie mieszczą się sale do wynajęcia, w których prowadzone są zajęcia dla dzieci.

się miniaturowe urządzenia i pojazdy mechaniczne do przechowywania i przewożenia mleka w odpowiednich warunkach. W ostatniej sali, poza informacjami na temat historii pasteryzacji mleka i kilkoma innymi ciekawostkami związanymi z tym tematem, jest też część rozrywkowa. Na monitorze są dostępne różne gry związane z mlekiem, w które osoba niewidoma, niestety, nie ma możliwości zagrania. Na zewnątrz obiektu znajduje się pianino zdobione w łąty, na którym każdy zwiedzający może przetestować swoje umiejętności muzyczne.

Osoba niewidoma, tak jak każdy, musi zapłacić za bilet wstępu. Tylko osoby na wózkach inwalidzkich mają darmowy wstęp. W samym muzeum jest całkiem sporo informacji nieznanymi i interesującymi także dla osób z dysfunkcjami wzroku. Jednakże samo znalezienie muzeum i trafienie na miejsce może przysparzać przyjezdnym osobom z niepełnosprawnością wzroku sporo problemów. Muzeum dąży do tego, by w przyszłości zwiększyć dostępność dla osób z niepełnosprawnościami poprzez stworzenie audiodeskrypcji do filmów i tyflografik do obrazów wiszących na ścianach.

Centrum Tradycji Mleczarstwa – Muzeum Mleka mieści się w Grajewie, przy ul. Konstytucji 3 Maja 36. Jest czynne od poniedziałku do soboty w godz. 10:00-18:00.



Nie wypada

Jolanta Golańska

*Nie wypada się uśmiechać
Nie wypada podać dłoń
Nie czyń dobra, nie pomagaj
I dla siebie tylko bądź*

*Gdzie empatia, gdzie szacunek?
Taki zwykły, ludzki gest
Daruj dobro, szczęścia kroplę
A rozjaśnisz innym dzień*

*Porozpędzasz wszystkie chmury
Ześlesz z nieba darów moc
Dasz otuchę, kromkę chleba
Spokojniejszą sprawisz noc*

Jolanta Golańska – z wykształcenia pracownik socjalny. Pracowała jako asystent ds. rehabilitacji, obecnie stażystka w Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Za swoją wieloletnią działalność na rzecz osób z dysfunkcją wzroku i słuchu została wyróżniona przez Prezydenta Miasta Poznania, a także otrzymała tytuł Wolontariuszki Roku w Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym w Polsce i Wielkopolsce. W wolnym czasie zajmuje się literaturą, fotografią i pisze wiersze. Uważa, że jej największym osiągnięciem i szczęściem są jej trzech synowie.

Wiele okazji... do pomagania!

1

Robisz zakupy w ponad 1700 sklepach internetowych **przez FaniMani.pl**

2

Płacisz **tyle**, co zawsze i ani grosza więcej!

3

Średnio **2,5%** wartości zakupów **wspiera** naszą działalność



Dołącz do FaniMani.pl i pomagaj nam przy okazji zakupów!