

Wchodzenie na
góę doktorską

Na przekór bólowi

Człowiek i pies – więź, która
zmienia nasze życie

help

jesteśmy razem

nr 96 wrzesień 2023 ISBN 2083-2788



JESTEŚMY DZIELNI!

Marzeniem Weroniki jest powrót do sportu. – Liliana Laske-Mikuśkiewicz

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)

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

E-mail: szansa@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



[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

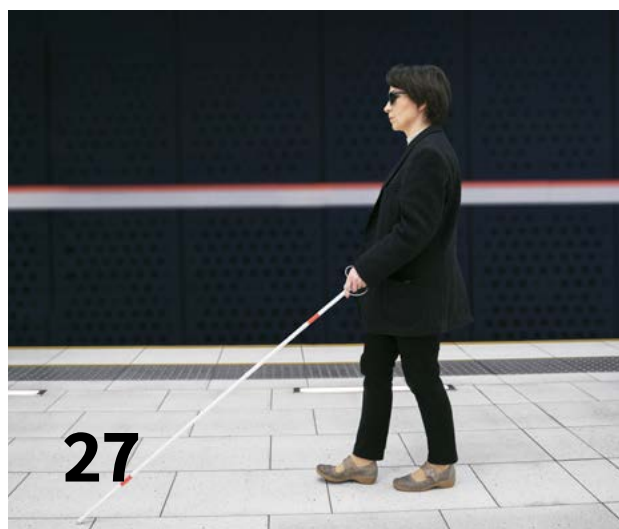
help@szansadlaniewidomych.org

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 grupę niewidomych podczas wizyty w palmiarni.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Gra miejska w Lublinie _____ 11

RUN FOR FAR _____ 12

■ TYFLOSFERA

Rower tandem _____ 14

Człowiek i pies – więź, która zmienia nasze życie _____ 16

Michał Stypa: Wicemistrzostwo świata jest dla mnie dużym sukcesem _____ 19

■ NA MOJE OKO

Koniec lata _____ 23

Osoba z niepełnosprawnością ze względu na wzrok a wychowywanie dziecka _____ 25

Biała laska, biała broń _____ 27

W drodze do niezależności _____ 29

Od młodzieży do seniorów – zadowoleni uczestnicy w różnym wieku _____ 32

■ JESTEM...

Oswoić nową rzeczywistość _____ 36

Na przekór bólowi _____ 39

■ PRAWO DLA NAS

System kaucyjny w Polsce coraz bliżej _____ 41

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Perspektywa guzika _____ 44

Wchodzenie na górę doktorską _____ 46

Jesień – piękno, które można poczuć _____ 50

Trawa czy włosy _____ 51

Helpowe refleksje

U źródeł idei

Marek Kalbarczyk

Jesteśmy dzielni! Kto? Otóż my, wszyscy słabsi od innych, kiedy pokonują trudności i codziennie wygrywają to, co wcześniej wydawało się niedosiężne, albo starsi, kiedy wykonują zadania przeznaczone dla młodszych, a oni uparci i ambitni, a może osoby z niepełnosprawnościami, kiedy okazujemy się sprawniejsi od sprawnych? Jesteśmy dzielni, bo nadal możemy i nam się chce! I zamiast odpoczywać, czekać na jutro, brniemy od sprawy do sprawy i wzbogacamy ten świat swoimi pomysłami, dziełami, wreszcie wolą działania. Dzielna jest nasza Fundacja – Szansa dla Niewidomych, która od niedawna nazywa się „Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem”. To właśnie u nas powstają dzieła, które mają za główny cel dorównać Matce Elżbiecie Róży Czackiej. Nie znałem jej osobiście, ale czy to konieczne? Nie! Wystarczy poznać jej dzieło – Laski, ośrodek, szkoły, internaty, poszczególne działy, albo jej prace merytoryczne – zapis brajlowski, skróty, tyflografikę i ideę takiego kształcenia niewidomych, by znajdowali pracę i mieli szansę na godne życie. Nasza organizacja pomaga tysiącom osób, zatrudnia kilkadziesiąt pracowników i korzysta z pomocy kilkuset wolontariuszy. Wszyscy oni są wspaniali – jedni chcą się uczyć, inni chcą im pomagać, a każdy z nas chce „jutro być lepszy niż wczoraj”. I w ten oto sposób budujemy nowy świat, w którym nie brakuje empatii i zrozumienia. Czy to się uda? Na razie zapraszam do zapoznania się z fragmentami mojej książki o Fundacji pt.: „Źródło nadziei”. To historia naszej organizacji. Piszę, że wzorujemy się na działalności Matki, ale czy oraz w jakim stopniu nam się to udaje, muszą ocenić inni. Miło by było usłyszeć to jak najwcześniej. Czekamy!

„Zatrzymaj się, posłuchaj i spójrz – właśnie tam, gdzie wszystko się zaczęło! To blisko dla tych, którzy są z Warszawy – zaledwie o kilka niespiesznie



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

Wysiadłeś! Jesteś we wsi Laski pod Warszawą. Od miejsca docelowego dzieli cię już tylko przyjemny, kilkuminutowy spacer. Idąc w stronę domu, w którym mieszkają chłopcy, miniesz laskowski kościół, stojący tuż obok drogi, skrócisz za nim w lewo, miniesz tzw. Centralę i dotrzesz do muru otaczającego Ośrodek. Kiedyś zapewne

dla niepożądanych gości była to bariera nie do przebycia, teraz raczej przypomnienie tamtych czasów. Przejdziesz bramę główną, zatrzymasz się nieopodal, by po przyjeździe z wielkiego miasta wyciszyć się, popatrzeć i posłuchać.

Stojąc w cieniu rozkwitającego wiosną drzewa dojrzysz starszą kobietę idącą w tę samą stronę co ty. Zamyślona, nieobecna, a na jej twarzy – troska? modlitwa? „To pewnie siostra zakonna, franciszkanka Służebnica Krzyża” – pomyślisz, ale nie. To jednak osoba świecka, tyle że tak samo jak siostry zanurzona w Bogu i wierze, która tu niepodzielnie panuje. Kobieta przejdzie dalej i znów znajdziesz się w otaczającej cię ciszy, zakłócaney tylko szelestem liści poruszanych lekkimi powiewami. Właśnie, stanąłeś wśród tych liści. Nie miałeś zamiaru się chować, a tylko zatrzymałeś się obok i już cię otoczyły, i dotykają lekko, w rytm tych powiewów – „Jak tu pięknie pachnie!”. To maj, piętnasty dzień tego miesiąca. Święto Lasek, święto Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi, dzień imienin Zofii, wieloletniej szefowej i opiekunki tego Ośrodka.

Rozglądasz się i rozmyślasz, kiedy docierają do twoich uszu liczne głosy. Wychylasz się w stronę drogi, by zobaczyć kto się zbliża. To grupa uczniów – kilkunastu? Może to cała klasa? Idą pospiesznie i jakoś dziwnie. Nie idą jak inni – osobno, samodzielnie, lecz podzieleni na grupki. Widać prowadzących chłopców, których trzymają się inni. Patrzysz na nich i liczysz – jeden, drugi, trzeci – ilu niewidomych prowadzi jeden przewodnik? Trzech, czterech? Zaskakuje cię to i skłania do refleksji. „Chyba to nie litość” – myślisz. „Nie o to przecież chodzi.” Zauważasz, że idący nie wyglądają na smutnych. Przeciwnie – głośno rozmawiają i są rozbawieni. Najwyraźniej niczego im nie brakuje. „Jak to możliwe?”

Chłopcy mijają cię i za chwilę do miejsca, w którym jesteś, zbliżają się dwie siostry zakonne. W przeciwieństwie do pierwszej napotkanej przez ciebie kobiety są rozemocjonowane, nie zadumane. Rozmawiają o wychowankach. „Ten chłopak ma szansę pójść na studia, tylko żeby nauczył się chodzić z białą laską.” „Właśnie, mam

z nim zajęcia. Na razie niewiele z tego wychodzi.” „Może zwiększyć liczbę zajęć i skierować do kolejnego rehabilitanta?” „Droga siostro, czy siostra uważa, że sobie nie poradzę, że nie potrafię tego robić?” „Skądże, pomyślałam tylko, żeby zintensyfikować starania.” „Dobrze siostro, już dobrze.”

Minęły cię i już ich nie słychać. Wyjdziesz na drogę i pójdziesz dalej, jednak nie w stronę bramy, na spotkanie z czekającymi na ciebie gospodarzami – jesteś za bardzo poruszony, by już się z nimi przywitać. Przejdziesz więc obok tej bramy, by dać sobie czas i skoncentrować się na celu, który cię tu przywiódł. Co cię poruszyło? Nie trzeba wyjaśniać – to jasne. Przyjechałeś do miejsca przeznaczonego dla ludzi wymagających opieki, ale także dla ludzi widzących, zajmujących się niewidomymi podopiecznymi, głównie dziećmi. To miejsce stworzone przez Matkę Elżbietę Różę Czacką. Czy fakt umożliwienia nam wydania książki o historii Fundacji i samo powstanie naszej organizacji przed 30 laty jest darem, który dla nas wymodliła?

Miniesz bramę prowadzącą do centrali, przejdziesz kilkaset metrów spacerem, po utwardzonej drodze w stronę Sierakowa. „Jakkolwiek jestem ubrany, wejdę do lasu, a co tam!” – pomyślisz. Wszystko dookoła intensywnie pachnie, rozkoszujesz się tym. Obserwujesz grę światła i barw – „Boże, jak tu pięknie się ze sobą łączy Twoja wola i Twoje dzieło, które w jej wyniku powstało!”. Pójdziesz dalej i dalej; z każdym krokiem będziesz lepiej rozumiał, dlaczego Matka wybrała właśnie to miejsce – wśród tych drzew i krzewów – na skraju Puszczy Kampinoskiej. Tutaj widzi się więcej i więcej, gdy się zanurzy w te mazowieckie liście, różnolśniące od promieni i słonecznych odblasków. Widzi się dowody boskiej przemyślności i nawet niewidzenie przestaje mieć znaczenie. Jeśli jeszcze tego nie wiesz, pojedź i sprawdź!

Wrócisz na drogę i do bramy, a wtedy spotkasz kolejną grupę młodzieży. Tym razem to dziewczęta – niektóre niewidome, inne słabowidzące. „Dlaczego nie noszą ciemnych okularów? Przecież wyglądałoby to lepiej” – pomyślisz, ale zaraz

sobie uświadomisz, że w tej sprawie każdy ma własny osąd. One są rozgadane i hałaśliwe jak tamci chłopcy. W Laskach święto, trudno się więc dziwić. Po spotkaniu z pięknem natury, wśród której zbudowano Ośrodek, jesteś gotowy na spotkanie ze światem dotyku i dźwięku, z ludźmi, którzy nim żyją i go organizują. Po to tu przyjechałeś – chcesz do niego dołączyć. Zróbcie to samo. Jeśli jeszcze nie jesteście przekonani, że to takie ważne, przyjedźcie i się przekonajcie.

Błogosławiona Elżbieta Róża Czacka

Niewidoma franciszkanka, założycielka Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża, twórczyni Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi, staraniem którego powstały w Warszawie: ochronka, szkoła powszechna, warsztaty, biblioteka brajlowska i tzw. patronat, obejmujący na terenie miasta dorosłych niewidomych i ich rodziny. Wreszcie inicjatorka nowoczesnego zakładu dla niewidomych. Dzisiejszy Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Laskach Jej imienia, to Jej dzieło. To Ona w roku 1922 rozpoczęła jego budowę, stopniowo przenosząc tam placówki dla niewidomych dzieci – szkołę i warsztaty, a także tworząc macierzysty dom swojego zgromadzenia.

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

Fundacja Szansa dla Niewidomych nie musi długo szukać źródła, od którego pochodzi. Jest ono na wyciągnięcie ręki – tej, trzymającej białą laskę i tej, którą podaje się, by przeprowadzić

niewidomego przez niebezpieczną ulicę. Dla nas to proste – pojechać do naszej szkoły. Dla innych trudniejsze. Wyruszenie z wielkiego miasta w tamtą stronę to próba przekroczenia metafizycznej bariery – tu interesy, tam świat uduchowiony. Nic nie szkodzi, że jedni traktują to jak odczytywanie słów Pisma Świętego i rozważanie Boskiego zamysłu, a inni jak zwykłe, ludzkie zaangażowanie i chęć pomagania. Jakiegokolwiek ma się podejście, przekroczenie muru otaczającego ośrodek w Laskach pozytywnie wpływa na każdego.

Sam fakt nawiązywania do dzieła Matki Czackiej i spuścizny merytorycznej, którą po sobie zostawiła, jednak nie wystarczy. Musimy zrobić znacznie więcej. Tak jak źródłem nadziei dla Fundacji jest Jej laskowskie dzieło, tak my jesteśmy zobowiązani siać nadzieję wszędzie, gdzie ktoś chce nas słuchać i potrzebuje mądrej porady. I proszę sobie wyobrazić – w dużym stopniu to się nam udaje. Potwierdza to zarówno 30-letnia historia Fundacji, jak i aktualna jej działalność. Wsparcie okazane tysiącom osób i setki fascynujących przedsięwzięć kontynuujących pierwotny zamysł twórców Fundacji dobitnie tego dowodzą. Tak jak zaczynaliśmy działalność na zasadzie wolontariatu, nie ponosząc żadnych kosztów, opierając się na wsparciu generalnego sponsora, będąc teraz instytucją zatrudniającą niemal 60 pracowników w oparciu o umowę o pracę oraz setki współpracowników zaangażowanych w oparciu o umowy cywilno-prawne, razem z setkami wolontariuszy, przez te 30 lat tworzymy nowy świat, w którym empatia wypiera nieczułość, a profesjonalizm bylejąkość. Nowoczesny świat musi być otwarty na niewidomych i innych – niepełnosprawnych, starszych, słabszych, schorowanych, osamotnionych. Inaczej nie zasługiwałby na to zaszczytne miano. Co nam przyjdzie z burzliwego, technologicznego rozwoju, kiedy nie uzyskamy pomocy w trudnej życiowej sytuacji! W Fundacji Szansa dla Niewidomych mamy odwagę głośno mówić, że bez zrozumienia tej kwestii cofniemy się o setki lat. Skoro jednak coraz częściej jesteśmy obecni w życiu naszych lokalnych społeczności, wydaje się, że na razie nic takiego nam nie grozi."



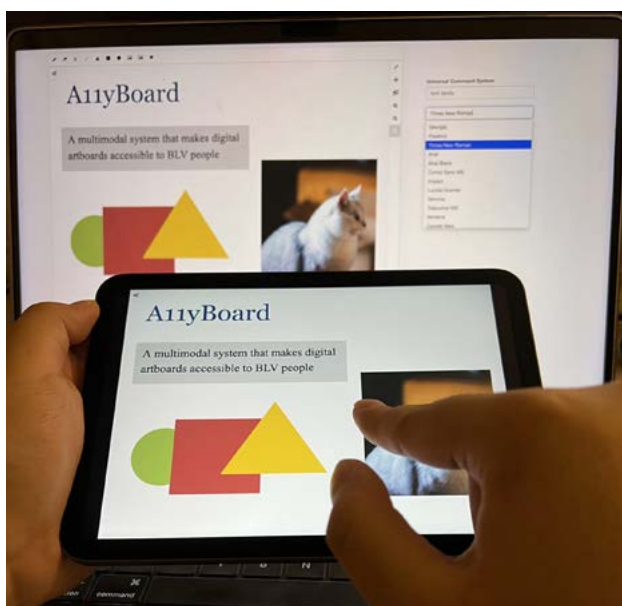
Prezentacje Google i PowerPoint dostępne dla niewidomych?

Naukowcy z Waszyngtonu opracowali nowe rozszerzenie oprogramowania zintegrowane z popularnymi narzędziami do tworzenia slajdów – z Prezentacjami Google i Microsoft PowerPoint. Zadaniem rozszerzenia jest wspomaganie niewidomych w odczytywaniu i tworzeniu prezentacji. Jak to działa? – pyta portal oiot.pl.

Czytniki ekranu są dziś na tyle zaawansowane, że doskonale radzą sobie z odczytywaniem tego tekstu, ale w prezentacjach są najczęściej zawodne. Prezentacje Google czy prezentacje Microsoft PowerPoint na ogół tworzone są w charakterystycznym dla tych programów porządku. Sposób ułożenia obiektów na slajdzie jest specyficzny, a czytnik ekranu porusza się według własnego porządku, np. linia po linii, słowo po słowie, nagłówek po nagłówku i najczęściej nie jest w stanie przekazać osobie niewidomej właściwej kolejności graficznych elementów

prezentacji, a nawet ich zawartości tekstowej. W związku z tym naukowcy z Uniwersytetu Waszyngtońskiego podjęli udaną próbę zmierzenia się z problemem. Opracowali rozszerzenie programu w postaci przeglądarki i aplikacji na urządzenia mobilne. Narzędzie umożliwia niewidomym użytkownikom bardziej swobodne i sprawniejsze poruszanie się po poszczególnych slajdach, zgodnie z ich układem w prezentacji.

Rozszerzenie nazwano A11Board. Umożliwia ono wprowadzenie osoby niewidomej w interakcję z prezentacją. W praktyce oznacza to, że użytkownik może klikać w poszczególne części ekranu, by stwierdzić, w którym miejscu ulokowany został graficzny element, a także przypisać do niego tekst. Rolą czytnika ekranu w procesie identyfikowania prezentacji, poza przekazaniem jej treści tekstowych, jest przekazanie informacji na temat kształtów i kolorów poszczególnych elementów graficznych, a także informacji na temat ich miejsca w układzie slajdu. Rozszerzenie daje ponadto osobom niewidomym dostęp do obszaru roboczego, co powoduje, że mogą one samodzielnie tworzyć slajdy.



Prace nad prototypem A11Board rozpoczęły się w kwietniu tego roku. Naukowcy pracowali nad rozszerzeniem w taki sposób, by zintegrować je z Prezentacjami Google, popularnym programem do tworzenia slajdów. Testy prototypu zakończyły się sukcesem. Rozszerzenie nie jest na razie dostępne, ale jego pojawienie się jest już kwestią niedalekiej przyszłości. Naukowcy planują jeszcze zintegrowanie oprogramowania z dużym modułem językowym sztucznej inteligencji GPT.

Integrujący projekt „Amore Mio”

Osoby z niepełnosprawnością wzroku, słuchu, seniorzy i osoby normatywne – to właśnie oni wystąpili podczas finału tanecznego projektu „Amore Mio” w ramach programu Przestrzenie Sztuki Białystok. Wydarzenie odbyło się w białostockim klubie Fama. „Amore Mio” to projekt łączący na scenie i w tańcu osoby z różnymi deficytami i niepełnosprawnościami. Całość obejmowała cykl szeroko pojętych warsztatów tańca, zakończony pokazem artystycznym z gatunku choreografii inkluzywnej. W warsztatach uczestniczyli podopieczni Fundacji Szansa – Jesteśmy razem, podopieczni Stowarzyszenia Pomocy niesłyszącym MIG-iem, członkowie

Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku i podopieczni Fundacji Laboro – czytamy na portalu *poranny.pl*.

Warsztaty tańca, partnerowania w tańcu i warsztaty ruchu improwizowanego prowadziła Dorota Baranowska, choreograf, pomysłodawczyni projektu, na co dzień pracująca także z osobami o alternatywnej sensoryce i motoryce. Za całość pokazu odpowiadali artyści. Za jego kompozycją stała Paula Czarnecka, niezależna artystka, wykładowczyni i lalkarka zawodowo związana z białostockim Teatrem Latarnia. Muzykę na żywo tworzył Jerzy Kruszewski, absolwent Akademii Muzycznej w Białymstoku.

„Amore Mio” to nie pierwszy projekt Doroty Baranowskiej realizowany z osobami z niepełnosprawnościami. Za jej sprawą w ramach programu Przestrzenie Sztuki Białystok, w 2021 na scenie Opery i Filharmonii Podlaskiej zatańczyły osoby z niepełnosprawnością słuchu, a w 2022, na tej samej scenie, zaprezentowały się osoby słabowidzące i niewidome.

Projekt został nagrodzony podczas konkursu Latająca Akademia Tańca organizowanego w ramach wspomnianego programu Przestrzenie Sztuki Białystok i szerszego programu – Przestrzenie Sztuki, dedykowanego środowiskom z różnymi wykluczeniami. Program jest finansowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Dostępność produktów i usług elektronicznych

Rząd przyjął projekt ustawy o dostępności niektórych produktów i usług (nr UC 119). Stanowi ona implementację dyrektywy 2019/882 w sprawie wymogów dostępności produktów i usług – tj. europejskiego aktu o dostępności. Głównym celem regulacji jest ograniczenie wykluczenia społecznego przez zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami większego dostępu do niektórych produktów i usług, w oparciu



Wymogi dostępności dotyczą m.in. właściwości i treści przekazywanych informacji, funkcji oprogramowania urządzeń i usług elektronicznych i ich kompatybilności z urządzeniami wspomagającymi. Przepisy obejmują komputery i systemy operacyjne, terminale płatnicze, czytniki książek elektronicznych, a także terminale samoobsługowe typu bankomaty i wpłatomaty, automaty biletowe itp.

o wspólne dla państw Unii Europejskiej wymagania. Nowe rozwiązania dotyczą również osób z ograniczeniami funkcjonalnymi, które wynikają np. z wieku, chorób czy też czasowej lub sytuacyjnej utraty sprawności – donosi portal serwisy.gazetaprawna.pl.

Projekt reguluje zasady zapewnienia przez podmioty gospodarcze dostępności oferowanych przez nie produktów i usług. Wymogi dostępności dotyczą m.in. właściwości i treści przekazywanych informacji, funkcji oprogramowania urządzeń i usług elektronicznych i ich kompatybilności z urządzeniami wspomagającymi. Przepisy obejmują komputery i systemy operacyjne, terminale płatnicze, czytniki książek elektronicznych, a także terminale samoobsługowe typu bankomaty i wpłatomaty, automaty biletowe itp. Nowe przepisy dotyczą ponadto bankowości detalicznej i handlu elektronicznego, usług telekomunikacyjnych, alarmowych, audiowizualnych usług medialnych, usług elektronicznych z dziedziny szeroko pojętego transportu pasażerskiego, a więc kolejowego, lotniczego, autobusowego i wodnego, a ściślej

stron internetowych i aplikacji obsługujących ów transport, a także usług w postaci sprzedaży biletów elektronicznych.

Kraków przyjazny dla osób z niepełnosprawnościami

Kraków staje się coraz bardziej przyjaznym miejscem dla osób z niepełnosprawnościami, a to dzięki systematycznym działaniom instytucji i organizacji, które dążą do tworzenia udogodnień architektonicznych, organizowania wydarzeń integrujących i edukacyjnych oraz do inicjowania projektów podnoszących jakość życia dla tej grupy mieszkańców. Wyrazem tych starań jest coroczny konkurs „Kraków bez barier”. Wyniki 16. edycji tego konkursu ogłoszono podczas uroczystej gali – informuje portal mir.org.pl.

Konkurs „Kraków bez barier” wyróżnia instytucje przyczyniające się swoimi rozwiązaniami architektonicznymi do poprawiania dostępności budynków i przestrzeni publicznej dla wszystkich mieszkańców, bez względu na stopień ich sprawności. Konkurs nie ogranicza się wyłącznie do architektury, bowiem rokrocznie wybierana jest również Osobowość Roku, którą jest zawsze ktoś szczególnie zaangażowany w działalność na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Konkurs nagradza także wdrażane nowe technologie, innowacyjne projekty, programy, akcje i wydarzenia promujące Kraków jako miasto przyjazne osobom z niepełnosprawnościami.

Lista tegorocznych nagrodzonych jest bardzo długa, ograniczymy się więc do kilku laureatów. W kategorii Budownictwo Dostępne główną nagrodę otrzymał budynek biurowo-dydaktyczny Małe Collegium Paderevianum Uniwersytetu Jagiellońskiego. W kategorii Innowacyjne Technologie i Innowacyjne Projekty Badawcze nagrodzone zostały nowatorskie implanty do leczenia nowotworów oczu. Laureatem w kategorii Projekty Społeczne został projekt „Futbol nie pyta o niepełnosprawność”. Osobowością Roku ogłoszono Annę Waligórę,

prezesa, fundatorkę i założycielkę Fundacji Bariera, od dwudziestu lat działającą na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Do sklepu z Asisto

Asisto to personalny asystent w formie aplikacji mobilnej przeznaczony dla osób niewidomych i słabowidzących. Dzięki algorytmom sztucznej inteligencji aplikacja dokładnie lokalizuje i identyfikuje produkty na półkach sklepowych. Rozwiązanie wykorzystuje najnowsze modele interpretacji obrazu, eliminując konieczność obecności osoby trzeciej podczas zakupów i zmniejszając poziom wykluczenia społecznego osób niewidomych – czytamy na portalu mir.org.pl.

O aplikacji tak mówi Mikołaj Sienkiewicz, student informatyki na wydziale informatyki i telekomunikacji Politechniki Poznańskiej, jeden z twórców aplikacji: „W naszym rozwiązaniu kierowaliśmy się przede wszystkim zasadą, żeby proces (zakupów przyp. aut.) nie wymagał angażowania żadnych osób trzecich. Bez względu na to czy jest to bliski przyjaciel, pracownik galerii, czy przypadkowy wolontariusz, osoby z niepełnosprawnością mogą czuć się skrępowane w takiej sytuacji. Nasz pomysł wykorzystuje najnowszy postęp technologiczny, który w przeciągu kilku ostatnich lat stworzył nowe

możliwości w dziedzinie zautomatyzowanego rozpoznawania obiektów na zdjęciach. Z jego pomocą redefiniujemy obszar konsumencki, żeby w większym stopniu włączał osoby niewidome lub niedowidzące w społeczeństwo”.

Stworzenie aplikacji opartej na rozpoznawaniu obrazów wymagało „nauczenia” jej algorytmu sztucznej inteligencji. Aplikacja uczy się rozpoznawać charakterystyczne cechy produktu na podstawie obrazów, w związku z tym trzeba było zgromadzić ogromną ilość doskonałych zdjęć produktów. Aplikacja korzysta z bazy GS1 Polska eProdukty. Znajdują się w niej informacje dotyczące ponad 30 milionów produktów. GS1 Polska zarządza systemem GS1 w naszym kraju. Jest jedyną organizacją upoważnioną do gromadzenia danych firm i instytucji w bazie systemu GS1 i nadawania im uprawnień do stosowania kodów kreskowych GS1. Organizacja opracowuje rozwiązania krajowe i bierze czynny udział w rozwijaniu globalnych standardów i nowych zastosowań produktów.

A skąd pomysł na stworzenie aplikacji? Mówi o tym Adam Stelmaszyk, student wydziału informatyki i telekomunikacji Politechniki Poznańskiej, współtwórca aplikacji: „Na pomysł wpadliśmy, gdy przez przypadek spotkaliśmy naszego niewidomego znajomego w supermarkecie. Był on na zakupach ze swoim niepełnosprawnym kolegą jeżdżącym na wózku inwalidzkim. Po rozmowie dowiedzieliśmy się, że jednym z większych problemów osób niewidomych jest realizowanie codziennych obowiązków, jak np. robienie zakupów. Nasz kolega robi je trzy, cztery razy w tygodniu, potrzebuje do tego pomocy osoby widzącej, która pokieruje go do danej półki i wskaże mu dany produkt. Rozmowa przekonała nas, że taka aplikacja ma szansę realnie wpłynąć na standard życia osób z zaburzeniami percepcji”.

Aplikację Asisto można pobrać zarówno na smartfony z Androidem, jak i na iPhone'y z iOS. Zachęcamy do przetestowania Asisto i ocenienia jak aplikacja sprawdza się w praktyce.

“ Asisto to personalny asystent w formie aplikacji mobilnej przeznaczony dla osób niewidomych i słabowidzących. Dzięki algorytmom sztucznej inteligencji aplikacja dokładnie lokalizuje i identyfikuje produkty na półkach sklepowych.

Gra miejska w Lublinie

Katarzyna Piekarczyk



Zagadki, ciekawostki, wspólne szukanie koziółków na Starym Mieście, a przy tym dużo śmiechu i dobrej zabawy. Z różnymi zadaniami mierzyli się uczestnicy gry miejskiej zorganizowanej 21 sierpnia w Lublinie.

W wydarzeniu wzięło udział blisko 40 osób, w tym beneficjenci, opiekunowie i wolontariusze Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Zwiedzający przybyli z siedmiu powiatów województwa lubelskiego: biłgorajskiego, radzyńskiego, opolskiego, łęczyńskiego, puławskiego, świdnickiego oraz hrubieszowskiego.

Najwięcej radości sprawiło odkrywanie lubelskich koziółków ukrytych w różnych częściach miasta. Uczestnicy znajdowali je przy ratuszu, przy ulicy Grodzkiej, blisko Bramy Krakowskiej czy nieopodal Centrum Kultury. Zagadki przygotowane zostały przez Fabrykę Turystyki.

– W grze wzięły udział osoby w różnym wieku, począwszy od dwudziestolatków, a skończywszy na seniorach. Najważniejsza była dla nas integracja środowiska, zabawa i uświadomienie sobie, że w każdym wieku można poznawać walory turystyczne miasta, wspólnie odkrywać zakątki miasta, na które na co dzień nie zawsze zwraca się uwagę – mówi Monika Drążek, kierownik Tyflopunktu w Lublinie Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.

Wydarzenie pokazało, że osoby z dysfunkcją wzroku mogą sobie dobrze radzić w przestrzeni publicznej. Orowadzanie z przewodnikiem trwało około godziny. Potem przyszedł czas na dwugodzinny spacer i mierzenie się z zagadkami. Zwiedzający zostali podzieleni na trzy grupy. Każda z nich otrzymała mapki Starego Miasta oraz zadania do rozwiązania. Odpowiadając na pytania, można było dowiedzieć się wiele na temat Lublina. Taka forma spędzania czasu na świeżym powietrzu bardzo podobała się beneficjentom.

– Okazało się, że w Lublinie jest wiele wspaniałych miejsc, o których nie miałam pojęcia. Wspólnie z przewodnikiem udało się wspólnie odkryć wiele detali. Było przy tym dużo radości – wspomina pani Renata, jedna z uczestniczek.

– Największym odkryciem była dla mnie postać Jana Kochanowskiego. Nie miałam pojęcia, że ten wspaniały poeta tak wiele podróżował i był związany z Lublinem – dodaje pani Lucyna.

Gra zwieńczona została wspólnym obiadem przy ulicy Kowalskiej, podczas którego można było degustować regionalne dania. Uczestnicy nie odeszli z pustymi rękami. Ich udział w zabawie nagrodzony został pamiątkowymi kubeczkami oraz odblaskami, które otrzymali od Fabryki Turystyki.

Gra miejska dla osób niewidomych i słabowidzących została zorganizowana w ramach projektu „Lubelszczyzna bez barier” dofinansowanego ze środków Województwa Lubelskiego za pośrednictwem Urzędu Marszałkowskiego w Lublinie.

RUN FOR FAR

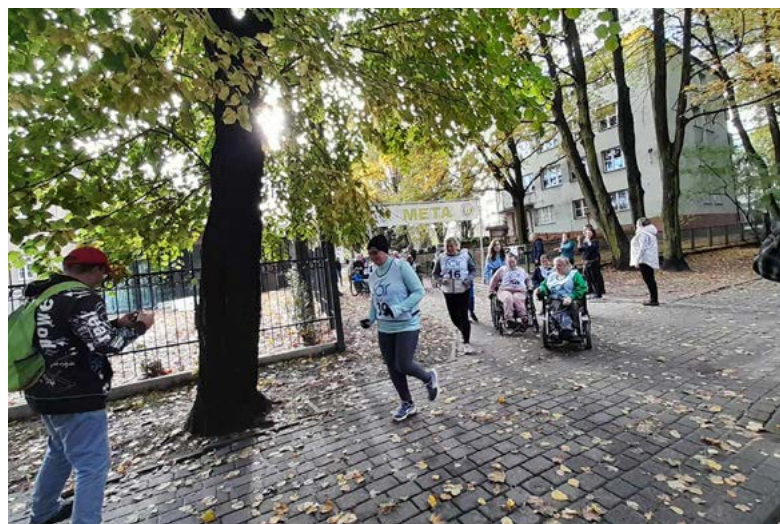
Liliana Laske-Mikuśkiewicz

Gdyby trzeba było wybrać miasto, dla którego aktywność fizyczna mieszkańców jest ważnym priorytetem, leżący na Śląsku Mikołów zająłby niewątpliwie wysokie miejsce. Działają tu liczne kluby i sekcje sportowe, są organizowane bezpłatne zajęcia, na których można poćwiczyć mięśnie i kręgosłup. Na wszystkich boiskach, orlikach i stadionach tętni życie. Ludzie grają w piłkę, biegają, uprawiają nordic walking, jeżdżą na rowerze. Pasja ruchu udziela się też niepełnosprawnym. Upodobali sobie turystykę, niewidomi mają tandemy, osoby na wózkach inwalidzkich ćwiczą rugby.

Pod koniec października miał miejsce RUN FOR FUN – niezwykle bieg zorganizowany przez śląski oddział Fundacji Aktywnej Rehabilitacji dla osób z niepełnosprawnościami.

– Pod naszą opieką znajdują się głównie osoby na wózkach inwalidzkich. Realizujemy na ich rzecz różne projekty – mówi Rafał Kwapuliński, kierujący śląskim oddziałem. – Tym razem chcieliśmy ich zintegrować. Utworzyliśmy wydarzenie, na którym będą mogli się poznać, miło spędzić czas, popróbować swoich sił w biegu. Mają do wyboru dystans 1800 lub 3600 m. Trasa jest przygotowana i przetestowana przez naszych instruktorów. Jest w pełni bezpieczna, choć są pewne wzniesienia, by nie było zbyt łatwo, żeby mogli się sprawdzić. Zrezygnowaliśmy z elementu rywalizacji. Tu nie ma wygranych i przegranych. Chodzi o to, by się dobrze bawić. Po zakończeniu na uczestników czeka poczęstunek, wszyscy też zostaną nagrodzeni. Chętni będą mogli sprawdzić się w sprincie lub w jeździe po torze z przeszkodami. Przedsięwzięcie zrealizowane jest dzięki dotacji Ministerstwa Sportu i Turystyki.

A sami uczestnicy? Czy są zadowoleni? Pan Krzysztof Paszek przyjechał z oddalonych



o kilkadziesiąt kilometrów Czechowic-Dziedzic. Sprowadziła go tu ciekawość. W takim biegu bierze udział po raz pierwszy, choć w jego przypadku wózek inwalidzki nie stanowi przeszkody w realizowaniu pasji – uprawianiu sportu. – *Próbuję sprawdzić się w sportach siłowych. Wraz ze swoją dziewczyną, która też mi dzisiaj towarzyszy, uprawiam kolarstwo górskie, turystykę rowerową. Zwiedziliśmy już wiele miast – od Kołobrzegu po Zakopane.* – Pan Krzysztof twierdzi, że wózek to nie wyrok. To tylko zmiana życiowej perspektywy. – *Gdy poruszałem się o kulach, nie byłem tak mobilny i nie osiągnąłem tak wiele jak teraz.*

Sebastian Iwan jest tutaj ze swoją dziewczyną – Katarzyną. Ze względu na sprzężoną niepełnosprawność i konieczność stałego korzystania z pomocy osób trzecich, na co dzień mieszkają w Ośrodku dla Osób Niepełnosprawnych. Prowadzą tam aktywne życie. Jak bardzo, można się przekonać zaglądając na ich stronę internetową www.parajakztorpedy.pl. Dla nich jedynym rozwiązaniem jest wózek elektryczny. Cieszą się, że takie imprezy są organizowane. Lubią, jak coś się dzieje.

Daniel Kolon porusza się o kulach. Ukończył naukę w technikum, szuka pracy. W biegu uczestniczył wraz z mamą. Twierdzi, że trasa nie nastręczyła mu problemów. Mama jest szczęśliwa, że syn jest aktywny. Najgorsze, co może być, to siedzieć w domu.

Sylwia Anders chce dziś sprawdzić swoją kondycję. Nie mam wątpliwości, że jest świetna. Ona sama jest w Fundacji instruktorem jazdy na wózkach, pracuje z dziećmi i młodzieżą. Czy taka jazda jest trudna? – *Na pewno nie jest tak, że tylko machamy rękami i jedziemy. By móc pokonywać przeszkody, trzeba opanować odpowiednie techniki. Prawidłowa jazda nie powinna być męcząca.*

Pani Sylwia przyjechała z Bytomia. W jej opinii Mikołów jest dostosowany do osób niepełnosprawnych w jakichś 60%. – *Największą zgorą są tutaj samochody zaparkowane na chodnikach. Nieraz zdarzają się sytuacje, że nie da się z tego powodu przejechać wózkiem, trzeba wracać, szukać*

innej drogi. W niektórych miejscach problemem są krawężniki i zjazdy. Tyle zauważyłam dojeżdżając tu na zajęcia.

Za dostosowanie Miasta odpowiada m.in. Rafał Kwapuliński. Nie ogranicza on swojej działalności do FAR-u. Jest Głównym Specjalistą ds. Osób Niepełnosprawnych w Urzędzie Miasta. – *Rok temu Mikołów obchodził 800-lecie. Nie jest łatwo tak stare miasto uczynić miejscem w pełni dostępnym dla wszystkich. Aczkolwiek nie jest to niemożliwe i wszędzie, gdzie się da, staramy się tą dostępność realizować. Wszystkie obecne inwestycje Miasto prowadzi w taki sposób, by umożliwić funkcjonowanie osobom o szczególnych potrzebach: niepełnosprawnym, ludziom starszym, rodzicom z dziećmi w wózkach.*

Władze Miasta przychylne osobom niepełnosprawnym, świetnie działające stowarzyszenia i fundacje. Takie jak FAR. Obecny na imprezie Rafał Skrzypczyk – członek Zarządu Głównego Fundacji twierdzi, że śląski oddział należy do najlepszych w kraju. – *Wyróżnia ich bardzo duża skala działań, projekty skierowane zarówno do dorosłych, jak i dzieci, wsparcie całych rodzin. Działalność FAR-u obejmuje wszystkie miejscowości województwa śląskiego. Mają świetnie wyszkolonych instruktorów, którzy mogą podopiecznym posłużyć za wzorzec do naśladowania. Wśród naszych beneficjentów znajduje się wiele osób młodych, którzy w wyniku jakiegoś wypadku w jednej chwili zmienili swoją pozycję z chodzącej na leżącą. W ich mniemaniu skończyło się wszystko. Tutaj, oprócz profesjonalnej pomocy psychologicznej, bardzo ważny jest przykład ludzi, którzy w takiej sytuacji sobie poradzili, są szczęśliwi, założyli rodziny.*

– *Staramy się, by każdy w pełni wykorzystał możliwości, jakie mu pozostały – dodaje Kwapuliński. Chcemy, by mogli realizować się na wszystkich płaszczyznach życia, by byli aktywni, zaistnieli na rynku pracy.*

Widać, że obecnym na biegu RUN FOR FAR nie brakuje optymizmu i uśmiechu. Poradzą sobie ze wszystkim.

Rower tandem

Piotr Ziębakowski



Dlaczego rower tandem jest idealnym narzędziem integracyjnym i daje więcej możliwości niż samotna jazda na rowerze?

Jazda rowerem to nie tylko sposób na utrzymanie aktywności fizycznej, ale także doskonała okazja do przyjemnego spędzenia czasu z bliskimi. Dla osób niewidomych, które chciałyby dzielić tę pasję z innymi, idealnym rozwiązaniem może okazać się jazda rowerem dwuosobowym. Jedna osoba pełni rolę kierowcy (sternika), a druga pasażera (siedzi za jego plecami i wspiera przy poruszaniu pedałami, jak również – w moim egzemplarzu – zmienia przełożenia biegów). To niezwykle ciekawe rozwiązanie daje wiele korzyści.

Pierwszą z nich jest oczywiście możliwość wspólnej aktywności osób o różnym stopniu sprawności fizycznej. Osoba niewidoma znajduje się w bezpiecznym miejscu na tylnym siodełku roweru i może cieszyć się z jazdy, wykorzystując wszystkie jej zalety, poczuć prędkość i jednocześnie utrzymywać aktywność fizyczną. To też doskonały sposób na integrację i wzajemne wsparcie.

Po drugie, jazda tandemem to doskonała forma nauki komunikacji i budowania relacji. Podczas wspólnego pedałowania pasażer i sternik muszą współpracować, aby skoordynować ruchy i zachować równowagę. Ta wspólna praca nad osiągnięciem celu nie tylko zbliża ludzi, ale również uczy wzajemnego zaufania i odpowiedzialności.

Kolejną korzyścią jest możliwość eksplorowania nowych miejsc i odkrywania nowych doznań. Jazda tandemem daje też możliwość podróżowania w nieznaną bez obaw o utratę orientacji przestrzennej. Osoba niewidoma może swobodnie oddawać się przyjemności odkrywania nowych tras i doświadczać zewnętrznego świata poprzez zapachy, dźwięki i dotyk.

Jazda rowerem to również doskonały sposób na poprawę kondycji fizycznej. Dzięki regularnemu treningowi można wzmocnić mięśnie, polepszyć wydolność oraz zwiększyć sprawność organizmu. To także szansa na rozwijanie koordynacji ruchowej i zdobycie nowych umiejętności. Dla niektórych również pokonywanie własnych barier.

Teraz krótka historia początków mojej przygody z rowerem. Po rozeznaniu tematu zaczęliśmy z żoną zastanawiać się nad zakupem tandemu. Obawialiśmy się jednak czy podołamy wspólnej jeździe, czy ten wydatek przyniesie nam korzyści, czy będziemy chętnie z niego korzystać, czy nie okaże się, że jest jednym z wielu nieużywanych sprzętów stojących w garażu. Po wielu rozmowach, mimo niekończących się wątpliwości, podjęliśmy w końcu decyzję o zakupie.

Wybraliśmy wiodącą markę na polskim rynku i po konsultacji ze sprzedawcą, który jednocześnie był przedstawicielem producenta, złożyliśmy zamówienie. Po około trzech tygodniach tandem pojawił się w naszym garażu.

Pierwszą jazdę wykonała moja żona samodzielnie, a kolejną już we dwoje. Wspólny start okazał się dość łatwy, jednak dłuższa jazda okazała się dla mnie nieprzyjemna. Mimo że jechaliśmy prosto, miałem wrażenie, że zaraz się przewrócimy.

Cały czas czułem, że przechylamy się w lewo lub w prawo. Na zakrętach miałem wrażenie, że jesteśmy bliscy przewrócenia się i byłem bardzo spięty. Trzymałem mocno kierownicę i starałem się (w moim wyobrażeniu) prostować to przechylenie. Kiedy powiedziałem o tym żonie, uspokoiła mnie, że wszystko jest w porządku i jedziemy normalnie, a ja mam się rozluźnić i pozwolić sobie po prostu poczuć rower. Dopiero po jakimś czasie zdałem sobie sprawę, że nie ma powodu do paniki i muszę przestać kurczowo trzymać się kierownicy. Dalsza jazda była już mniej stresująca i powoli zaczęła sprawiać przyjemność.

Nabierając umiejętności i zgrania jako para, doskonaliśmy takie czynności jak zatrzymywanie i ruszanie. Na początku te elementy sprawiały nam największe trudności, ale szybko opanowaliśmy je, a w pewnym momencie zaczęły wychodzić tak naturalnie, jakbyśmy jeździli razem od lat.

Obecnie jazda jest dla mnie przyjemnością, czerpię z niej wiele radości i pozytywnej energii. Kiedy jedziemy razem, nierzadko słyszymy komplementy przechodniów na temat naszego roweru. Zawsze budzi on pozytywne emocje, czasem pytania dzieci: „czym jest ten dziwny rower?”. Czasem żona opisuje mi, jakie emocje widzi na twarzach mijanych osób. Uznaliśmy też, że jazda we dwoje na jednym rowerze jest lżejsza niż samotna jazda na standardowym rowerze. Zdecydowanie polecamy innym osobom, które tak jak my mają wątpliwości co do zakupu tandemu. Osobiście jestem zdania, że najważniejsze jest posiadanie roweru, a łatwo znajdziemy towarzystwo do wspólnej jazdy – czy to wśród znajomych, czy (w przypadku, gdy nie mamy blisko siebie drugiej osoby) nowo poznanych osób (w Internecie można znaleźć fora, grupy w mediach społecznościowych czy fundacje, które oferują pomoc w znalezieniu wolontariusza lub organizują wspólne wyjazdy rowerowe).

Na co powinniśmy zwrócić uwagę przy zakupie roweru? Przede wszystkim na jakość ramy roweru – należy upewnić się, że jest wykonana

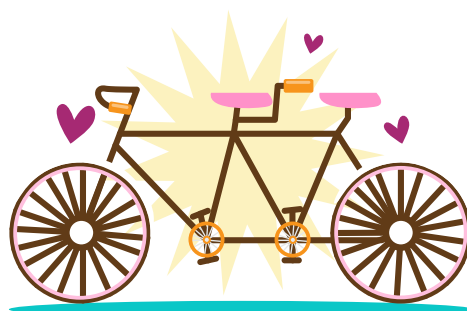
z solidnego materiału. Warto również sprawdzić, czy rower tandem ma regulowane siedzenia i kierownice – to pozwoli dostosować go do indywidualnych preferencji i zapewnić wygodną pozycję jazdy dla obu użytkowników. Ważnym elementem jest też układ napędowy roweru – trzeba się upewnić, że posiada on odpowiednie przełożenia, które umożliwią płynną jazdę zarówno na płaskim terenie, jak i podczas podjazdu na wzniesienia, wzmacniane opony oraz koła.

Nie należy również zapominać o hamulcach – powinny być skuteczne, łatwo dostępne i pewne w działaniu. W przypadku roweru typu tandem, gdzie masa jest większa niż standardowo, hamulce odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa.

Warto porozmawiać z doradcą lub sprzedawcą, który pomoże dobrać odpowiedni rozmiar roweru do indywidualnych potrzeb. Rower powinien być odpowiednio dopasowany, aby zapewnić komfortową jazdę i uniknąć potencjalnych urazów.

Pamiętajmy też, że tandem należy do sprzętów rehabilitacyjnych i można uzyskać dofinansowanie na jego zakup z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych lub odpisać koszt zakupu w rocznym rozliczeniu podatkowym.

Podsumowując, zakup i nauka jazdy na tandemie może być wyzwaniem, wywoływać w nas lęk czy stres, ale otwiera masę nowych możliwości. Pozwala przełamywać własne bariery i otwiera drogę do nowych, pozytywnych doznań. Warto spróbować!



Człowiek i pies – więź, która zmienia nasze życie

Tekst napisany na podstawie pracy licencjackiej – „Dogoterapia jako forma pomocy osobom z niepełnosprawnościami”.

Nikoła Szymczak



Poprzez tysiące lat ewolucji psy wypracowały sobie niezwykłą więź z ludźmi, co zapewniło im tytuł „najlepszego przyjaciela człowieka”. Naukowcy są sporni co do tego, jak rozpoczęła się ta relacja. Przykładem mogą być jedne z wykopisk sprzed 12 000 lat, przedstawiające szkielet człowieka, który został pochowany z wilkiem w swoich objęciach. Sposób ułożenia świadczy o tym, że nie ma tu mowy o relacji zwierzyna – myśliwy. Być może właśnie w tym czasie można było mówić o procesie domestykacji – oswajaniu dzikiego zwierzęcia na potrzeby ludzi. Tryb życia wilków przypominał nieco tryb życia ludzi. Było

to m.in. życie w stadzie, polowanie na większe osobniki oraz opieka nad całą grupą poprzez dostarczanie pożywienia. Te cechy mogły być przyczynkiem do chęci „przywłaszczenia” sobie tego dumnego i dzikiego zwierzęcia, jakim był wilk. Korzyści były obopólne – wilki pomagały w polowaniu i obronie ludzi, za co otrzymywały schronienie i pożywienie.

Ta długa droga doprowadziła nas tutaj – ze swoimi kanapowymi przyjaciółmi spędzamy wspólnie w łóżku niedzielne, leniwe poranki. Psy bowiem, nawet te niewyszkolone, wpływają



Ta długa droga doprowadziła nas tutaj – ze swoimi kanapowymi przyjaciółmi spędzamy wspólnie w łóżku niedzielne, leniwe poranki. Psy bowiem, nawet te niewyszkolone, wpływają na nasz stan zdrowia znacznie bardziej, niż możemy przypuszczać. Im ta więź jest głębsza, tym bardziej wpływa na człowieka.

na nasz stan zdrowia znacznie bardziej, niż możemy przypuszczać. Im ta więź jest głębsza, tym bardziej wpływa na człowieka. Każdy z nas ma w sobie wewnętrzne dziecko, które odczuwa potrzebę miłości i bliskości. Jako dorośli odczuwamy również chęć zapewnienia bezpieczeństwa tym, których kochamy. Zdrowa relacja z psem, którego traktujemy jako członka rodziny, może wzmacniać nasze poczucie bezpieczeństwa, sprawiać radość i polepszać samopoczucie. Często towarzystwo czworonożnego przyjaciela jest tym, czego nam najbardziej potrzeba w kontekście relacji między człowiekiem a psem. Dużym atutem tej więzi jest elastyczność w psychice psa, która znacząco różni się od ludzkiej.

Pies potrafi szybko przystosować się do nowego otoczenia, które stanowi jego rodzina. Nie ocenia swojego właściciela, nie zwraca uwagi na zewnętrzny wygląd, ewentualne niedoskonałości ciała, sposób mówienia czy chód człowieka. Po prostu akceptuje swojego opiekuna takim, jaki jest. Oczekuje kontaktu, nie odrzuca, zawsze jest dostępny. Uważnie obserwuje zachowanie ludzi, pragnie być w ich towarzystwie i czerpać radość z tej bliskości. Pies nie dąży do żadnych rekompensat ani zapłat za czas, jaki mu poświęcamy. Pozwala nam na pieszczoty, głaskanie po pyszczku, ucho czy brzuchu bez żadnych oczekiwań. Przytulanie i głaskanie nie tylko jest przyjemne, ale wpływa na obniżenie ciśnienia krwi

u człowieka i jego psa. Sam dotyk zaś wpływa na produkcję oksytocyny. Hormon ten odgrywa ważną rolę podczas akcji porodowej i w okresie połogu, ale wpływa również na tworzenie się więzi, przywiązania i troski o inną istotę. Obniżany jest też poziom kortyzolu związanego z reakcją organizmu na stres, na skutek czego pozbawia napięcia, wycisza i relaksuje. Opieka nad zwierzęciem pozwala odciąć się na chwilę od problemów i skupić na jego potrzebach. Są to prozaiczne, ale ważne elementy pozwalające na zdrowy rozwój czworonoga: codzienne karmienie, spacer, pielęgnacja. Przy obecnym tempie życia, w jakim jesteśmy zmuszeni żyć, wydaje się to być przyjemną odskocznią od otaczającego nas zgiełku.

Pies jest inicjatorem wzmożonej aktywności fizycznej właściciela, co udowadniają badania przeprowadzone w Szwecji. Wśród osób badanych 15 tysięcy z nich posiadało zwierzęta. Grupa ta cechowała się lepszym zdrowiem fizycznym i wyższą aktywnością fizyczną. Sami respondenci uważali, że to właśnie codzienne spacerowanie z psem mogło być tego przyczyną. Szczególnym uznaniem cieszą się psy terapeutyczne, które posiadają odpowiednie cechy charakteru i mogą pomóc w procesie rehabilitacji większości schorzeń. Kluczem do współpracy jest zrozumienie, że pies nie wpłynie na wyleczenie z choroby, ale może przyczynić się do podniesienia motywacji i odwrócenia uwagi. Psy wyszkolone pod okiem specjalistów potrafią pracować zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi. Możemy tutaj mówić o problemach natury fizycznej, umysłowej czy emocjonalnej – najistotniejsze jest dopasowanie działań do aktualnego stanu podopiecznego. Dogoterapia (ang. „dog” – pies, „therapy” – terapia) w Polsce ma ciekawe początki. Rozpoczęła się dzięki Fundacji Przyjaźni Ludzi i Zwierząt „CZE-NE-KA”, której założycielką jest Maria Czerwińska. To właśnie dzięki niej słowo „dogoterapia” jest dziś powszechnie używane. Historia rozpoczyna się w 1987 roku na planie filmowym produkcji „Widzę”, realizowanego przez Bogdan Dziworskiego z udziałem dzieci niewidomych. Maria Czerwińska została poproszona o przygotowanie dwóch psów i gęsi, które wezmą udział

w filmie. Na swojej stronie internetowej relacjonuje, że na początku była pełna obaw. Nie wiedziała jak zareagują zwierzęta i czy uda się je przekonać, by nie unikały dotyku, nawet gdy dzieci zrobią to w niewłaściwy sposób. Czerwińska opisuje spotkanie bardzo dokładnie – dzieci były ciche i spokojne, zaciekawione i chętne, by poznać zwierzęta. Psy pierwsze podeszły do dzieci. Były przyjazne i chętne do kontaktu. Całe studio oczarowane przyglądało się w ciszy temu spotkaniu. Psy radośnie odwzajemniały pieszczoty, pozwalały się głaskać i oblizywały rączki dzieci. Nagle rozległo się gęganie gęsi, która również była na planie i domagała się uwagi. Dzieci wiedziały, że na planie będzie gęś, jednak znały ją tylko z opowieści. Wiedziały, że dzięki gęsi potrafią uszczypnąć i być niebezpieczne. Ta była jednak wyjątkowa – słynna Klementynka była przyzwyczajona do obecności ludzi i brała już udział w filmie „Urwisy z Doliny Młynów” Janusza Łęskiego. Opiekunka podeszła do sytuacji bardzo ostrożnie i przy pierwszym spotkaniu trzymała gęś za dziób. Dzieci wyciągały rączki do Klementynki z pewną dozą niepewności. Były jednak zafascynowane zwierzęciem i tym, jak długą ma szyję. Kobieta opisała dzieciom gęś, by nie obawiały się jej i wyjaśniła, że może ona delikatnie skubać dzióbkiem, ponieważ tak właśnie poznaje innych. Dzieci nie mogły zobaczyć gęsi, ale obiecały, że nie będą się bać. Pod czujnym okiem trenerki zapoznały się z jej dziobem. Zaraz po tym Klementynka została uwolniona i teraz już swobodnie mogła poruszać się wśród dzieci. Chodziła wśród gromadki i jakby wiedziała, że dzieci zachowują się nieco inaczej. Zaczęła skubać je po ubraniach i wesoło gęgać. To zachowanie uspokoiło i ośmieliło dzieci do kontaktu ze zwierzęciem. Opiekunka podała dzieciom kubeczek z wodą dla Klementynki, a ta, pijąc, pochlapała wszystkich naokoło, wywołując przy tym śmiech i wesołą atmosferę.

Tak właśnie wyglądało pierwsze spotkanie Marii Czerwińskiej z niewidomymi dziećmi w Laskach. Zafascynowało ono kobietę i zmusiło do głębszych przemyśleń. Dzieci uczyły się, jak wygląda gęś oraz psy, a kobieta wyjaśniała im różnice, tym samym ucząc się, jak dzieci

z niepełnosprawnością wzroku poznają świat. Uświadomiła sobie jak niewielkim wysiłkiem można sprawić dziecku tak wiele radości. Nie chodziło jedynie o przytulanie do miękkiej sierści psa, czy o dotyk mokrego języka, lecz o znacznie, znacznie więcej. Mało kto wtedy zastanawiał się nad rolą dowolnego zwierzęcia, które może być nie tylko nowym źródłem wiedzy o otaczającym świecie, ale także wpływać na rozwój psychiczny i fizyczny dziecka. Maria Czerwińska opisuje również przypadek nigdy nie szkolonego psa rasy Alaskan Malamute. Gdy zorientował się, że jego pani po powrocie ze szpitala ma problemy i potyka się o niego lub o meble, zaczął reagować, wchodząc pomiędzy nią a przeszkodę. Podobne doświadczenia i zgromadzona wiedza natchnęły Marię Czerwińską do organizowania spotkań z dziećmi z niepełnosprawnościami, a siłą przyjaźni, jaka rodziła się między wyszkolonymi psami a podopiecznymi pozwalała na rozwijanie nowych obszarów w życiu dzieci.

Historia ludzi i psów jest złożona. To relacja, która ewoluowała w wyniku wielu przemian i procesów. Psy, zarówno te wyszkolone, jak i nasi domowi pupile, mają zdumiewający wpływ na zdrowie i samopoczucie – zwłaszcza, gdy więź z nimi jest głęboka. Wszystkie te elementy mogą rzeczywiście wpłynąć na funkcjonowanie właściciela, ale należy pamiętać również o tym, że niekoniecznie zawsze są to tylko korzyści. Psy mogą wywoływać alergię lub być powodem lęku, jeżeli w przeszłości danej osoby doszło do nieprzyjemnego incydentu z udziałem psa. Dla tych osób zwierzę nie kojarzy się jedynie pozytywnie, co jest w pełni zrozumiałe. Posiadanie psa wymaga odpowiedzialności i zaangażowania. To piękna, ale także wymagająca przyгода, która przynosi wiele radości i korzyści. Pies zobowiązuje nas do prawdziwego oddania się i sprostania nowym obowiązkom – wszystko w imię przyjaźni z czworonogiem. Ten, kto ma psiego przyjaciela, zapewne stwierdzi, że warto podjąć się tego wyzwania.

Tekst napisany na podstawie pracy licencjackiej – „Dogoterapia jako forma pomocy osobom z niepełnosprawnościami”.



Michał Stypa: Wicemistrzostwo świata jest dla mnie dużym sukcesem

Radosław Nowicki

– Ciężko porównać oba te medale. W Birmingham były pierwsze zawody blind tenisa w ramach igrzysk sportów nieparalimpijskich, za to mistrzostwa świata odbyły się po raz pierwszy od czterech lat. Tak naprawdę wychodzę z założenia, że każde miejsce na podium, niezależnie od rangi turnieju, smakuje bardzo dobrze – powiedział rywalizujący w kategorii B3 Michał Stypa, który został wicemistrzem świata oraz wywalczył brązowy medal w Birmingham w igrzyskach sportów nieparalimpijskich.

Blind tenis to młody sport, który narodził się w japońskim Kawagoe w 1984 roku. Jego prekursorem był niewidomy student, Miyoshi Takei, który wraz ze swoim nauczycielem wychowania fizycznego pracował nad tym, aby dostosować tenis ziemny do potrzeb osób niewidomych i niedowidzących. Kilka lat obu panom zajęło stworzenie odpowiednich zasad gry, a przede wszystkim specjalnej, miękkiej, dźwiękowej piłki. W końcu, w 1990 roku, w Japonii odbyły się pierwsze zawody blind tenisa. W Polsce sport ten

pojawił się w 2015 roku, ale w ostatnich latach bardzo mocno się rozwija. Dużą w tym zasługą fundacji Widzimy Inaczej, która przy wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych prowadzi projekt ATNiS, czyli Akademię Tenisa Niewidomych i Słabowidzących. W jej ramach w kilkunastu miastach w Polsce pod okiem wykwalifikowanych instruktorów tenisa osoby z dysfunkcją wzroku mogą uczyć się gry w blind tenis.

Na przełomie sierpnia i września tego roku w Giebułtowie pod Krakowem odbyły się mistrzostwa świata w blind tenisie, w których wystartowało ponad 80 sportowców z różnych państw. Biało-czerwoni sięgnęli po 4 medale. Mistrzynią świata w kategorii B4 została Katarzyna Antczak, Jarosław Skarżyński stanął na najniższym stopniu podium, natomiast srebrny medal w kategorii B3 wywalczyli Michał Stypa oraz Kamila Malak. Kilka tygodni wcześniej Michał Stypa został brązowym medalistą IBSA World Games 2023, czyli igrzysk sportów nieparalimpijskich rozgrywanych w Birmingham.

Radosław Nowicki: Ostatnie tygodnie były dla pana bardzo intensywne, bo wziął pan udział w dwóch dużych turniejach blind tenisa. Udało się już złapać oddech i wrócić do codzienności?

Michał Stypa: Dosyć szybko musiałem wrócić do codzienności. Nawet między powrotem z Birmingham a mistrzostwami świata pod Krakowem wróciłem do pracy. Oba turnieje dały mi się mocno we znaki fizycznie, ale równowaga już została odzyskana.

RN: Wszystko zaczęło się od igrzysk sportów nieparalimpijskich w Birmingham, w których wywalczył pan trzecie miejsce. To chyba duży sukces, biorąc pod uwagę fakt, że startowała cała światowa czołówka?

MS: Były to pierwsze igrzyska IBSA z udziałem blind tenisa. Wcześniej takiej dyscypliny w tych zawodach nie było. Spotkał mnie duży prestiż, że mogłem w nich wystartować. W rywalizacji brali udział zawodnicy z całego świata. Trzecie miejsce jest dla mnie dużym sukcesem, szczególnie,

“ Blind tenis to młody sport, który narodził się w japońskim Kawagoe w 1984 roku. Jego prekursorem był niewidomy student, Miyoshi Takei, który wraz ze swoim nauczycielem wychowania fizycznego pracował nad tym, aby dostosować tenis ziemny do potrzeb osób niewidomych i niedowidzących.

że potrzebowałem trochę czasu na zaaklimatyzowanie się w nowym miejscu, bo przelot i innego rodzaju jedzenie miało wpływ na moją dyspozycję. Dodatkowo na półfinały i finały została zmieniona hala, w której rozgrywane były mecze. Cieszę się też z wicemistrzostwa świata, które zdobyłem w Krakowie. W tych zawodach udział wzięli praktycznie ci sami zawodnicy co w Birmingham. Chyba zabrakło tylko jednego Anglika.

RN: Wracając do turnieju w Birmingham, duże emocje były przed meczem o brązowy medal?

MS: Wcześniej widziałem mecze rozgrywane przez mojego przeciwnika, ale pierwszy raz rywalizowaliśmy ze sobą w Birmingham. Emocje i presja były bardzo duże, bo walczyliśmy o medal. Potwierdził to pierwszy set, który gładko przegrałem. Można powiedzieć, że oddałem go bez walki. Obudziłem się dopiero w drugim secie i zacząłem grać to, co potrafię. Doprowadziłem do super tie-breaka, którego wygrałem 10:8.

RN: Na mistrzostwach świata w Giebułtowie osiągnął pan jeszcze lepszy wynik, drugie miejsce. Jest zatem się z czego cieszyć?

MS: Tak, tym bardziej, że w grupie pokonałem tego samego zawodnika, z którym w Birmingham walczyłem o brązowy medal. W mistrzostwach świata dość gładko wygrałem z nim



w dwóch setach. To był bardzo dobry mecz w moim wykonaniu. A wicemistrzostwo świata jest dla mnie dużym sukcesem, którego na pewno nie spodziewałem się przed rozpoczęciem turnieju. To były pierwsze mistrzostwa świata od czterech lat, więc cieszę się, że wróciły one do kalendarza tenisowego. Mam nadzieję, że teraz będą już rozgrywane cyklicznie.

RN: Czy Australijczyk – Michael Leigh, z którym przegrał pan w finale, był „do ugryzienia”?

MS: Według mnie na chwilę obecną nie. Jest to zawodnik, który wcześniej grał w normalnego tenisa, a od siedmiu lat trenuje blind tenisa. Ja dopiero od trzech lat zajmuję się tym sportem. Różnica więc jest spora. Uważam, że w tym momencie jest poza moim zasięgiem, jak również poza zasięgiem innych rywali z kategorii B3, aczkolwiek będę robił wszystko, aby w kolejnych turniejach napsuć mu jak najwięcej krwi.

RN: Który z tych medali smakuje lepiej? Można je jakkolwiek porównać?

MS: Ciężko porównać oba te medale. Wychodzę z założenia, że każde miejsce na podium, niezależnie od rangi turnieju, smakuje bardzo dobrze.

RN: W mistrzostwach świata Polska zdobyła cztery medale. Czy zatem można powiedzieć, że jesteśmy w czołówce państw, które nadają ton rywalizacji w blind tenisie?

MS: Jak najbardziej można, tym bardziej, że mogliśmy zdobyć jeszcze więcej medali. Zajęliśmy bowiem jedno czy dwa czwarte miejsca, a porażki w meczach o brązowy medal były o włos. Myślę, że śmiało można powiedzieć, że jesteśmy w czołowej czwórce krajów w blind tenisie.

RN: Skąd u pana wzięło się zainteresowanie blind tenisem?

MS: O tej dyscyplinie usłyszałem od rodziny. Bez treningów i specjalnego przygotowania pojechałem na mistrzostwa Polski do Warszawy. Tam zobaczyłem, że mam smykałkę do tego sportu. Zająłem trzecie miejsce i bardziej zaangażowałem się w ten sport. Razem z prezesem fundacji Widzimy Inaczej zacząłem czynić starania,

aby treningi odbywały się na Śląsku i abym nie musiał jeździć na nie do Warszawy. Regularnie trenuję od trzech lat i biorę udział w różnych turniejach.

RN: Jak często odbywają się treningi?

MS: Obecnie dwa razy w tygodniu. Są organizowane przez fundację Widzimy Inaczej i dofinansowywane z PFRON-u. Czasem dokupuję sobie treningi, aby mieć możliwość jeszcze lepszego rozwijania się w blind tenisie. Gdyby nie projekt ATNiS i wsparcie ze strony PEFRON-u, nie miałbym pieniędzy, aby opłacić trenerów, wynająć korty, zakupić piłki, które są bardzo drogie i sprowadzane z zagranicy. Na pewno bez wsparcia nie grałbym w blind tenisa i nie zdobywałbym medali.

RN: Co fajnego jest w blind tenisie?

MS: Na pewno to, że można wyjść, pobiegać, poruszać się na korcie, tym bardziej, że aktywność fizyczna wśród osób niewidomych i niedowidzących jest rzadkością. Można również poznać nowe osoby. Poza tym, przy pogarszającym się wzroku jest to sport, który będę mógł dalej uprawiać, nawet jeśli ten wzrok całkowicie stracę.

RN: W jakim stopniu teraz pan widzi?

MS: Są cztery kategorie. Obecnie gram w kategorii B3. W B1 grają osoby całkowicie niewidome, w B2 mocno słabowidzące, w B3 niedowidzące,



a w B4 z lekką wadą wzroku. Trudno to dokładnie opisać, bo dużo zależy od komisji lekarskiej, która przydziela graczy do odpowiednich kategorii.

RN: Czy pan jeszcze na tyle widzi, że porusza się bez białej laski?

MS: W ciągu dnia powinienem poruszać się z białą laską, ponieważ mam zawężone pole widzenia, co może powodować zderzenia z ludźmi czy innymi rzeczami. W nocy absolutnie nie mogę poruszać się bez białej laski, bo byłoby to samobójstwo. Moja wada wzroku już mocno daje mi się we znaki w życiu codziennym.

RN: Jak ludzie reagują, kiedy słyszą, że pan jako osoba z dysfunkcją wzroku uprawia blind tenis?

MS: Ten sport jest bardzo mało popularny. Kiedy ludzie po raz pierwszy słyszą o blind tenisie, są bardzo zdziwieni i nie rozumieją jak niewidomi w ogóle mogą grać w tenisa. Dopiero po wytłumaczeniu im zasad gry i pokazaniu piłki zaczynają rozumieć, w jaki sposób może to się odbywać. Nawet w trakcie treningów w Chorzwie czy w Zabrze zdarza się, że ludzie trenujący na kortach obok przychodzą i pytają o co chodzi, dlaczego słyszą piłkę. Dużym zaskoczeniem dla większości z nich jest blind tenis, ale przeważnie ich reakcje są bardzo pozytywne. Cieszą się, że nie siedzimy w domu, że wychodzimy do ludzi, że chcemy się rozwijać i rywalizować na korcie.

RN: Czy były problemy ze znalezieniem trenerów dla osób z dysfunkcją wzroku?

MS: Treningi odbywają się obecnie w kilkunastu miastach w Polsce, więc jest trochę trenerów. Wszystko cały czas się rozwija. Niemniej jednak uczenie gry w blind tenis osób niewidomych, które rzadko trafiają w piłkę, nie jest łatwe. Trzeba mieć duże pokłady cierpliwości i zrozumienia. Jest to całkowicie inny trening niż dla osób widzących, bo trener musi spróbować zrozumieć osobę niewidomą, a na pewno nie jest to prosta sprawa.

RN: Co jest dla pana najtrudniejsze?

MS: Przy mojej wadzie wzroku najtrudniejsze jest poruszanie się na korcie w trakcie gry. Muszę

“ Na przełomie sierpnia i września tego roku w Giebułtowie pod Krakowem odbyły się mistrzostwa świata w blind tenisie, w których wystartowało ponad 80 sportowców z różnych państw. Biało-czerwoni sięgnęli po 4 medale.

albo skupić się na piłce, albo na tym, w której części kortu jestem. Widząc piłkę, nie widzę nic poza tym. Muszę więc przy odbijaniu piłki wyobrażać sobie, gdzie może znajdować się przeciwnik lub spróbować usłyszeć jego położenie na korcie. Przy mojej wadzie wzroku to jedno z największych wyzwań, które muszę pokonać.

RN: Jakie plany ma pan na przyszłość?

MS: Na pewno dalej będę trenował. Może w grudniu uda się zorganizować jakiś turniej mikołajkowy. W przyszłym roku, mam nadzieję, że w maju, odbędą się mistrzostwa Polski. Za rok powinny odbyć się także mistrzostwa świata, choć w innym kraju niż w Polsce. Fajnie byłoby, aby doszły one do skutku. Mam nadzieję, że za cztery lata blind tenis znowu znajdzie się wśród sportów IBSA, czyli w igrzyskach sportów nieparalimpijskich. Największym moim marzeniem jest, żeby blind tenis zagościł na igrzyskach paralimpijskich.

RN: Czy według pana są na to szanse?

MS: Myślę, że szanse są, aczkolwiek jest to kwestia dalekiej przyszłości. Wymogi są bardzo duże, bo musi być odpowiednia liczba graczy i turniejów. Niemniej jednak, biorąc pod uwagę jak dynamicznie w ostatnich latach ten sport się rozwija, w tym dzięki działaniom fundacji Wiedzimy Inaczej, myślę, że taka szansa istnieje i że w końcu doczekamy się blind tenisa na igrzyskach paralimpijskich.

Felieton skrajnie subiektywny

Koniec lata

Elżbieta Gutowska-Skowron



Koniec lata zwykle nastraja mnie refleksyjnie, jak zapewne wielu z nas. Kończy się czas teoretycznej beztroski, lekkości bytu, czas pauzy w codziennej gonitwie. Za chwilę przyjdą jesienne szarugi, długie, ciemne wieczory i spadek formy. Nie warto się temu stanowi dawać. Dobrym antidotum są wspomnienia, te miłe, jeśli je mamy, choćby z czasów dzieciństwa.

Moje dzieciństwo było sielskie, jak to się nieco staroświecko określa. W dużym domu babci w Karpaczu spotykała się rokrocznie cała, spora rodzina. I tam spędzaliśmy pełne dwa miesiące wakacji, nawet jeszcze długo po śmierci babci. Dzieci rodzeństwa mojej mamy, dwóch sióstr

i dwóch braci, stanowiły pokaźną, dwunasto-osobową gromadkę, wliczając w to mnie i moją siostrę. Wraz z dorosłymi, którzy zmieniali się rotacyjnie w opiece nad dziećmi, w domu babci gościł niezły tłum.

W wielkim ogrodzie, na łagodnym stoku wzniesienia, rośło kilkanaście drzew czereśniowych, w końcu ogrodu krzewy agrestu i czerwonych, i czarnych porzeczek. W tym ogrodzie wystawiało się wielką, blaszaną balię pełną wody, w której wszystkie dzieci, w gorące dni, chlapały się z towarzyszeniem pisków i przekomarzań. A kiedy dojrzewały czereśnie – były ogromne, niemal czarne i bardzo słodkie – rozpoczynał się czas zbiorów i czas przetworów, kiedy to w kuchni piętrzyły się słoiki i słoiczki pełne dżemów i kompotów. Rozpoczynał się też czas uwielbianego przez dzieci handlowania czereśniami, jako że było ich naprawdę bardzo dużo. Na ulicy przed domem rozstawialiśmy stół przykryty foliowym obrusem, układaliśmy w stos papierowe torby, ustawialiśmy starą wagę z szalkami i odważnikami, i miski pełne czereśni. Każde z dzieci chciało zaczerpywać czereśnie specjalną szufelką, wysypywać je do torebek, stawiać na wadze, dobierać odważniki i liczyć pieniądze. Owoce sprzedawały się jednak niemal na pniu i często kolejka dzieci chętnych do handlowania musiała czekać do następnego dnia, kiedy na stole pojawiał się kolejny zbiór. Codziennie słyhać było dziecięce, niecierpliwe – teraz ja, teraz ja.

W latach 60. i na początku 70. XX wieku dość powszechne były niedobory produktów spożywczych. Ich jakość była często niezadowalająca. Nie można było tego powiedzieć o Karpaczu w sezonie kanikuły. Było tam mnóstwo niewielkich sklepików. Przy jednym z nich znajdowała się piekarnia, stąd zawsze sklep pełen był ciepłych i pachnących bułek, i różnego rodzaju chlebów. W serowarskim sklepie tuż obok piekarni można było kupić wspaniałe sery pleśniowe i dojrzewające, a parę kroków dalej był sklepik, w którym sprzedawano rewelacyjne wędliny, a wśród nich doskonale wysuszone i świetnie przyprawione kabanosy. W każdy piątek, wprost z wysłużonego samochodu dostawczego, Żuka,

sprzedawano dorodne arbuzy i niewielkie, jędrne i słodkie pomidory. Podejrzewam, że współcześni młodzi ludzie zapewne nie pojmą moich zachwytów, bowiem dzisiejsze sklepy i sklepiki są pełne towarów.

Wycieczki w góry stanowiły istotną część wakacji. Prowiant przygotowywało się poprzedniego dnia, bo trzeba było wyruszać wczesnym rankiem, by dotrzeć do wyciągu krzesełkowego na Kopę, a stamtąd powędrować np. na Śnieżkę. Często maszerowaliśmy niebieskim szlakiem, drogą przez bramę Karkonoskiego Parku Narodowego, by następnie ostro wspinać się na Łomnicę Żółtym szlakiem. Stamtąd można było wędrować równią pod Śnieżką, a jeśli starczało sił można było pokusić się o zdobycie góry. Często wędrowaliśmy od świątyni Wang, by zatrzymać się nad polodowcowym Dużym Stawem. Tam opalaliśmy się na płaskich, rozgrzanych kamieniach, chłodząc się wodą ze stawu, której temperatura, nawet w najbardziej upalne dni, nie przekraczała 14 stopni. Do naszych ulubionych wypraw należała wycieczka do schroniska Samotnia, położonego nad Małym Stawem, kolejnym, polodowcowym, karkonoskim jeziorem. Po drodze mijało się przypominające ludzkie postaci formacje skalne zwane Pielgrzymami. A Mały Staw, położony u stóp Samotni i otoczony zewsząd górami, niemal zawsze był bardzo ciemny.

Powroty z wycieczek zwykle odbywały się wieczorem, często późniejszym, kiedy było już ciemno. Drogę oświetlaliśmy latarkami, przygaszając je co jakiś czas, by zachwycać się krążącymi wokół świetlikami. W ciemnościach zmysły wyostrzały się na każdy szelest, na najcichszy nawet dźwięk. Często schodząc z gór śpiewaliśmy, bywało, że na głosy, bo w końcu blisko dwadzieścia osób stanowiło całkiem solidny chór. Czasem zatrzymywaliśmy się w dużym paśniku dla saren. Kładliśmy się na pachnącym sianie, by odpocząć i posłuchać barwnych opowieści wuja, pisarza, lub mrozących krew w żyłach opowieści ciotki, która do takich opowieści miała szczególny dar. Zapewniam, że niejedną raz włosy stawały mi dęba ze strachu.

Były jagodobrania, jako że karkonoskie lasy pełne były czarnych jagód i borówek. Na górskich polanach rosły dorodne maliny i jeżyny, a pod koniec wakacji lasy pełne były grzybów. Ilości grzybów zbieranych przez naszą kilkunastoosobową gromadkę były oszałamiające i przytłaczające. Przytłaczające, bo trzeba było je szybko obierać, a tego dzieci bardzo nie lubią. Było budowanie tamy na pobliskim strumieniu. To zadanie należało do męskiej części rodziny. Płytki strumień na zatamowanym odcinku zamieniał się w rozlewisko sięgające dzieciom do pasa. To dopiero była zabawa. Zatrzymana woda ogrzewała się w słońcu i można było się w niej pluskać bez tracenia tchu.

Były też obserwacje nieba podczas bezchmurnych nocy. Kładliśmy się na wielkim dachu pierwszej kondygnacji domu. Dach pokryty był papą, której zapach uwielbiałam. Leżąc tak miało się nad głową ogromny fragment nieba z wyraźnym, jasnym pasem Drogi Mlecznej. Wypatrywaliśmy sztucznych satelitów i licytowaliśmy, kto ich namierzy jak najwięcej. Dziś byłoby to zadanie banalne. Wystarczy spojrzeć w niebo, by niemal od razu dojrzeć poruszający się punkcik lub cały ciąg punkcików. W latach 60. i 70. minionego wieku sztuczne satelity były na tyle nieliczne, że stanowiły nie lada rarytas. Środek sierpnia oznaczał dla nas także obserwacje Perseidów. Nie mieliśmy wówczas pojęcia, że tak się one nazywają. Mówiliśmy o nich spadające gwiazdy.

Dom wciąż trwa. Dziś jest już w innych rękach. Został sprzedany, ale jego ściany pamiętają.

Warto wspominać. To daje nam pewność, że nasze życie stanowi continuum od przeszłości, przez teraźniejszość, do przyszłości. Wspomnienia uświadamiają nam, że wszystkie fazy naszego życia w jakiś sposób konstytuują nas jako ludzi. Uświadamiają nam ponadto, że to co zrobiliśmy wczoraj jest równie istotne, jak to co robimy dziś i to co zrobimy jutro.

Osoba z niepełnosprawnością ze względu na wzrok a wychowywanie dziecka

Urszula Napierała



Osoby z jakąkolwiek niepełnosprawnością łatwo nie mają. A co gdy pojawia się dziecko? Czy wtedy jest gorzej? Odpowiedź jest prosta – jest po prostu inaczej.

Każdy rodzic na początku ma obawy czy da radę podołać nowemu wyzwaniu. Nieważne, czy to osoba z niepełnosprawnością, czy bez. Prawdą jest, że osoby słabowidzące, bądź całkowicie niewidome, mają w tym przypadku gorzej, ponieważ szwankuje obraz. Czy zatem problem ze wzrokiem może zabraniać posiadania dziecka? Absolutnie nie.

Nie mając jednego zmysłu, mamy wyostrzone pozostałe. Na początku potrzebujemy pomocy innych, aby oswoić się z nową sytuacją, ale

w pewnym momencie dochodzimy do całkowitej samodzielności w wychowywaniu swojego dziecka.

Co jest w takim razie najważniejsze? Uważam, że więź pomiędzy dzieckiem a rodzicem. Gdy od początku, od samych narodzin maleństwa, nie bawimy się we „wszystko mogę, wszystko widzę”, a po prostu stawiamy pewne granice, typu: „nie wyrzucaj zabawek z łóżeczka, bo ich nie podniosę” i skrupulatnie się tego trzymamy, może nie tylko spowodować brak zabawek poza łóżeczkiem, ale i pewne zrozumienie sytuacji.

Dużo osób uważa, że dzieci, a szczególnie te do drugiego roku życia, nic nie rozumieją. Otóż nie. Przecież już od najwcześniejszych chwil, gdy tuż

po porodzie mama bierze na ręce swoje maleństwo, oboje wiedzą, kim dla siebie są. Dlatego tak ważne jest, aby od samego początku tłumaczyć właściwie wszystko.

Ubierając synka czy córeczkę powinniśmy nazywać części garderoby, które zakładamy. Później nam to procentuje. Gdy dziecko zaczyna raczkować, a nam spadnie skarpetka, możemy spytać: „Gdzie jest skarpetka?”, a dziecko nam ją wskaże bądź poda. Gdy skończy roczek i zacznie chodzić, a potem biegać, a wy poprosicie o skarpetkę, to będzie szukać, dopóki nie znajdzie. Ważne jest też, aby potem szczerze pochwalić i podziękować. Dziecko się cieszy, że ma zajęcie i potraktuje to jako zabawę.

No dobrze, ale co jeśli dziecko samo potrafi już chodzić i idziemy na plac zabaw lub po prostu na podwórko? Przecież nie będziemy wszędzie chodzić z nim za rękę. W dodatku malec będzie miał wiele energii i zacznie biegać. Wtedy ważna jest więź, a także komunikacja. W takiej sytuacji mamy wyostrzony słuch. Dziecko szybko uczy się mówić mama czy tata nie bez powodu. Także szybko reaguje na swoje imię. Należy co jakiś czas wołać nasze dziecko po imieniu, co daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala zlokalizować się wzajemnie.

Malutkie dzieci potrafią być bardzo pomocne, ale lubią się bawić i mogą coś poprzestawiać, specjalnie coś schować, traktując to wszystko jak zabawę. I będzie się to powtarzać. Ale spokojnie. Gdy będziecie szukać czegoś, co wasz



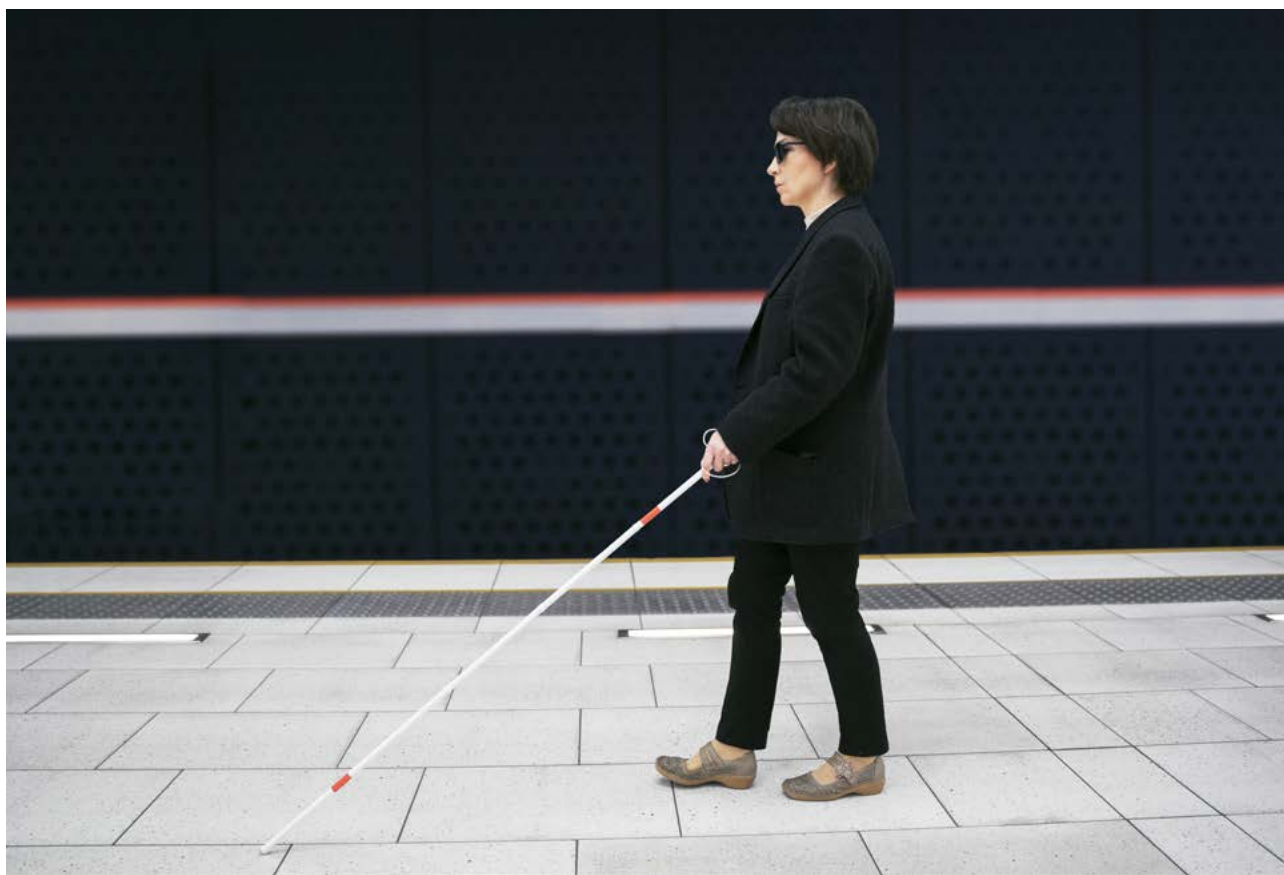
“ **Każdy rodzic na początku ma obawy czy da radę podołać nowemu wyzwaniu. Nieważne, czy to osoba z niepełnosprawnością, czy bez. Prawdą jest, że osoby słabowidzące, bądź całkowicie niewidome, mają w tym przypadku gorzej, ponieważ szwankuje obraz. Czy zatem problem ze wzrokiem może zabraniać posiadania dziecka? Absolutnie nie.**

malec ukrył, on będzie szukać razem z wami i będzie szczęśliwy, kiedy wręczy wam poszukiwany przedmiot.

Bardzo ważne jest, aby tłumaczyć dziecku co może robić, ale też czego mu nie wolno i z jakich powodów. Jeśli będziemy mówić tylko „nie wolno”, dziecko dalej będzie to robić. Czasami „bo tak”, czasami bo zapomni, że czegoś nie może, ale w dużej mierze bo nie wie, dlaczego mu nie wolno. Gdy powiemy „nie wyrzucaj zabawek”, dziecko dalej będzie rzucało i będzie miało frajdę, że rodzice zwracają na nie uwagę. Natomiast kiedy powiemy: „bo nie podniosę, bo ich nie będzie, bo nie znajdę ich, by ci podać”, dziecko rzuci raz, drugi, trzeci, ale za czwartym będzie wiedziało, że lepiej nie rzucać zabawką, którą się lubi, bo mama jej nie poda. Z zabawkami to tylko przykład, który możemy przekładać na wiele sytuacji.

Oczywiście, porady zamieszczone w tym artykule skierowane są do osób z niepełnosprawnością wzroku, ale mogą okazać się przydatne dla każdego rodzica.

Drogie Panie i Panowie, wzrok (problem z nim) nie oznacza, że będziecie czy jesteście gorszymi rodzicami. Dla Waszych pociech jesteście najwspanialszy, a przecież o to chodzi.



Biała laska, biała broń

Tomek Matczak

Od kiedy wielka rzesza obywateli realnego świata emigrowała wirtualnie do Internetu i osiedliła się w social mediach, modnym się stało z jednej strony odkrywanie przed innymi własnych poglądów, trudności i problemów, a z drugiej zagłębienie w to wszystko. Oczywiście jeśli ktoś chce się dzielić swoim życiem, to znaczy, że nie ma nic do ukrycia, a raczej że nie chce ukrywać tego, czym się dzieli, więc o żadnym wścibstwie ze strony czytających mowy być nie może.

I ja także, nie ukrywam, jestem użytkownikiem social mediów. Może nie tak aktywnym

jak inni, ale zdarza mi się opublikować to i owo oraz poczytać to i tamto. Z racji swojej niepełnosprawności interesują mnie, choć nie tylko rzecz jasna, tematy związane z osobami niewidomymi. Wśród wielu pytań, informacji, próśb i sugestii, jakie pojawiają się na różnych branżowych forach, co jakiś czas w kontekście osób tracących wzrok powraca temat psychicznej bariery wobec korzystania z białej laski. Nie jest to wątek wiodący czy przeważający. Pojawia się raczej sporadycznie, ale że dostęp do Internetu ma pokaźna część społeczności niewidomych, to odzew jest dość szeroki.

Z pewnością nie jest to temat, nad którym można przejść do porządku dziennego. Osoba tracąca wzrok ma świadomość, że stoi na progu totalnej zmiany w swoim dotychczasowym życiu i nie jest to zmiana, delikatnie rzecz ujmując, optymistyczna. Trudno opisać tę sytuację jednoznacznie, bo dla jednych to może być prawdziwy koniec świata, a inni podejść do kwestii pragmatycznie i bez emocji. Tak czy inaczej jest to zmiana. Człowiek musi zmierzyć się z rzeczywistością,

“ **Wśród wielu pytań, informacji, próśb i sugestii, jakie pojawiają się na różnych branżowych forach, co jakiś czas w kontekście osób tracących wzrok powraca temat psychicznej bariery wobec korzystania z białej laski. Nie jest to wątek wiodący czy przeważający. Pojawia się raczej sporadycznie, ale że dostęp do Internetu ma pokazać część społeczności niewidomych, to odzew jest dość szeroki.**

którą dobrze zna, od zupełnie innej strony. Już sam ten fakt budzi zrozumiałe obawy, a do tego dochodzi jeszcze inne pytanie, a mianowicie: jak zareagują inni? Konieczność posługiwania się białą laską na ulicy jest niepodważalnym faktem, o ile ktoś chce zachować szeroko pojętą samodzielność. Tymczasem ów rehabilitacyjny przyrząd zaczyna być postrzegany jako stygmat. Co powiedzą sąsiedzi, co powiedzą ludzie na ulicy, co pomyśli sobie pani z okienka na poczcie itp. Zaczną się pytania, domysły, szept i kręcenie z niedowierzaniem głową.

Zlekceważyć to wszystko czy też dźwigać ukryte w swej jaźni?

Także i na to pytanie nie da się odpowiedzieć jednoznacznie. Wszystko bowiem zależy od konkretnego człowieka. Owszem, można podzielić się swoimi doświadczeniami, ale należy pamiętać, że nie każdy jest taki jak ja sam. Tymczasem wielu komentujących taki czy inny wpis, mail, post czy tweet, robi to w sposób autorytatywny, jakby ich doświadczenie życiowe było wykładnią właściwego postępowania. Owszem, zdarzają się wyważone, przemyślane opinie, ale między nimi najjaskrawiej świecą wywody, którym bliżej do oszołomstwa niż empatii. Zdarzało mi się czytać,

że nie ma co się oglądać na innych, tylko brać laskę w dłoń i walić po kostkach, jak się kto napatoczy! Niezwykle to budujące, a i środowisku chlubę przynosi, prawda? Taka postawa, moim zdaniem, powoli zaczyna dominować wśród nas. Wolno mi, mam prawo, kto mi zabroni, a jeśli, to zaraz utrę mu nosa dyskryminowaniem niepełnosprawnych! Trochę ta biała laska zmienia przeznaczenie. Już nie jest wyłącznie przyrządem do pomocy w orientacji przestrzennej. Staje się czymś w rodzaju łokci, którymi można się rozpychać tu i tam, bo przecież nikt niepełnosprawnemu w drogę wchodzić nie powinien. Mam białą laskę, więc na mnie uważaj i koniec! Jak za blisko podejdziesz, to dostaniesz po kostkach, a wtedy musisz mnie przeprosić, bo nie jesteś zbyt rozważny. Idę, więc niech mi nikt nie waży się wchodzić na kurs kolizyjny!

Zastanawiam się, jak na takie „porady”, celowo wziętem ten wyraz w cudzysłów, reagują osoby, które dzielą się swoimi obawami w kontekście posługiwania się białą laską? Boję się, że zaczną wprowadzać je w czyn!

W końcu biała laska czy biała broń – jaka to różnica?

Skoro takie sugestie padają z ust zaprawionych w ociemniałości, to może tak trzeba? Tyle się mówi o tym, aby korzystać ze spuścizny bardziej doświadczonych, więc czemu nie? Życie mnie nie oszczędza, czemu ja mam oszczędzać innych? Jestem wszakże w trudniejszym położeniu, a zatem czy nie jest to okoliczność łagodząca? No tak, ale łagodząca co? Czyżby łagodząca osobistą kulturę, zdrowy rozsądek, a może dobre obyczaje?

W XXI wieku powstało sporo nowości, takich jak hejt czy fake news, więc może i biała laska powinna zmienić swoją tożsamość? Być może czas najwyższy zerwać ze stereotypami i wziąć się za zdobywanie świata, wymachując nią niczym przysłowiową szabelką? Oj, **oby tylko nie skończyło się na tym, że pewne znane przysłowie ulegnie modyfikacji: kto białą laską wojuje, od białej laski zginie...**

W drodze do niezależności

Anna Haupka



Każdy człowiek ma prawo do samodzielnego, niezależnego życia. Osobom z niepełnosprawnościami prawo to gwarantuje, ratyfikowana przez Polskę we wrześniu 2012 roku, Konwencja ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych. Zarówno rząd, jak i samorządy lokalne powinny wdrożyć takie rozwiązania, które ułatwią osobom o szczególnych potrzebach samodzielne funkcjonowanie. Jednym z przejawów takich działań powinno być wprowadzenie systemowych rozwiązań dotyczących usługi Asystenta Osobistego.

Celem niniejszego artykułu jest ukazanie z jakimi barierami mierzą się osoby niewidome, które w latach dorosłości podejmują decyzję o samodzielnym życiu. W tym celu przeprowadzono rozmowy z przedstawicielami tej grupy osób, które szerzej ukazały poruszaną problematykę.

Analizując bariery, z jakimi stykają się osoby z dysfunkcją wzroku walczące o niezależność, należy je podzielić na wewnętrzne i zewnętrzne. Wśród barier wewnętrznych najczęściej wymieniano strach, obawy i brak wiary we własne możliwości. Osoby niewidome, zanim wkroczyły na drogę do samodzielności, często bały się same wychodzić z domu. Wyobrażały sobie miasto jako niekończącą się przestrzeń, po której w różnych kierunkach, trudnych do ogarnięcia, poruszają się ludzie i samochody. Lęk dotyczy przestrzeni, wypadku drogowego, a także nieprzewidywalności terenu. Dopiero zajęcia z orientacji w przestrzeni pozwalały krok po kroku pokonywać ten wewnętrzny opór. Kolejnym ograniczeniem jest wewnętrzne poczucie, że nie ma potrzeby wychodzenia z domu, ponieważ do czasu, kiedy w naszym otoczeniu znajdują się osoby, które mogą nam pomóc, jest to po prostu



Analizując bariery, z jakimi stykają się osoby z dysfunkcją wzroku walczące o niezależność, należy je podzielić na wewnętrzne i zewnętrzne. Wśród barier wewnętrznych najczęściej wymieniano strach, obawy i brak wiary we własne możliwości. Osoby niewidome, zanim wkroczyły na drogę do samodzielności, często bały się same wychodzić z domu.

zbędne. Czasami wynika to też z wygody. Istnieją jeszcze bariery wewnętrzne, tkwiące w osobach z otoczenia, które mogą wynikać ze stereotypowego postrzegania ludzi z niepełnosprawnością. Do tych barier można również zaliczyć strach rodziców osób niewidomych o to, że nie poradzą one sobie same w codziennym funkcjonowaniu oraz że rodzic nagle stanie się niepotrzebny i niedoceniony. Często też opiekunowie wręcz zakazują niewidomemu dziecku podejmowania samodzielnie czynności domowych, takich jak gotowanie, sprzątanie czy prasowanie, bo nie daj Boże, coś może się stać. Zatem rodzina nie przygotowuje dziecka niewidomego do samodzielnego, dorosłego życia, choć oczywiście nie można generalizować, bo są rodzice, którzy wspierają i dopingują swoje dzieci.

Dziewczyna w wieku 27 lat podjęła decyzję o wyprowadzce z domu rodzinnego do innego miasta. Przez całe życie była chowana przez swoją mamę pod kloszem i nienauczona samodzielności. Przełamała się jednak, szukała własnego lokum, niestety finansowo stać ją było tylko na pokój w zbiorowym mieszkaniu, co w przypadku osób niewidomych nie jest

dobrym rozwiązaniem. Współlokatorzy przedstawiali jej rzeczy w kuchni, zdarzyło się, że nie mogła znaleźć butów we wspólnym przedsiomku. Sprzątanie mieszkania też było istną katorgą. Dziewczyna znalazła pracę, ale tylko na cztery miesiące. Miasta kompletnie nie знаła, potrzebowała wielu godzin orientacji w przestrzeni, aby móc poruszać się po okolicy. Dopiero po kilku miesiącach dowiedziała się o projekcie asystenckim. Podjęła decyzję o studiach, które pomogły jej utrzymać dzięki stypendium. Warunki we wspólnym mieszkaniu zmusiły ją do wynajęcia kawalerki w innej części miasta, w związku z tym proces nauki przestrzeni musiał zacząć się od nowa. Po przeprowadzce na kilka miesięcy zabrano jej asystenta. W usługach asystenckich bywa tak, że są to działania projektowe, a więc czasowe. Zdarzają się w ciągu roku miesiące, że osoba pozostaje bez wsparcia. Jak ma sobie wówczas poradzić? Czasami dochodzi do sytuacji, że osoba mieszkająca samodzielnie nie otrzymuje asystenta, a usługi zostają przyznane osobie mieszkającej z rodziną. Niewidoma dziewczyna mieszka sama w dużym mieście, pracuje i podejmuje działania na rzecz wspierania i poprawy życia osób z dysfunkcją wzroku. Jest świetnie zrehabilitowana, wskazuje jednak, że potrzebowałaby asystenta np. w takich sprawach jak przyklejenie etykiety na paczkę lub wysłanie i adresowanie listów, czy podpisywanie dokumentów. W jej przypadku motywatorem do podjęcia samodzielnego życia było pójście na studia – jest to częsty powód wśród osób niewidomych. Choć niejedyny. Okazją do sprawdzenia się w samodzielności oraz nabycia doświadczenia mogą być różnego rodzaju wymiany i wolontariaty. Tak było w przypadku niewidomej dziewczyny, która wyjechała na kilkumiesięczny wolontariat do Belgii, organizowany przez Polski Związek Niewidomych. Po powrocie zdecydowała się na znalezienie pracy, a w dalszej perspektywie na wyprowadzkę z rodzinnego domu.

Kolejną barierą zewnętrzną w osiągnięciu niezależności jest zdaniem osób z dysfunkcją wzroku brak możliwości podpisywania dokumentów podpisem kwalifikowanym lub EPUAP

“ Kolejnym ograniczeniem jest wewnętrzne poczucie, że nie ma potrzeby wychodzenia z domu, ponieważ do czasu, kiedy w naszym otoczeniu znajdują się osoby, które mogą nam pomóc, jest to po prostu zbędne. Czasami wynika to też z wygody.

– niestety, jeszcze wiele instytucji nie przyjmuje dokumentów podpisanych drogą elektroniczną. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przyjął już EPUAP jako wiążący. Zatem w przypadku podpisu tradycyjnego osoba musi prosić kogoś widzącego, dodatkowo często trzeba dokument zeskanować lub wysłać pocztą, co generuje kolejne trudności. Następną barierą jest problem ze znalezieniem dobrze płatnej pracy. Pracodawcy wciąż boją się zatrudniać osób niewidomych. Na jednej z rozmów kwalifikacyjnych niewidoma dziewczyna usłyszała pytanie: „Co to znaczy, że pani nie widzi?”. Po wytłumaczeniu pracodawca już się nie odezwał. Zdarza się, że instytucje, w których niewidomy ubiega się o pracę, boją się, że wszystko będą musieli pisać w alfabecie Braille’a, co jest oczywiście absurdem w dobie rozwiniętej technologii. Na rynku pracy istnieje jeszcze jedno zjawisko, a mianowicie tworzenie stanowisk „krzaków” w celu uzyskania dofinansowania na pracownika z niepełnosprawnością. Niestety, osoby niewidome nie podejmą pracy „na przeczekanie”, choćby jako kasjer w markecie czy kelner w restauracji, nie da się również podjąć pracy sezonowej. Problematiczne może okazać się również znalezienie mieszkania. Niejednokrotnie zdarza się, że właściciele nie chcą wynajmować lokali osobom niewidomym.

Barierą wskazywaną w rozmowach, choć nie łączącą się z aktywizacją zawodową, jest także brak lub znacznie ograniczony transport

publiczny. W wielu miejscowościach nagminnie likwidowane są połączenia autobusowe i ograniczane kolejowe. Gdy trudno wydostać się z domu, znacznie zmniejszają się szanse na społeczną i zawodową aktywizację.

Stereotypem, który również może stanowić barierę w osiągnięciu samodzielności, jest postrzeganie przez środowisko osoby niewidomej jako potrzebującej opiekuna. Osoby niewidome mają przewodników lub asystentów wspierających je w samodzielności, a nie wyręczających w codziennych aktywnościach. Dochodzi później do takiej sytuacji, że kiedy niewidomy idzie załatwić sprawę, rozmawia się z jego przewodnikiem. Niestety, takie postrzeganie występuje również w polskim prawodawstwie, gdzie osoba z niepełnosprawnością jest definiowana jako „niezdolna do samodzielnej egzystencji”.

Często zdarza się, że kiedy słyszymy o dorosłej osobie, niezależnie czy pełno- czy niepełnosprawnej, która zamieszkuje z rodzicami, od razu przechodzimy do oceny, mówiąc, że jest niesamodzielna, niezrehabilitowana i nie potrafi wziąć życia w swoje ręce. Oczywiście są przypadki, kiedy faktycznie ktoś boi się wziąć odpowiedzialność za swoje działania. W wielu jednak sytuacjach nie jest to główną przyczyną. Trzeba bowiem wziąć pod uwagę, że aby utrzymać samodzielne mieszkanie, potrzeba wysokich nakładów finansowych. Ponadto trzeba pamiętać, że nawet mieszkając z rodzicami, chociażby ze względów ekonomicznych, również można być niezależnym.

Podsumowując, na drodze do samodzielnego życia jest wiele barier, czy to wewnętrznych, czy zewnętrznych. To od nas i naszego samozaparcia zależy, czy i w jaki sposób je pokonamy. Należy również podkreślić, że osoba niewidoma nie osiągnie stuprocentowej niezależności, gdyż są czynności, w których jest potrzebne wsparcie. Jednak wprowadzenie pewnych ułatwiających rozwiązań mogłoby uczynić nasze życie prostszym i sprawić, że więcej osób z niepełnosprawnościami przełamałoby swoje lęki i rozpoczęło samodzielne życie.

Od młodzieży do seniorów – zadowoleni uczestnicy w różnym wieku

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych

Ponad trzydzieści osób z województwa kujawsko-pomorskiego, związanych z Tyflopunktem w Bydgoszcy, uczestniczyło w Warszawie w tegorocznej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2023, tym razem połączonej częściowo z międzynarodową International Mobility Conference IMC18. Niektórzy wzięli udział w wydarzeniu REHA już po raz kolejny, dla innych był to pierwszy raz. Po czterech dniach spędzonych w stolicy wszyscy wyjeżdżali z niej pełni wrażeń.

Opowieści uczestników

– Jestem zadowolony z tego, że byliśmy na wystawie sprzętu dla niewidomych i niedowidzących – powiedział nam Dariusz Goraj, mieszkający pod Inowrocławiem. – Mam zegarek mówiący, a tutaj widziałem też różne słuchawki i inne urządzenia. Byłem z grupą w ciekawych miejscach, np. w ogrodach na dachu Biblioteki. Szkoda, że podczas wykładów w pewnych momentach brakowało tłumaczenia na język polski.

– Pierwszy raz jesteśmy na takim wyjeździe – mówili niedowidzący Beata i Piotr Szarapińscy z Bydgoszcy. – Ogólnie jest fajnie, wszystko dobrze zorganizowane, dobre posiłki – super obiady! Warto było przyjechać!

Różne wrażenia

– To trzecia Konferencja REHA, w której uczestniczę – dzieliła się wrażeniami niedowidząca pani Wanda. – Po raz pierwszy przyjechałam pociągiem, a nie autokarem jak poprzednio. Wyjazd podobał mi się bardzo, chociaż mam zastrzeżenia do części wykładowej. Lubię na żywo uczestniczyć w wykładach, a tu była zła ich transmisja – przez jakiś czas brakowało tłumaczenia na



język polski. W sali nie było atmosfery skupienia, niektóre osoby z innych grup zakłócały odbiór, np. wchodząc i wychodząc. Będę jednak dobrze wspominać ten wyjazd. Dużo zwiedzaliśmy, co bardzo lubię. Wytrzymałam kondycyjnie. Dziewczyny z bydgoskiego Tyflopunktu – Julita i Paulina – dobrze zorganizowały przemieszczanie się po Warszawie, mimo że nie mieliśmy do dyspozycji własnego autokaru.

Sztuka na kilka sposobów

– Największe wrażenie wywarła na mnie wizyta w Muzeum Narodowym – nigdy wcześniej nie byłam przed obrazem Jana Matejki „Bitwa pod Grunwaldem”, co zawsze było moim marzeniem – teraz się spełniło! Nieraz widziałam to dzieło w książkach czy w mediach, a wreszcie mogłam zobaczyć je na żywo! Podziwiałam jego ogrom i z bliska detale. Zaszokowała mnie natomiast informacja pani przewodniczki, że tylko 1% zasobów Muzeum jest pokazywana na obecnych wystawach.

Bardzo podobała mi się wystawa dotykowa sztuki współczesnej z używanych materiałów, którą nam zaprezentowano w Centrum Nauki Kopernik. Wszystkiego można było dotknąć – wcześniej nie byłam na takiej wystawie. Na wyjeździe są możliwości doświadczania czegoś nowego – podsumowała pani Wanda. – Dlatego lubię jeździć i dopóki zdrowie pozwala, to korzystam.

Zyskiwanie wiedzy i wielkie dzieła

W tonie zadowolenia z wyjazdu wypowiadali się również inni uczestnicy REHA 2023.

– W tym roku mieliśmy więcej zwiedzania – było super! – mówiła Renata Jaśkowiak. – Zyskaliśmy na wykładach, bo aplikacja OKO, którą nam pokazano, jest wspianała. Na Zachodzie ta aplikacja już działa. Kiedy na przykład przechodzimy przez kolejne przejścia dla pieszych, OKO nas prowadzi. Mam nadzieję, że w krótkim czasie dotrze i do Polski.

Dużo zyskaliśmy w Muzeum Narodowym. Pani przewodniczka ciekawie opowiadała nam o prezentowanych dziełach polskiego malarstwa

i wykopaliskach przeprowadzonych przez polskich archeologów w Syrii – dowiedzieliśmy się w jaki sposób zdejmowano malowidła ze ścian odkopanej spod piasku chrześcijańskiej świątyni i jak ich część przewieziono do Polski, żeby nie uległy zniszczeniu.

– Mnie podobał się obraz „Bitwa pod Grunwaldem” – podzielił się wrażeniem pan Jan. – Dzieło ma imponujące wymiary.

– Przewodniczka opowiedziała o kolorach i o tym, co się dzieje na obrazie – dodała pani Renata. – Ci, którzy tego nie widzieli w ogóle lub dokładnie, zostali naprawdę dobrze wprowadzeni.

Pierwszy raz i dużo zadowolenia

Niewidoma Monika Górską z Warsztatów Terapii Zajęciowej Polskiego Związku Niewidomych w Toruniu uczestniczyła w wyjeździe pod opieką tyflopédagoga Alicji Danowskiej, pracującej w WTZ.

– Bardzo podobała mi się wystawa sztuki dotykowej – powiedziała pani Monika. – Zapamiętałam figury drewniane z otwartymi i przymkniętymi ustami, warkocz z papieru i duże elementy ze sznurka, kojarzące mi się z sizal makramą, którą się zajmuję. Na wystawie technologicznej interesowały mnie sprzęty dla osób niewidomych, takie jak komórki, zegarki, smartwatche, krokomierz. Przedstawiano też różne gry, puzzle, szachy drewniane. Były czujniki dla osób głuchoniemych z wibracją, czujniki z dźwiękiem dla niewidomych – do nalewania wody. Ja mam mówiący zegarek i telefon z Altixu, czujnik, czytnik mówiący. Na czytaka i telefon dostałam dofinansowanie. Z całego wyjazdu jestem bardzo zadowolona. Byłam pierwszy raz, poznałam wielu ludzi.

Żał wyjeżdżać

– Podobało mi się w Muzeum Narodowym, gdy pani przewodnik opowiadała o obrazie Jana Matejki „Bitwa pod Grunwaldem” i obrazie z panią, która trzyma kosz z pomarańczami. Oglądałam różne tyflografiki. Byliśmy też w ogrodach na dachu Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego

oraz na wystawach z eksperymentami w Centrum Nauki Kopernik. Odwiedziliśmy ZOO, gdzie były opisy w brajlu i figurki dotykowe zwierząt, na przykład metalowe niedźwiedzie. Można też było usłyszeć odgłosy żywych zwierząt – małp, ptaków, a w parku Łazienki Królewskie odgłosy pawia. U nas w Toruniu w Ogrodzie Zoobotanicznym funkcjonuje inne rozwiązanie dla osób niewidomych – dodała pani Alicja. – Dostaje się sprzęt na rękę – jakby zegarek, który zdalnie łączy się ze stacją i opowiada o mijanych zwierzętach. Monika to testowała.

– Podobała mi się też jazda metrem, była to dla mnie wielka przyjemność – kontynuowała pani Monika. – Szkoda, że nie mogę cofnąć czasu, aby był dziś pierwszy dzień, czyli poniedziałek, kiedy przyjechalśmy na REHĘ – bo tak mi się tu podobało!

Wrażenia młodszych

Podgrupę z naszego województwa stanowiła młodzież i nauczyciele z Kujawsko-Pomorskiego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 im. L. Braille’a w Bydgoszczy.

– Podobało mi się w Centrum Nauki Kopernik i w Wilanowie – mówiła Antonina Kulas, uczennica drugiej klasy szkoły policealnej o profilu technik administracji. – Zwiedzaliśmy warszawskie Stare Miasto, które jest bardzo ładne. Niestety, nie mogliśmy wejść do Pałacu Prezydenckiego ani do Sejmu, chociaż chcieliśmy to zrobić.

Jestem z Bydgoszczy. Choruję na padaczkę. Na wyjeździe mieszkałam z Izabelą Dymel. Tej niedowidzącej koleżance Antoniny najbardziej podobała się galeria handlowa Złote Tarasy. Najlepiej zapamiętała właśnie to miejsce. – Uczę się w trzeciej klasie hotelarskiej Szkoły im. L. Braille’a w Bydgoszczy – mówiła Iza. – Mam ograniczone pole widzenia, nie widzę przedmiotów w całości. Z wiekiem mi się to pogarsza.

Ciekawe miejsca w Warszawie

Anastazja Shchukina z Ukrainy przyjechała z mamą i babcią do Polski, do Grudziądza, w marcu zeszłego roku. Na jedno oko nie widzi nic, w drugim ma wadę minus 18 dioptrii. Przez wybuch wojny w jej kraju nie mogła zdać matury i teraz uczy się w Polsce w pierwszej klasie technikum masażu, dlatego od poniedziałku do piątku mieszka w Bydgoszczy w internacie.

– Wszystko mi się podobało, było bardzo fajnie – mówiła Anastazja. – Byliśmy w Muzeum Narodowym i w Centrum Nauki Kopernik, na wystawie i doświadczeniach.

– Zwiedzaliśmy pałac i bardzo ładne ogrody w Wilanowie – opowiedział nam Mateusz Hyjek, uczeń trzeciej klasy technikum masażu. – Byliśmy też w Łazienkach Królewskich – przy Pałacu na wodzie i Oranżerii. Szkoda, że nie mogła być z nami, tak jak w zeszłym roku, nauczycielka – pani Ola Teclaw, która jest bardzo dobrą przewodniczką po Warszawie, a na REHA spotyka





wielu znajomych. Ja mam chorobę Stargarda, która powoduje ograniczenie pola widzenia. Widzę tylko obrębem oka, np. kiedy na tablicy jest zapisany wzór matematyczny, to nie widzę go w całości – muszę prześledzić po kolei każdy znak. Na numer autobusu czy tramwaju muszę popatrzeć trzy sekundy, żeby go odczytać.

Mocno zainteresowany technologią

Adriana Pacynę, ucznia pierwszej klasy szkoły policealnej o kierunku technik tyfłoinformatyk, bardzo interesowała wystawa ze sprzętem dla osób z dysfunkcjami wzroku, szczególnie urządzenie, z którym zetknął się po raz pierwszy, służące do nauki pisma brajla. – Zdążyłem się zapoznać ze wszystkim, z czym chciałem – mówił. – Interesującymi miejscami dla mnie były też: pałac w Wilanowie i Łazienki Królewskie. W konferencji REHA uczestniczyłem drugi raz. Wszystko było dobre – zwiedzanie, wyżywienie, zakwaterowanie.

Wiedza biologiczna, informatyczna, itp.

Kamil Byczyński, uczeń pierwszej klasy technikum administracji, mieszka w Bydgoszczy. – Byłem w Warszawie już parę razy wcześniej – mówił. – Teraz jednak odwiedziłem kilka nowych dla mnie miejsc. W Muzeum Narodowym skupiliśmy się głównie na sztuce dotyczącej dziejów Polski. Łazienki Królewskie okazały się kompleksem większym niż się zdawało – cały dzień by można po nim chodzić. Mieliliśmy tam naukę o różnych gatunkach ptaków, widzieliśmy białe pawie i kaczki mandarynki z Chin. Na wystawie technologicznej zainteresowała nas płyta, na której można kłaść zdjęcia i wydruki na papierze formatu A4. Podpina się ją do laptopa, wgrywa program i można grać na rysunku pianina jak na prawdziwym instrumencie. Można też użyć programu geograficznego – wtedy, np. klikając na obrazek z falami, słyszy się szum fal. Ciekawa była płyta do pomocy matematycznych, z możliwością rysowania długopisem grafik wypukłych na zwykłej przemysłowej folii – z siatkami namierzającymi, ekierkami, linijkami. Inne rzeczy zwracające uwagę na obecnej wystawie, to dwa rodzaje białych lasek – jedna zginająca się wpół oraz druga z pilotem nawigacyjnym, działającym



trochę jak smartwatch, orientującym w kierunkach geograficznych. Będzie to na pewno wielka pomoc dla naszych dzieciaków. Ja obecnie nie potrzebuję białej laski. Mam wadę wzroku, która się zatrzymała, umiarkowaną – z widocznością 75% w prawym oku i 50% w lewym.

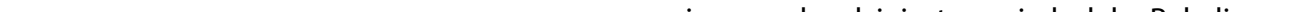
Dostępność różnych obiektów

Podczas pobytu w Warszawie można było sprawdzić dostępność dla osób z niepełnosprawnościami rozmaitych obiektów: Muzeum Narodowego, Ogrodu Zoologicznego, Centrum Nauki Kopernik w części z eksperymentami oraz wystawowo-konferencyjnej ze stoiskami różnych organizacji. Poznawano też dostępność parku Łazienek Królewskich i Dworca PKP Warszawa Gdańska, przestrzeni tak zwanego Starego BUW-u (Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego), gdzie oglądaliśmy transmisję części wykładowej Konferencji, a także ogrodów na dachu nowej Biblioteki UW oraz Bistro Wiem w CNK, w którym jadaliśmy obiady.

Przydatna wiedza

W przerwie części wykładowej w Starym BUW-ie działało stoisko informacyjne na temat cukrzycy, która może wpływać na pogorszenie widzenia. Wiele osób poddało się tam badaniu poziomu cukru we krwi pobranej z palca.

Wiedza wyniesiona ze spotkania REHA i wrażenia uczestników Konferencji były bardzo różnorodne!



Liliana Laske-Mikuśkiewicz

POZNAJĄC, ZOWIĄZĄ I NADZIEDZĄ, CO KRAJ JAKIŚ SPÓŁNIE

wielkość: [być może](#) [to](#) [konsekwencja](#) [adulterium](#) [ob](#)

[illegible]

MR: Byliśmy wtedy nastawieni na walkę. Nie miałam czasu na zastanawianie się nad tym, jak się czuję, bo ból, jaki towarzyszył córce, był okropny, stopy nie można było nawet dotknąć, była wrażliwa na zimno, ciepło, na powiew wiatru. Pojawiały się nowe objawy, zwichnięcia barku. Kursowaliśmy pomiędzy szpitalami, jeździliśmy do różnych lekarzy na konsultacje, dużo pracowaliśmy, by zarobić na te konsultacje, gdyż w obliczu bezradności państwowej służby zdrowia dosyć szybko przeszliśmy na prywatny rynek usług medycznych. Z racji mojego wykształcenia dosyć szybko zorganizowałam grupę wsparcia składającą się ze znajomych psychologów, psychoterapeutów, ale też przyjaciół, którym mogłam się wyżyć, na bieżąco opowiadać co się dzieje. Człowiek sam czegoś takiego nie udźwignie.

LLM: Rodzicom dzieci dotkniętych niepełnosprawnością często towarzyszy poczucie winy. A potrafią obwiniać się o wszystko: że nie zapobiegli chorobie czy wypadkowi, że zignorowali objawy...

MR: Poczucie winy niczego nie wnosi, skutecznie natomiast pozbawia energii i chęci do działania. Dziecko nie ma z niego żadnych korzyści. Trzeba się go pozbyć, by móc iść dalej. W gabinecie często spotykam się z ludźmi obarczonymi poczuciem winy. Do tego stopnia, że ich stan ducha negatywnie wpływa na obecny kontakt z dzieckiem. A dziecku, zwłaszcza choremu, nie jest potrzebny rodzic winny w swoim mniemaniu, ale taki, który je wesprze. Jeśli rodzic zanurza się w swoim poczuciu winy, to zostawia dziecko w samotności. Kto nie jest w stanie sam z sobą tego przezwyciężyć, powinien skorzystać z fachowej pomocy.

LLM: Czasami rodzic jest tak sparaliżowany strachem, że nie chce już nic więcej wiedzieć, przestaje chodzić do lekarzy. Dziecko, zamiast otrzymać od niego wsparcie, wchodzi w rolę pocieszyciela, wmawia rodzicowi, co ten chce usłyszeć, że nic mu nie jest.

MR: To jest zaprzeczenie sytuacji, za którą kryje się wiele emocji. Dziecko, niestety, zostaje wtedy w swojej chorobie czy niepełnosprawności samo! A przecież obowiązkiem rodzica jest dbać o jego zdrowie i komfort. Jeśli rodzic sam będzie w złej kondycji psychicznej, to nie pomoże dziecku. Musi zadbać zatem o własne samopoczucie, być może dołączyć do jakiejś grupy wsparcia, skorzystać z profesjonalnej pomocy. Konfrontacja z rzeczywistością, przyjęcie do wiadomości, że jest jak jest, a nie życie fantazjami na temat tego, jak mogłoby być, jest bardzo trudne, ale konieczne.

LLM: W jaki sposób rozmawiać z dzieckiem o zaistniałej sytuacji? Czy powinno wiedzieć, że jest poważnie chore, że jakaś dysfunkcja będzie towarzyszyła mu już zawsze?

MR: Stoję na stanowisku, że każdy z nas ma prawo do poznania diagnozy na swój temat. To, ile powiemy i w jaki sposób, zależy od wieku dziecka, tego, ile zrozumie. Musimy się też przygotować

na reakcję dziecka na złe wieści. Bo poznanie prawdy może rodzić smutek, rozpacz, niezgodę, żalobę po marzeniach. Rolą rodziców jest towarzyszyć, zobaczyć „czym to się je” i nauczyć młodego człowieka żyć i radzić sobie w nowej sytuacji. Dla mnie, jako mamy, diagnoza córki była uwalniająca i przynosząca ulgę. Dowiedziałam się, z czym jej choroba się wiąże, przyjąłam do wiadomości, że to się już nie zmieni. Życie wywróciło się o 180 stopni. Jej życie. Bo przecież ja jestem zdrowa, chodzę do pracy, uprawiam sport. To Weronika jest niepełnosprawna. Choroba poczyniła takie postępy, że trzeba było amputować nogę. Córka ma też operowane ramię. Nie może realizować wszystkich planów i marzeń, które sobie wcześniej założyła. Nie zostanie lekarzem, choć zawsze tego chciała, ale psychologiem na pewno będzie świetnym. Nie będzie jeździła konno, choć wcześniej to lubiła, ale z odpowiednią protezą nadal może biegać i pływać. Na nowo musi oswoić rzeczywistość.

LLM: Jeśli szczerze nie porozmawiamy z nastolatkiem, to on sobie wygoogluje informacje na temat swojej choroby i dowie się przerażających, niekoniecznie prawdziwych rzeczy...

MR: I bez wsparcia się załamie. Bo przecież nie będzie dzielił się z rodzicami sensacjami znalezionymi w Internecie, jeśli wyczuje, że jego choroba jest w rodzinie tematem tabu. Z całym swoim smutkiem i strachem będzie sam. A im dziecko starsze, tym trudniej będzie mu zaakceptować nową sytuację. Małe dzieci przyjmują świat takim, jaki im się sprzeda. Jeśli rodzą się

“ **Jeśli rodzic zanurza się w swoim poczuciu winy, to zostawia dziecko w samotności. Kto nie jest w stanie sam z sobą tego przezwyciężyć, powinien skorzystać z fachowej pomocy.**

“ Jeśli rodzic sam będzie w złej kondycji psychicznej, to nie pomoże dziecku. Musi zadbować zatem o własne samopoczucie, być może dołączyć do jakiejś grupy wsparcia, skorzystać z profesjonalnej pomocy. Konfrontacja z rzeczywistością, przyjęcie do wiadomości, że jest jak jest, a nie życie fantazjami na temat tego, jak mogłoby być, jest bardzo trudne, ale konieczne.

z niepełnosprawnością, to przyjmują to za stan faktyczny, bo innego nie znają. Nastolatkwie znają. To, co ich spotkało, jest często szokiem dla nich samych i całej rodziny.

LLM: A jeżeli nastolatek się załamie, popadnie w depresję?

MR: Depresja jest chorobą, którą należy leczyć, gdyż może doprowadzić do myśli samobójczych. Prawdopodobnie będą potrzebne leki, a później psychoterapia i praca nad akceptacją niepełnosprawności czy choroby, tworzenie nowego planu na życie. W przypadku chorób potencjalnie zagrażających życiu, trzeba oswoić temat lęku przed śmiercią.

LLM: Znam wiele osób niepełnosprawnych, którzy tak bardzo wstydzą się swych ograniczeń, że unikają kontaktów z ludźmi, wolą pozostać w domu.

MR: Zadałabym tu pytanie, na ile choroba została w rodzinie zaakceptowana, w jaki sposób się o niej mówi, czy rodzice nie wstydzą się tego, że z ich dzieckiem jest inaczej niż w standardzie. Ogromne znaczenie mają wcześniejsze relacje pomiędzy członkami rodziny. Bo jeśli były złe,

to choroba tylko je uwypukli. Jeśli były dobre, to owszem, nastąpi chwilowe załamanie, ale później, po przeorganizowaniu, rusza się zazwyczaj dalej. Gdy osoba niepełnosprawna nie zazna akceptacji w swym domu, to namawianie jej na wyjście do ludzi jest w stosunku do niej zbyt dużym wymaganiem. Trzeba też pamiętać, że niepełnosprawność fizyczna często wiąże się z okaleczeniem ciała, a nastolatkwie z ciałem rzadko mają po drodze i zazwyczaj słabo je akceptują. Gdy choroba lub niepełnosprawność jest widoczna, niełatwo zrobić pierwszy krok i pokazać się ludziom. Jeśli rodzice choć trochę będą się wstydzić swojego dziecka, ono to wy czuje i tym bardziej będzie unikać kontaktów. A te kontakty są mu potrzebne jak lekarstwo.

LLM: Bardzo często w obliczu choroby czy niepełnosprawności dziecka, my rodzice jesteśmy w gorszym stanie psychicznym niż ono samo. Czy zatem zawsze musimy się uśmiechać i udawać, że jesteśmy twardzi?

MR: Wielu rodziców wpada na pomysł, by nigdy nie płakać przy dziecku. Twierdzą, że muszą być silni. A ja pytam: dlaczego? Kiedy Ty, rodzicu, wyglądasz na wesołego, to dziecko wtedy myśli, że z nim jest coś „nie halo”. Ono rozpacza, a rodzice mają uśmiech od ucha do ucha. Nie jest łatwo spotkać się ze swoim dzieckiem w smutku i bezradności. Spotkać się w radości jest przyjemniej. To, w jaki sposób nastolatkwie radzą sobie z nową rzeczywistością, jest pochodną tego, jak poradzili sobie ich rodzice. Powinni wiedzieć, że dla nas, jako rodziców, ta nowa sytuacja też jest trudna, też się boimy, ale cokolwiek się stanie, będziemy w tym razem.

LLM: Dbajmy zatem o dobre relacje w rodzinach i nie wahajmy się w sytuacjach trudnych zwracać do specjalistów, psychoterapeutów. Oni są po to, by pomóc. Dziękuję za rozmowę i gratuluję Pani wspaniałej córki, która może być wzorem do naśladowania dla innych, a Pani córce – wspierającej i towarzyszącej mamy.

Na przekór bólowi

Liliana Laske-Mikuśkiewicz

W wieku kilkunastu lat ma się zazwyczaj głowę pełną ciekawych pomysłów na przyszłość. Wszystko wydaje się możliwe, każdy cel jest blisko. Lecz czasami z biegu po marzenia trzeba się wycofać tuż przed metą. Zdarzy się wypadek, choroba, która, wydawać by się mogło, przekreśliła wszystko. Najprościej jest wtedy pogрузić się w rozpacz, wieść nieszczęśliwe życie. Ale właśnie wtedy należy stanąć do walki i poszukać drzwi, które wciąż pozostają otwarte. Gdzieś takie na pewno są.

Weronika Różycka mogła załamać się już dawno. Odkąd skończyła 13 lat, towarzyszy jej ból, który w klasyfikacji bólu znajduje się na samym szczycie. Ból, który odbiera siły i radość życia, przy którym się mdleje, który doprowadza do wykrzywienia się kończyny. Decyzję o amputacji przyjmuje się jak zbawienie. Do tego dochodzą ciągle złamania i zwichnięcia barku oraz inne problemy.

Od najmłodszych lat miała skłonności do kontuzji, pojawiały się bóle kości i stawów. Lekarze nie widzieli w tym niczego złego. Dziewczyna była aktywna, uprawiała liczne sporty. Mówili, że po okresie wzrastania to przejdzie. W pierwszej klasie gimnazjum Weronika poszła na prosty zabieg usunięcia haluksów. Noga nie chciała się zagoić, zrobiła się fioletowa, potrzebna była jeszcze jedna operacja. A potem było coraz gorzej. Nikt nie umiał postawić właściwej diagnozy. Lekarze przekonywali, że proces zdrowienia musi trochę potrwać. A że nie wiedzieli, z czym mają do czynienia, zaczęli jej wmawiać, że to nie może tak bardzo boleć, że histeryzuje, wymyśla to wszystko. Weronika natomiast cierpiała coraz bardziej. Przeczuciwała, że to coś poważnego. Po



kilku latach wizyt na SOR i pobytów w szpitalach postawiono diagnozę, choć tak naprawdę sama ją sobie wcześniej wygooglowała. To CRPS – rzadki zespół wieloobjawowego bólu miejscowego. Po badaniach genetycznych okazało się, że jest jeszcze jedna przyczyna – zespół Ehlersa Danlosa. To, co wyczytała na temat tych schorzeń w Internecie, nie napawało optymizmem. – *Były chwile załamania, gdy uświadomiłam sobie, że te choroby są na zawsze – mówi. – Było poczucie niesprawiedliwości. Ale, cóż... Takie dostałam karty w życiu. Trzeba jakoś je rozegrać. W jakimś sensie cieszyłam się, gdy diagnoza została wreszcie postawiona. Nareszcie mogłam się skupić nie na przyczynach moich dolegliwości, a na dostępnych opcjach leczenia. Co było najgorsze? Chyba niemoc. Inni się rozwijali, szli do przodu, podczas gdy ja ledwie mogłam usiedzieć na kanapie.*

Czasami pojawia się strach, pytania o przyszłość. Co jeszcze się przydarzy, jaki ból będzie temu towarzyszył? Całe szczęście, że ma wspierającą rodzinę i przyjaciół, na których zawsze może liczyć. Będą przy niej, co by się nie działo.

Mama Weroniki jest psychologiem. Doskonale wie, co należy zrobić w kryzysowych sytuacjach.

– Wydaje mi się, że mama dobrze poradziła sobie z moją chorobą. Poza tym jest szalenie odważna. Podziwiam ją za to, w jaki sposób walczyła o moje prawa w szpitalach, kiedy lekarze jeszcze nie wiedzieli co mi jest i nie traktowali mnie poważnie. Część koleżanek również stanęła na wysokości zadania. Są przy mnie, gdy ich potrzebuję, gdy trzeba przynieść coś ze sklepu.

Odwaga jest widocznie ich cechą rodzinną. Chyba niewielu ludzi w podobnej sytuacji zdecydowałoby się na samodzielne życie. A Weronika po szkole średniej rozpoczęła studia medyczne w Poznaniu, oddalonym od rodzinnej miejscowości o kilkaset kilometrów. Zamieszkała w akademiku, musi sobie radzić. Odkąd pamięta, zawsze chciała być lekarzem. Medycyna to jedna z jej pasji. Nauka nie sprawiała jej najmniejszego problemu. Niemniej jednak po pierwszym roku doszła do wniosku, iż bez nogi, z nie do końca sprawną ręką, nigdy nie będzie mogła pracować w tym zawodzie. Postanowiła więc pójść w ślady mamy i zmienić kierunek studiów na psychologiczny. Myśli, by w przyszłości pracować z ludźmi przewlekłe chorymi. Pomaganie ma chyba zapisane w genach. Już teraz aktywnie włącza się w różne projekty wspierające osoby z chorobami rzadkimi. Ponieważ biegle włada językiem angielskim, założyła na Facebooku międzynarodową grupę chorych na CRPS, by mogli nawiązać kontakt, podzielić się doświadczeniami. Swoją historię opisuje też na Instagramie. Można tam poczytać jak trudny był czas po amputacji, gdy musiała zmierzyć się z nowym, niekompletnym widokiem swojego ciała, są informacje, które mogą posłużyć innym ludziom znajdującym się w podobnej sytuacji. Sporo pisze o pokonywaniu barier, także tych mentalnych. Sama często napotyka na

niezrozumienie. Rana po amputacji nogi czasami się otwiera. Niestety, tkanki na skutek wady genetycznej są słabe. Mimo dobrze dobranej protezy, nie zawsze może jej używać. Czasami musi więc usiąść na wózek inwalidzki. Pojawiają się pytania, czy aby nie udaje. A ona, zmagając się z własnym bólem i cierpieniem, pokonuje kolejne bariery. Bo niby jest podjazd, ale zrobiono taki kąt nachylenia, że nikt samodzielnie na niego nie wjedzie. Wciąż jest zbyt dużo wysokich krawężników i dziurawych chodników, niedostosowane perony. Nie jest łatwo.

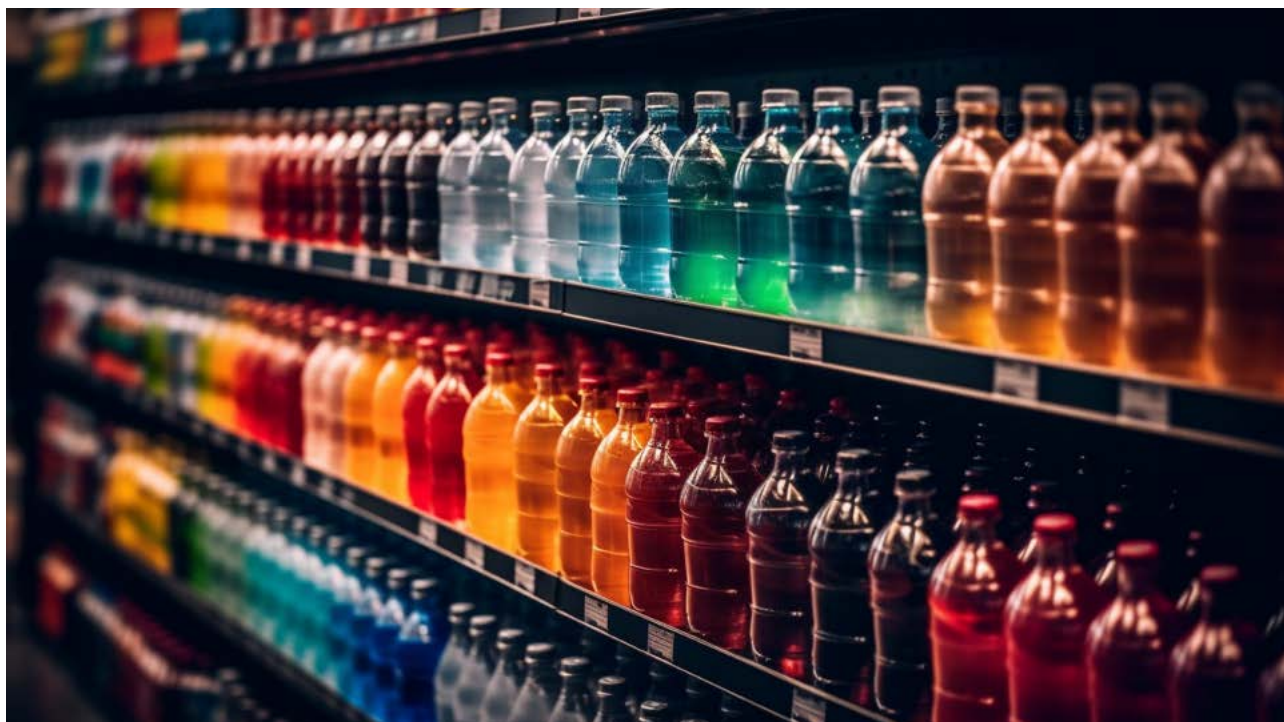
Marzeniem Weroniki jest powrót do sportu. I jest na to szansa - dzięki wysokiej jakości protezie sportowej. Zaczęła już chodzić na siłownię i na basen. Spacerując, udało jej się pokonać dystans prawie 10 km. – *Moje pasje sportowe bardzo wspiera profesor, który dokonywał amputacji. Prosi, bym wysyłała mu zdjęcia i na bieżąco informowała o tym, co robię. Prosi tylko, bym zbytnio nie szalała ze względu na bark, który jest zabezpieczony płytą i dwunastoma śrubami.*

Rady dla innych?

– Niezwykle ważne jest, by być dla siebie empatycznym i wyrozumiałym. Po amputacji, czy innych operacjach ortopedycznych, powrót do sprawności zajmuje trochę czasu i jest bolesny. Jeśli ktoś ma zły dzień, to powinien się wypłakać, pogadać z przyjaciółmi. Warto skorzystać z psychologicznej terapii. Należy informować znajomych o naszych ograniczeniach i potrzebach. Oni nie muszą przecież wszystkiego wiedzieć.

I znów ktoś może się przyczepić, zapytać: co w tej historii jest takiego szczególnego? Przecież na ulicach, na uczelniach jest wiele osób niepełnosprawnych, które sobie radzą. Tak. To prawda. Każda z nich jest superbohaterem. Weronikę na tle innych wyróżnia ilość i intensywność bólu, którego zaznała i który tak naprawdę wciąż jej towarzyszy. Zadziwiające jest, że ból ten nie zdołał ugasić uśmiechu na jej twarzy, że tak szybko poradziła sobie z akceptacją swojego nowego ciała. Wykorzystuje wszystkie szanse, jakie dostaje od życia, ma plany. Żyje pełną parą, jest wsparciem dla innych. Jeszcze o niej usłyszymy.

System kaucyjny w Polsce coraz bliżej



Nasza planeta jest coraz bardziej zaśmiecona. Miliardy ton plastiku znajdują się już nie tylko w lasach, na polach, na nielegalnych wysypiskach śmieci, ale też w morzach i oceanach, powodując olbrzymie straty w faunie i florze. Rozkład odpadów z tworzyw sztucznych w środowisku morskim powoduje uwalnianie się mikroplastiku, który występuje niemal we wszystkich morskich organizmach, a następnie trafia do naszych organizmów, bo przecież spożywamy chociażby ryby.

Niestety, duża część ludzkości nie do końca rozumie powiązania zachodzące w ekosystemie i niekorzystny wpływ odpadów na jego funkcjonowanie. W efekcie niska świadomość ekologiczna światowego społeczeństwa, nieefektywne zbiórki odpadów i nielegalne działania związane z gospodarką odpadami – to wszystko

powoduje zanieczyszczenie środowiska. Przekłada się to nie tylko na straty cennych surowców, ale również na straty energii, którą trzeba zużyć do wyprodukowania na przykład plastikowych opakowań, co w konsekwencji przekłada się na globalne ocieplenie klimatyczne. Ono z kolei powoduje gwałtowne zjawiska atmosferyczne, takie jak huragany, lokalne trąby powietrzne, gradobicia czy ulewne deszcze. Lodowce topnieją, podnosi się poziom wód w morzach i oceanach. Temperatura na ziemi się podnosi, co przekłada się na coraz groźniejsze i rozleglejsze pożary, a w przyszłości na pewno będzie skutkowało również olbrzymimi migracjami ludności, która nie będzie w stanie funkcjonować, zwłaszcza na obszarze Afryki.

Stąd też tak ważne jest dbanie o środowisko. Chodzi nie tylko o ograniczanie produkcji

“Wystarczy wspomnieć, że według danych Eurostatu z 2018 roku wynika, że każdy Europejczyk rocznie produkuje 174 kilogramów odpadów opakowaniowych. Wśród nich około 30% stanowią opakowania po napojach. Jest to związane z odchodzeniem od opakowań wielokrotnego użytku na rzecz opakowań jednorazowych, które są znacznie wygodniejsze w użytkowaniu, ale jednocześnie przyczyniają się do pogłębiania niekorzystnych zmian klimatycznych.

dwutlenku węgla, ale również o przechodzenie na zielone źródła energii i minimalizowanie wytwarzania nowych śmieci. Tymczasem one zalewają nie tylko Europę, ale także pozostałe kontynenty. Wystarczy wspomnieć, że według danych Eurostatu z 2018 roku wynika, że każdy Europejczyk rocznie produkuje 174 kilogramów odpadów opakowaniowych. Wśród nich około 30% stanowią opakowania po napojach. Jest to związane z odchodzeniem od opakowań wielokrotnego użytku na rzecz opakowań jednorazowych, które są znacznie wygodniejsze w użytkowaniu, ale jednocześnie przyczyniają się do pogłębiania niekorzystnych zmian klimatycznych. Problem dostrzegła Unia Europejska, która podjęła działania na rzecz ochrony środowiska. Komisja Europejska sukcesywnie wdraża kolejne strategie oraz polityki, które mają na celu minimalizowanie skutków działalności człowieka względem środowiska naturalnego. Na pierwszy ogień poszedł zakaz wprowadzania

na rynek niektórych produktów plastikowych, takich jak patyczki do uszu, plastikowe sztucce, talerzyki, słomki, mieszadełka, patyczki do balonów, a nawet opakowania do żywności i napojów wykonane z polistyrenu ekspandowanego (styropianu). W Polsce przepisy te zaczęły obowiązywać od maja bieżącego roku.

To nie koniec zmian, bowiem kolejnym krokiem do walki o ochronę środowiska ma być ograniczenie wprowadzania na rynek puszek i plastikowych oraz szklanych opakowań. Odbywać się to ma przez system kaucyjny, który w niektórych krajach obowiązuje już od wielu lat. Szacuje się, że obecnie korzysta z niego prawie 140 milionów ludzi na Starym Kontynencie. Jego kolebką są kraje skandynawskie. Jako pierwsza na taki krok zdecydowała się Szwecja, a było to już w 1984 roku. W jej ślady poszła Islandia w 1989 roku, następnie Finlandia w roku 1996, a 3 lata później także Norwegia. Obecnie system kaucyjny występuje też między innymi w Danii, Chorwacji, Estonii, Holandii, Niemczech, Łotwie, Litwie, Słowacji, a nawet na Malcie. Wśród sąsiadów Polski świetnie w tym względzie prezentuje się Litwa, w której system kaucyjny wprowadzono w 2016 roku. Jest ona obecnie w europejskiej czołówce krajów o najwyższym wskaźniku recyklingu. Według danych przedstawionych w portalu kaucyjny.pl przez tamtejszy system kaucyjny przewija się 92% butelek PET, 93% puszek oraz 85% szklanych opakowań. Innymi krajami, w których niebawem system kaucyjny ma wejść w życie, są: Hiszpania, Portugalia, Wielka Brytania, Austria oraz Belgia.

Do tej pory Polska nie była liderem w kwestiach związanych z przeciwdziałaniem zmianom klimatycznym i dbałości o ochronę środowiska. Niestety, w wielu przypadkach było odwrotnie, a nasz kraj jest w tym względzie na szarym końcu krajów, które wdrażają w życie konkretne przepisy. Podobnie jest z systemem kaucyjnym, który nad Wisłą ma zacząć obowiązywać od 1 stycznia 2025 roku, a dopiero na przełomie sierpnia i września bieżącego roku została w Polsce uchwalona i podpisana przez prezydenta, Andrzeja Dudę, konkretna ustawa regulująca



stworzenie takiego systemu. Tymczasem znówelizowana dyrektywa ramowa o odpadach, a także dyrektywa w sprawie zmniejszenia wpływu niektórych produktów z tworzyw sztucznych na środowisko, nakładają na kraje członkowskie Unii Europejskiej szereg obowiązków. W efekcie Polska zobligowana jest do recyklingu odpadów opakowaniowych na poziomie 65% w 2025 roku, objęcia zbiórką selektywną 77% butelek wykonanych z tworzyw sztucznych oraz 65% poziomu recyklingu odpadów komunalnych w 2035 roku. W przypadku nie wywiązania się z tego zadania Unia Europejska może na nasz kraj nałożyć sankcje i kary finansowe.

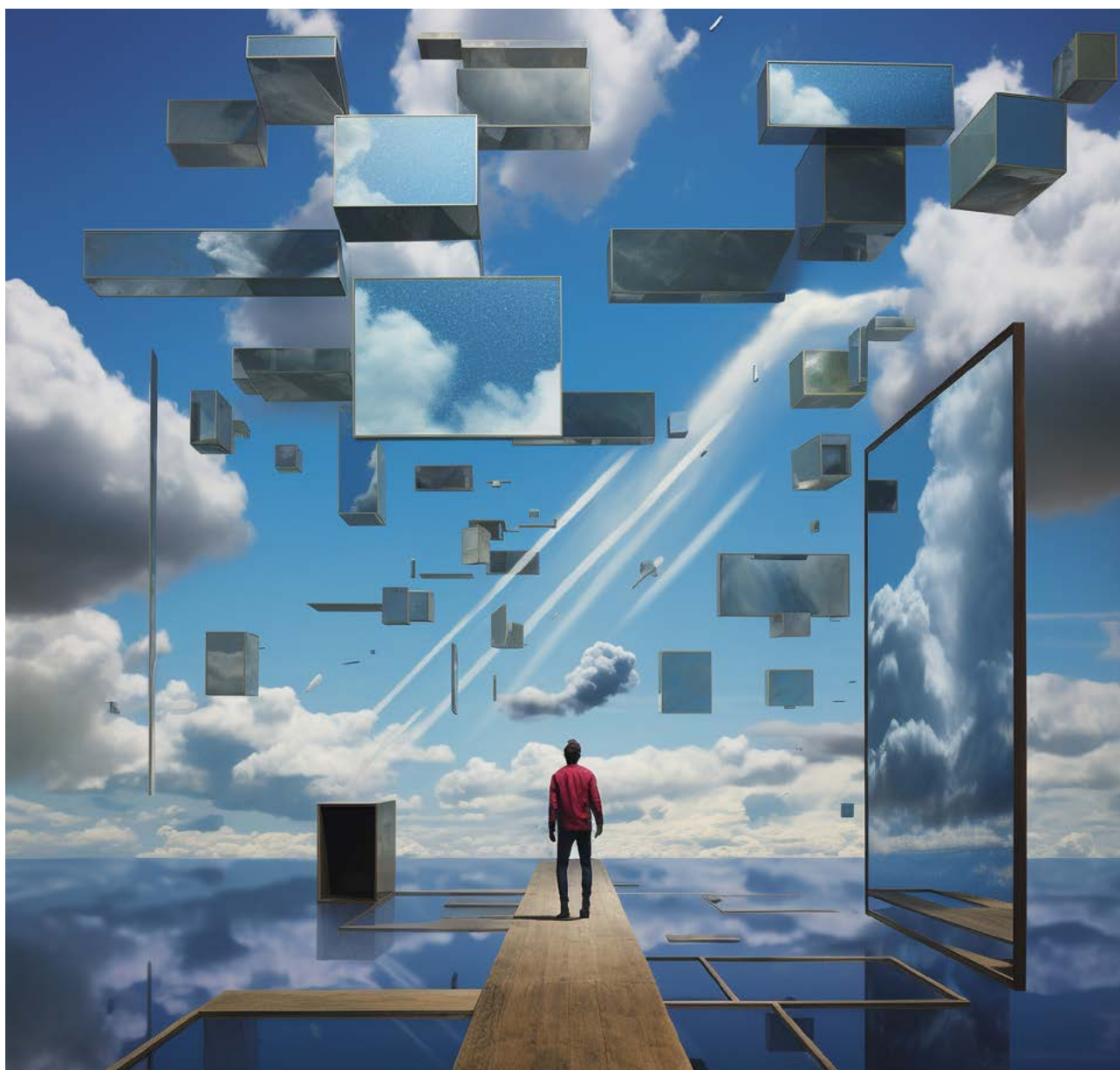
System kaucyjny w Polsce ma objąć jednorazowe butelki z tworzyw sztucznych o pojemności do 3 litrów, szklane butelki wielorazowego użytku o pojemności do 1,5 litra, a także metalowe puszki o pojemności do 1 litra. Oznacza to, że będzie można zwrócić między innymi butelki po wodzie, mleku, soku czy puszki po piwie i uzyskać za to zwrot zapłaconej kaucji. Jej wysokość ma zostać określona w rozporządzeniu, które jeszcze nie weszło w życie. W kwietniu bieżącego roku pojawił się jego projekt, w którym określono, że kaucja za poszczególne odpady ma wynosić 50 groszy i być możliwa do odebrania bez konieczności posiadania paragonu. Nieodebrana kaucja zostanie przeznaczona na finansowanie systemu kaucyjnego.

Będą go tworzyć przedsiębiorcy, którzy wprowadzają na rynek napoje w opakowaniach. Ich zadaniem będzie powołanie operatora, czyli podmiotu ich reprezentującego. Będzie on odpowiedzialny za wdrożenie i prowadzenie systemu. Jeśli przedsiębiorcy nie stworzą wymaganego systemu lub nie osiągną wymaganych poziomów selektywnego zbierania opakowań, będą musieli liczyć się z uiszczeniem opłaty produktowej. Kluczem do wydajności systemu będzie odpowiednio rozwinięta sieć automatów, w których będzie można zwrócić zużyte opakowania. Co ciekawe, obowiązkowy system kaucyjny obejmie w Polsce tylko duże sklepy (o powierzchni powyżej 200 metrów kwadratowych). Mniejsze sklepy będą mogły przystąpić

“ Co ciekawe, obowiązkowy system kaucyjny obejmie w Polsce tylko duże sklepy (o powierzchni powyżej 200 metrów kwadratowych). Mniejsze sklepy będą mogły przystąpić do systemu na zasadzie dobrowolności i odbierać opakowania objęte kaucją.

do systemu na zasadzie dobrowolności i odbierać opakowania objęte kaucją. Zapewne będzie tak, że punkty zbiórki opakowań jednorazowych oraz wielorazowych będzie obsługiwał jeden automat, a operator całego systemu będzie rozliczał oba rodzaje opakowań. Różnica będzie polegała na tym, że opakowania wielokrotnego użytku będą przekazywane producentowi napojów, a nie recyklerowi, a ten będzie oczyszczał je i ponownie napełniał. Takie opakowania mogą być używane nawet do 50 razy, co znacząco zmniejsza liczbę dodatkowych śmieci w otoczeniu.

Teoretycznie system kaucyjny ma wejść w życie od 1 stycznia 2025 roku, ale niewykluczone, że jego start zostanie przesunięty, bowiem dopiero powstały ramy prawne całego systemu, a teraz muszą zostać podjęte działania organizacyjne związane z utworzeniem specjalnych miejsc na urządzenia do zbierania odpadów, a według Peetera Eeka, estońskiego eksperta w zakresie wprowadzania systemów kaucyjnych w kraju pokroju Polski, czas potrzebny na uruchomienie systemu kaucyjnego wynosi co najmniej 3 lata. Tymczasem do 1 stycznia 2025 roku został nieco ponad rok, więc zarówno Państwo, jak i przedsiębiorcy nie mają wiele czasu na dostosowanie się do uchwalonego prawa. Czy im się to uda? Przekonamy się na przestrzeni najbliższych miesięcy.



Perspektywa guzika

Magdalena Molenda-Stomińska

Czas biegnie, a ja razem z nim. Wczoraj – niedziela, trochę odpoczynku. Przyjechali znajomi. Mamy do siebie godzinę drogi i to wystarczy, żeby się widzieć tylko raz na rok. Wszystko jest dziwne. Kiedyś biesiadowano, spotykano się

całymi rodzinami, a czas był ten sam i wszyscy go mieli. Nie było udogodnień technologii. Kobiety prały na tarach, paliły w piecu, by móc ugotować, szły po kilkanaście kilometrów na targ po zakupy. I miały czas. A dziś pranie wystarczy włożyć do pralki i nacisnąć guziczek, po czym powiesić na suszarce. A jak ktoś posiada tzw. inteligentną pralkę, to i prasować nie musi. Jedzenie jest gotowe. Tylko otworzyć i podać na talerz. Ewentualnie podgrzać naciskając kolejny guziczek. Mamy za dużo guziczków. Sami stajemy się jednym wielkim guzikiem i niedługo guzik będzie nas obchodził cały ten guzikowy świat. Wczoraj padło zdanie, które mną wstrząsnęło: „Wiesz, odkąd mam dzieci, to widzę więcej.

Wcześniej nie zauważyłabym tych gołębi na parapecie (siedziała śliczna parka i gruchała czule do siebie), wcześniej nie widziałam wielu rzeczy". Ups. Niektórzy faktycznie guzik widzą, choć mają oczy szeroko otwarte. Guzik ich obchodzi, że mogą ujrzeć tęczę w kropelce rosy. Śmiem powiedzieć (napisać), że niewidomi czasem widzą więcej, niż ci co wzrok posiadają. Przestańmy tylko wchodzić i wychodzić, jak guzik do dziurki. Nie patrzmy tylko z perspektywy guzika, którego trzyma ciasna nitka krótkowzroczności.

Scyzoryk w kieszeni

Kiedyś tak zaczytałam się jadąc do pracy, że wysiadłam na końcowym przystanku i musiałam zawrócić. Cała ta sytuacja mnie rozbawiła. Pewnie nie byłoby mi do śmiechu, gdyby był srogi mróz i ślizgawica. Ale było lato. Dzień rozpoczynał się ciepło i promiennie. Powietrze po nocnej ulewie było rześkie i pachnące. Ptaki zdzierały sobie krtąń próbując zagłuszyć samochody na jezdni. Dziś za oknem znów burza. Laserowe przecinanie nieba, jakby Anioły miały dyskotekę. Tylko te grzmoty do nich nie pasują. Świeżość powietrza zakłócił na chwilę papierosowy dym z sąsiedniego balkonu. Otworzył mi się w kieszeni scyzoryk. Nie cierpię tego dymu. Ale jeszcze większy scyzoryk otworzył mi się, gdy przeczytałam artykuł, w którym opisano jak dorośli ludzie chcieli się pobrać, a urzędnik stanu cywilnego odmówił im zawarcia małżeństwa. Powodem było to, że kobieta była na wózkach i niewyraźnie mówiła. Kobietę skierowano na badania psychiatryczne. Tłumaczeniem była troska o dobro małżeństwa i ewentualnego potomstwa. Normalnie ręce, nogi opadają, a mózg się wylewa. Znam wiele małżeństw, w których ludzie poruszają się na wózkach, są niewidomi, bez rąk, czy z innym deficytem fizycznym, i doskonale sobie radzą. Ba, sztukę małżeństwa grają o wiele barwniej i piękniej.

To samo dotyczy młodych par. Dziś się żeniają, a jutro rozwodzą. Za dużo moich znajomych chce się rozejść. Mają zdrady i inne wady. Zachowują się jak dzieci. Jak coś komuś nie pasuje, zabierają zabawki i zmieniają piaskownicę (czyt. żonę, męża). To tu co niektórych powinno się

“ Kiedyś biesiadowano, spotykano się całymi rodzinami, a czas był ten sam i wszyscy go mieli. Nie było udogodnień technologii. Kobiety prały na tarach, paliły w piecu, by móc ugotować, szły po kilkanaście kilometrów na targ po zakupy. I miały czas. A dziś pranie wystarczy włożyć do pralki i nacisnąć guziczek, po czym powiesić na suszarce.

wysłać na badania psychologiczne, a nie osoby niepełnosprawne dające sobie znakomicie radę w życiu.

LATO JESIENNE NIE ODCHODŹ JESZCZE

*Lato jesienne nie odchodź jeszcze
choć zieleń już rudości nie zdoła ukryć
las z premedytacją gości borowiki
nawet wiatr drzewa rozbiera niechcący
Lato jesienne nie odchodź jeszcze
mocno trzymaj październik w dłoni
to nic, że słońce wcześniej zasypia
a jabłonie proszą do stołu*

KTO CHCE ZOSTAĆ POETĄ

*Kto chce zostać poetą
musi umieć śmiać się z samego siebie
musi przeżyć coś niezwykłego
musi mieć fantazję
musi umieć latać i jednocześnie czuć grunt
Kto chce zostać poetą
nie może bać się skrzydeł wichury
nie może być ponury
musi się wzruszyć gdy ujrzy stado koni
Więc każdy z nas może zostać poetą*

Wchodzenie na górę doktorską

Andrey Tikhonov



W naszym życiu po niewidomemu zdarzają się takie sytuacje, gdy człowiek widzący wskazuje, w którą stronę musimy iść, jak bezpiecznie zrobić krok, gdzie postawić nogę. Ale to tylko od nas zależy, od naszej woli i podmiotowości, czy zrobimy ten krok i pójdziemy dalej, pokonując przeszkody i przywracając sprawność.

Od radia do studiów doktoranckich

Są wśród nas takie jednostki biosocjokulturowe, które uważają, że polityka jest zjawiskiem nudnym i nie warto się nią interesować. Niektórzy wierzą, że decyzje podejmowane przez władzę nie wpływają na naszą zwykłą rzeczywistość. Nie mogę się zgodzić z takim punktem widzenia, mimo, że od wczesnego dzieciństwa nie widzę. Dlaczego? To odpowiednia polityka wobec Polski realizowana przez Związek Radziecki

w 1940 roku pozbawiła mojego pradiadka Andrzeja domu i ziemi. To władza radziecka wrzuciła jego rodzinę do wagonu i zesłała na śmierć na północy Rosji. Przeżyli, wbrew zamiarom ówczesnych decydentów politycznych. Dlatego przyszedłem na świat w mieście Archangielsk.

Gdy byłem dzieckiem, bawiłem się klockami w domu. Do przedszkola zapisać mnie nie można było, bo kto by tam poradził sobie z szalonym hiperaktywnym niewidomym chłopczykiem. Brat w szkole, ojciec w pracy, a mama musiała chodzić na zakupy, albo walczyć z aparatem państwa, które traktowało jednostkę niewidomą jako zbędną w pięknym i fantastycznie sprawnym społeczeństwie. Żeby się nie bał samotności, włączano mi radio. Chcąc nie chcąc, zanurzałem się w oceanie dziejów politycznych. Wieczorem składałem rodzicom dokładne sprawozdania, co się dzieje na scenie politycznej.

Na studiach magisterskich miałem szczęście. Rosyjska charytatywna fundacja „Świat Sztuki”, z którą później skutecznie współpracowałem, obdarzyła mnie komputerem z czytnikiem ekranu oraz nawet monitorem brajlowskim. Brat pokazał czym jest Internet i wytłumaczył jakie to jest niesamowite narzędzie, jeśli chodzi o poszukiwanie informacji i pogłębianie wiedzy w najróżniejszych dziedzinach. Komputer znacznie ułatwił proces mojej edukacji. Dostępne technologie umożliwiły czytanie i słuchanie w języku angielskim i niemieckim. Biorąc udział w projektach studenckich, zacząłem aktywnie podróżować, poznawać inne kultury, społeczeństwa i systemy polityczne. Po roku akademickim spędzonym na Michigan State University w ramach najbardziej prestiżowego programu wymiany Fulbright Departamentu Stanu USA ostatecznie stwierdziłem, że procesy polityczno-społeczno-kulturowe zachodzące w Rosji nie są tymi, z którymi chciałbym mieć coś wspólnego. Przeprowadziłem się więc do kraju mojego pradiadka – po 75-latach, z czego jestem bardzo dumny.

W całym tym skomplikowanym przedsięwzięciu, jakim jest przeprowadzka do innego kraju,

istotną rolę odegrało moje zainteresowanie polityką, socjologią, historią. Oczywiście to również wpłynęło na moją decyzję o rozpoczęciu studiów doktoranckich na Uniwersytecie Wrocławskim na Wydziale Nauk Społecznych w Instytucie Politologii.

Zdolność do samodzielnej doktoranckiej egzystencji

Minęło już trochę czasu i świat się zmienił, ale wciąż świetnie pamiętam jak strach paraliżuje moje procesy poznawcze w kolejce do sali, w której kandydaci na studia doktoranckie odbywają rozmowy kwalifikacyjne. Mądra komisja już rozstawiła pułapki. Na pewno będą skomplikowane pytania. Czy będę w stanie przekonać szanowne grono profesorów, że moja praca doktorska jest ważna? Czy będę mógł elokwentnie udzielać politologicznych odpowiedzi? W mojej rodzinie nikt po polsku nie mówi. To ja podjąłem decyzję o rozpoczęciu nauki języka polskiego. Kiedy człowiek się stresuje, posługiwanie się językiem obcym staje się znacznie większym wyzwaniem niż w sytuacji codziennej.

Poradziłem sobie. Przekonałem komisję. Rozpoczęła się moja wielka przygoda intelektualna.

Na początku tej krętej, wyboistej drogi rozwoju intelektualno-duchowego do końca nie rozumiałem, jakie to będzie wymagające dojść do końca i nie paść przywalonym ciężarem obowiązków. Wyszukiwanie informacji, wielogodzinne skanowanie książek, setki przeczytanych artykułów i podręczników w kilku językach, rozwijanie umiejętności w zakresie języka polskiego, aktywne uczestnictwo w konferencjach i projektach naukowych, pisanie artykułów i samej pracy, przeprowadzanie badań, interpretacja wyników. Ponadto coroczne składanie na uczelni grubej teczki z przeróżnymi sprawozdaniami i ubieganie się o stypendia. Powiedzieć, że Instytut Politologii Uniwersytetu Wrocławskiego znajduje się nie w centrum miasta, to nic nie powiedzieć. Sam dojazd na ulicę Koszarową (mówiliśmy Koszmarową) był zadaniem nie najprostszym. Przesiadki, skomplikowane przejścia. Czasem się gubiłem.

Pracę doktorską pisałem o znaczeniu trzeciego sektora organizacji pozarządowych w poprawie warunków funkcjonowania osób z niepełnosprawnością wzrokową w Polsce. Badałem te organizacje, m.in. Fundację Szansa dla Niewidomych, jako podmioty polityki, czyli instytucje biorące udział w realizacji polityki społecznej. Podmiotowość, aktywność, niezłomność. Takie cechy mają liderzy tych organizacji. To jak ja mógłbym się poddać?

Miałem wsparcie. Mój opiekun naukowy, dr hab. Piotr Sula, jest człowiekiem niezwykle zajęтым,



aktywnie działającym w Instytucie. Jednak starał się jak najczęściej udzielać mi porad, a czasem po prostu podwoził mnie z uczelni do centrum miasta. Moim wiernym przyjacielem stał się monitor brajlowski, który dostałem w ramach programu Aktywny Samorząd realizowanego ze środków PFRON. Również wspierało mnie uczelniane Biuro ds. studentów z niepełnosprawnościami oraz wrocławskie stowarzyszenia i fundacje.

Za długa ta toga

Przyznam się, że w moim przypadku studia doktoranckie to wyjątkowa podróż, w trakcie której czasem zatrzymywałem się w momentach, w których motywacja, wiara we własne umiejętności i zdolności mnie opuszczały. Odpoczynek, regeneracja poprzez aktywność fizyczną, wycieczki do innego miasta, słuchanie muzyki, ale przede wszystkim pragnienie osiągnięcia wyznaczonego celu dawały mi siły, aby powrócić na drogę prowadzącą do obrony. Ostatni etap okazał się najbardziej wymagający. Najpierw pandemia, koronawirus zaatakował mój organizm, później wojna za naszą wschodnią granicą – przyjąłem u siebie moją ukraińską krewną z małymi chłopczykami. Do tego kipiącego

garnka z trującą potrawą życie dorzuciło bolesną i krwawą operację usuwającą moją drugą połówkę, która skończyła się rozwodem. Stając przed komisją na obronie, byłem zwyczajnie wyczerpany. Ale dokładnie tak się czuję na mecie maratonu. Wiem, bo biegam. Gdy dostajesz medal, ledwie stoisz na nogach.

Z powodu koronawirusowych utrudnień logistyczno-organizacyjnych, z uroczystym wręczeniem dyplomu i nadaniem stopnia doktora nauk społecznych musiałem poczekać. Ponad rok.

Promocja doktorów została zaplanowana na godzinę 9. Szedłem przez Rynek Wrocławia z partnerką do Głównego Gmachu Uniwersytetu Wrocławskiego. Zimno. Wyjątkowe emocje mnie nie pochłaniały. Wiedziałem, że w Auli Leopoldyńskiej, gdzie odbędzie się uroczystość, nie będzie nikogo z mojej rodziny, nie będzie przyjaciół. Kamila będzie musiała iść do pracy. Będę sam.

Zgodnie z tradycją założyłem togę i beret. Kiedy w końcu wymyślą lustro dla niewidomych? Toga długa, prawie do podłogi. Beret mocno ściska głowę – tak dużo pracowałem nad doktoratem, że się powiększyła. Formujemy orszak, żeby uroczystość wejść do Auli. Pani zarządzająca przedsięwzięciem wyznaczyła świeżo upieczonego doktora do asysty. Na schodach potykam się – za długa toga. W Auli przemówienie władz uczelni. Wchodzimy na scenę. Każdy musi położyć rękę na skrzyżowane berła i złożyć ślubowanie w obliczu Rektora, Dziekanów, społeczności akademickiej, etc. „Spondeo ac polliceor” (ślubuję i obiecuję). Jako doktorzy obiecujemy, że będziemy wytrwale pracować, by jaśniej zabłyśło światło prawdy, od której zależy szczęście rodzaju ludzkiego.

Wznoszę bidon z wodą zamiast kielicha z winem

Po takim uroczystym, oficjalnym i długo oczekiwanym wydarzeniu, mając w kieszeni stopień doktora nauk społecznych, a w torbie ogromny dyplom, należy pokierować swe kroki doktorskie do dobrej restauracji z gwiazdkami Michelin.



Wyjątkowe wydarzenie zasługuje na wyjątkowy sposób świętowania. Moja partnerka, Kamila, zaproponowała wejść na Waligórę.

Kilka lat temu jedna z aktywnie działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami organizacji pozarządowych zaprosiła mnie do udziału w projekcie, w ramach którego weszliśmy na Ślężę pod Wrocławiem (718 m n.p.m.). Ta nowa aktywność fizyczna bardzo mnie zainspirowała. Dlatego z inną fundacją kilka razy wszedłem na Śnieżkę, Śnieżnik, Trójmorski Wierch. A także zacząłem prywatnie zdobywać kolejne szczyty, np. w Górach Sowich. Dlatego bez zastanawiania się zaakceptowałem propozycję Kamili.

O niedzielnym poranku wysiedliśmy z pociągu na stacji Głuszyca. Kamila, będąc osobą doświadczoną w kwestii chodzenia po górach, wcześniej opracowała plan. Wybraliśmy żółty szlak turystyczny pieszy (jeszcze jest rowerowy niebieski). Żółtym zazwyczaj oznacza się szlaki, które łączą inne, a także te, które pozwalają szybciej dostać się do jakiegoś punktu. Było 10 stopni i czasami wiaterek przypominał, że króluje już jesień. Szliśmy w żwawym tempie, dlatego pokonywałem kilometry w samej koszulce. Cisza, świeże powietrze, w miarę równa powierzchnia. Tak dotarliśmy do Schroniska Andrzejówka. Po stanowiliśmy, że obiadem delektować się tam będziemy już po zdobyciu szczytu.

Waligóra (936 m n.p.m.) jest jedną z najwyższych gór Sudetów Środkowych, najwyższym szczytem Gór Suchych i jednocześnie całych Gór Kamiennych. Znajduje się na liście Korony Gór Polski. To wiedziałem. Ale zabrakło mi innych informacji. Góry Kamienne zwane są często sudeckimi Tatrami, których cechą charakterystyczną są wyjątkowo strome zbocza i głębokie doliny. Ponadto jeden z górskich spacerowiczów twierdzi, że czeka tu jedno z bardziej hardych podejść w całych Sudetach. Może i dobrze, że przed startem tych danych nie opracowałem.

Kamila oznajmiła, że zgodnie z aplikacją wejście na Waligórę zajmie tylko 15 minut. Po kilku krokach zdaliśmy sobie sprawę, że aplikacja nie jest

wiarygodna, zwłaszcza, jeśli na szczyt wchodzi osoba, która nic nie widzi. Bardzo ślisko, kamienie, wystające z ziemi korzenie drzew, przeróżne nierówności. Często trzeba było robić duże kroki albo stawiać nogę jakby na bardzo wysoki stopień, taką półkę. Biała laska, która jest ze mną zawsze, nie mogła za bardzo w tej sytuacji pomóc. Kamila używała jej, żeby pokazać gdzie mam postawić nogę. Często mi się to nie udawało, bo bałem się przestrzeni i nie rozumiałem jak można zrobić tak duży krok. Z kolei Kamila nie mogła zrozumieć, z czego wynika ta moja niezdolność.

Nareszcie szczyt Waligóry! Dumnie wzniosłem bidon z wodą.

Dzięki wsparciu ludzi napisałem i obroniłem doktorat. Dzięki Kamili, jej cierpliwości i wytrzymałości, wszedłem na niezwykle wymagający szczyt, świętując nadanie stopnia doktora.

Po zrobieniu zdjęcia Kamila przypominała, że zejście zawsze jest trudniejsze. Rzeczywiście, miała rację. Schodząc, całkiem niedoktorskie słowa cisnęły mi się na usta. Nie przesadzam, mówiąc, że Kamila pokazywała mi każdy kolejny krok. Ludzie nas mijający proponowali wsparcie. Podziękowawszy, szliśmy swoją drogą, dźwigając do końca ciężar naszej decyzji i wyboru. Jak smakowały pierogi ruskie w Andrzejówce po dwóch godzinach walki z nieprzewidywalną górską nierówną przestrzenią, z własnymi lękami i ograniczeniami! Gdy usiadłem na krześle, miałem wrażenie, że przebiegłem co najmniej półmaraton (21 km). To był nie tylko wielki wysiłek fizyczny, ale także wytężona praca wszystkich zmysłów, najwyższy stopień skupienia uwagi, wzmożona aktywność procesów poznawczych.

Jak było fantastycznie i łatwo iść zwykłą, stosunkowo równą trasą, gdy wracaliśmy! Kamila tylko czasem musiała wymyślać, jak możemy ominąć zabłocone odcinki. Tak szybko szliśmy, że na stacji kolejowej byliśmy godzinę przed odjazdem pociągu. Mogliśmy spokojnie posiedzieć, przytulając się, dzieląc się wrażeniami po wchodzeniu na Waligórę oraz planując kolejne wypadu górskie.

Jesień – piękno, które można poczuć

Piotr Ziębakowski



Koniec września to czas, w którym przyroda rozkwita w pełni i zaprasza do odkrywania piękna jesieni. Ta magiczna pora roku przynosi ze sobą wiele niezapomnianych chwil i niezwykle doznania dla wszystkich zmysłów. Choć większość z nas skupia się na barwach liści na drzewach, dla osób z dysfunkcją wzroku ta pora roku jest równie istotna i pełna możliwości. Dla tych, którzy nie mają możliwości dostrzeżenia kolorowej palety, jesień staje się okazją do odkrywania otaczającej rzeczywistości za pomocą innych zmysłów. Dotykając delikatnych opadających liści, mogą poczuć ich kruchość i teksturę. Wąchając zapach świeżo skoszonej trawy i mokrej ziemi, mogą wyobrazić sobie malownicze krajobrazy i zapierające dech w piersiach widoki.

Jesień to również czas, gdy dźwięki nabierają nowego wymiaru. Szelest liści pod stopami, wiatru w koronach drzew i śpiew ptaków przemierzających się na południe, to tylko niektóre z dźwięków, które malują obraz tej magicznej pory roku. Dla osób z dysfunkcją wzroku te dźwięki stają się jeszcze bardziej wyraziste i pełne emocji, gdyż ich wyobraźnia płynie w rytmie przyrody.

O tej porze roku także smaki nabierają nowych odcieni. Soczyste jabłka, aromatyczne gruszki i słodkie dynie zadamawiają się na naszych stołach. Dla osób z niepełnosprawnością wzroku owoce te stają się symbolem bogactwa natury, a ich smak przekazuje im wrażenia, których nie mogą uchwycić wzrokiem.

Chociaż wielu osobom jesień kojarzy się przede wszystkim z melancholijną aurą i zbliżającym się końcem roku, dla nas jest to czas, w którym możemy czerpać radość z otaczającego świata

w sposób, którego inni nie dostrzegają. Nasze zmysły są wyostrome, a umysł otwarty na nowe doznania.

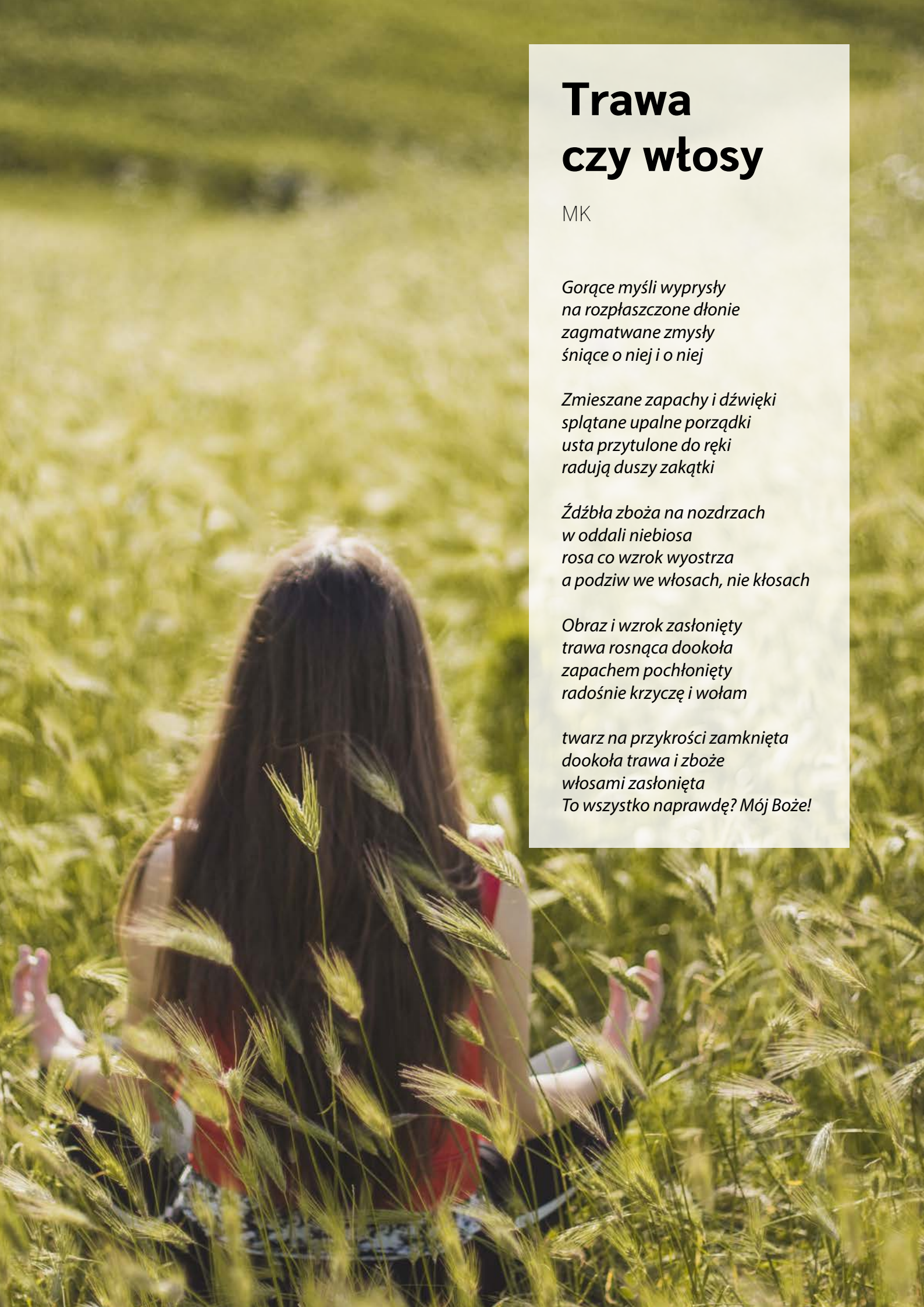
Jesień to kolejny dowód na to, że świat jest pełen piękna dostępnego dla każdego, niezależnie od naszych ograniczeń. Wystarczy spojrzeć na nie z innej perspektywy, dotknąć dłońmi i docenić innymi zmysłami. Każda pora roku ma coś wyjątkowego do zaoferowania, a jesień jest jak tęcza, która ukazuje swoje kolory nawet tym, którzy nie mogą ich dostrzec wzrokiem.

Niestety to również pora roku, która może przynieść wiele problemów osobom poruszającym się z białą laską. Zalegające liście na chodnikach i zasypane ścieżki mogą znacznie utrudnić poruszanie się lub nawet doprowadzić do utraty orientacji w terenie. Szczęśliwie ja posiadam psa przewodnika o imieniu Hilda. Dzięki niemu mogę swobodnie poruszać się bez obaw o utratę orientacji.

Pamiętam czasy, kiedy jeszcze nie miałem psa przewodnika. Często wtedy zdarzało mi się wejście na nieznane drogi lub zupełna utrata orientacji. Szczególnie wspominam mój ulubiony park, gdzie brak utwardzonych ścieżek pokrytych liśćmi znacząco utrudniał mi poruszanie się z białą laską, choć zdawało mi się, że pamiętałem wszystkie parkowe ścieżki.

Dla psa przewodnika zasypane ścieżki nie są problemem – prowadzi mnie, pokazuje ławki, prowadzi na ulubioną kawę do parkowej restauracji. Wiadomo, że posiadanie psa przewodnika ma wiele zalet, ale też wiąże się z obowiązkami i wyzwaniem.

Podsumowując, jesień to pora roku, która oferuje nam zarówno przyjemne doznania, jak i trudności związane z dysfunkcją wzroku. Jednak niezależnie od tego możemy znaleźć wiele sposobów na cieszenie się tą malowniczą porą roku i odkrywanie przyjemności, które ona nam daje. Niech ta jesień będzie dla nas czasem pełnym kolorów, zapachów i chwil spędzonych w gronie najbliższych.



Trawa czy włosy

MK

*Gorące myśli wyprysły
na rozpląszczone dłonie
zagmatwane zmysły
śniące o niej i o niej*

*Zmieszane zapachy i dźwięki
splątane upalne porządki
usta przytulone do ręki
radują duszy zakątki*

*Żdźbła zboża na nozdrzach
w oddali niebios
rosa co wzrok wyostrza
a podziw we włosach, nie kłosach*

*Obraz i wzrok zasłonięty
trawa rosnąca dookoła
zapachem pochłonięty
radośnie krzyczę i wołam*

*twarz na przykrości zamknięta
dookoła trawa i zboże
włosami zasłonięta
To wszystko naprawdę? Mój Boże!*



Rada Fundatorów Fundacji Szansa dla Niewidomych w dniu 19 kwietnia br. Postanowiła zmienić nazwę naszej organizacji na „Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem”. Zmieniła też kilkanaście zapisów w statucie, które mają na celu poszerzenie grona Beneficjentów o osoby ze szczególnymi potrzebami, a nie jedynie niewidome i słabowidzące. Wychodzi to naprzeciw społecznym oczekiwaniom. Co by nie rzec, wsparcie należy okazywać wielu podopiecznym, a ludzie niewidomi i słabowidzący nie są jedynymi, którzy tego wymagają.

Idea bycia razem towarzyszy nam od momentu powołania naszej Fundacji. To nie przypadek, że od wielu lat nasze czasopismo jest wydawane pod nazwą „Help – jesteśmy razem”. W latach 2018-2020 tworzyliśmy radiową audycję pod tytułem „Jesteśmy razem”. Dojrzeliliśmy do decyzji, by właśnie to hasło stanowiło istotną część nazwy całej organizacji. Zależy nam na działaniu z jak największą liczbą osób, na ich różnorodności i empatii, z jak najszerzym uwzględnieniem indywidualnych potrzeb podopiecznych. Praca ta przynosi nam zaskoczenie. Mamy nadzieję, że nowa nazwa będzie sprzyjać rozwojowi Fundacji i zdobędzie Waszą sympatię.



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

SZANSA  **CHANCE**
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation

