



Druk dofinansowano
ze środków P.F.R.O.N.

Przewodnik

Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego

P.Z.N.



10/2005

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...

Biała laska

Biała laska przez życie mnie wiedzie,
jest ze mną w radości i biedzie.
W każdej chwili jesteśmy razem
- jest moim drogowskazem.

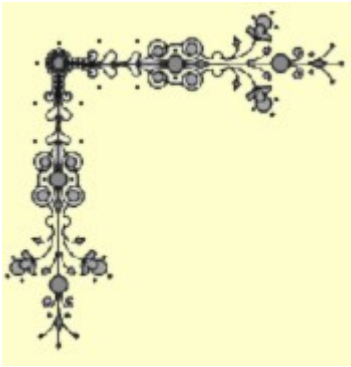
Laseczka, to Biała Dama,
jest sztywna albo składana
dopasowana do potrzeb
pani lub swego pana.

Razem przeszkody omijamy
i do portu dobijamy.
Nieraz zdarzy się przygoda
- między nami zawsze zgoda;
czy deszcz pada, czy pogoda.

autor: Maria Bijoś



Październik



To już po raz dziesiąty mamy zaszczyt zaproponować Państwu zapoznanie się z naszym najnowszym egzemplarzem naszego „Przewodnika”. Wierząc w magię liczb możemy stwierdzić, że przeżywamy nasz malutki jubileusz, ale z podsumowaniem i refleksjami poczekajmy do końca bieżącego roku. Październik, to - dla mnie prywatnie – czas zasłużonego odpoczynku oraz okres budowy nowego ładu w domowych pieleszach. Dzieci rozpoczynają kontynuowanie nauki i w rodzinie układa się nowy schemat jej współistnienia: tj. panuje ład i porządek, a czas, obowiązki i zdarzenia stają się w miarę przewidywalne. Lubię ten okres, bo odpoczywam przez te tygodnie psychicznie chłonąc uroki i zmiany w przyrodzie dopatrując się w nich analogii do naszego ludzkiego życia. Chyba starzeję się! Rozpoczęła się piękna polska jesień i po wakacyjnym rozgardiaszu życie powraca do normalności. Do Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku jeszcze daleko i można delectować się rozleniwiającym okresem jesiennego odpoczynku. Już jesteśmy przygotowani do zimy, mamy porobione zapasy na ten czas, jeszcze mrozy nam nie dokuczają , chociaż zima tuż, tuż. Dla mnie prywatnie ten omawiany powyżej okres, to najbardziej „płodny literacko” czas z ostatnich lat mojego życia, gdy ośmieliłem się coś pisać i następnie, to co stworzyłem odważyłem się udostępnić postronnym do przeczytania po wydrukowaniu w lokalnej gazecie. W tym miesiącu obchodzimy dwa ważne święta: 15 października Międzynarodowy Dzień Niewidomego oraz Dzień Edukacji Narodowej obchodzony 14 tego miesiąca - w przeddzień naszego święta - , zaś w naszych świątyniach wierni przez cały miesiąc uczestniczą w nabożeństwach ku czci Matki Bożej Różańcowej. Wiele osób z naszego grona, to byli nauczyciele, którzy jako osoby ociemniałe będąc zrzeszonymi w PZN odgrywają w naszym ruchu kluczową rolę udzielając się w macierzystych Kołach jak też w pracach Okręgu PZN. Z okazji obchodów Dnia Edukacji Narodowej byłym pedagogom – my niżej podpisani – składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz dalszej ochoty do pracy społecznej na rzecz naszego wspólnego dobra. Międzynarodowy Dzień Niewidomych – zwany Dniem Białej Laski – obchodzimy corocznie 15 października od 1993 roku. Taka decyzja zapadła na IV Zgromadzeniu Ogólnym Europejskiej Unii Niewidomych, które odbyło się w Ustroniu Górskim w Polsce. Wówczas organizacje członkowskie - po uzyskaniu poparcia swoich rządów dla uznania i obchodów dnia 15 października jako Międzynarodowego Dnia Białej Laski - podjęły taką uchwałę. Obecnie w tym dniu związki niewidomych starają się przeprowadzić integrujące społeczność imprezy, starają się zainteresować środki masowego przekazu swoją problematyką i spowodować, aby trafiały na szpalty gazet oraz do radia i telewizji. Październik - w skali regionu – będzie czasem organizowanych w Kołach PZN obchodów Dnia Białej Laski. Na pewno nie wszędzie będzie obecny Prezes Okręgu PZN – kol. Ryszard Cebula – i zapewne tylko jedną imprezę zrelacjonuje na swoich łamach „Przewodnik”. Pragnąc oddać należną cześć wszystkim ludziom zamieszkującym Podkarpacie – a cierpiącym z powodu braku lub dotkliwego ograniczenia wzroku – z okazji Dnia Białej Laski tą drogą – na łamach naszego

miesięcznika – życzenia zdrowia, wszelkiej pomyślności i jasnego – pełnego optymizmu – spojrzenia w przyszłość życzą:

Przewodniczący Okręgu Podkarpackiego PZN mgr Ryszard Cebula

w imieniu Redakcji „Przewodnika” Zygmunt Florczak



Międzynarodowy Dzień Białej Laski

- to jedno z najpóźniej przyjętych przez międzynarodową społeczność Świąt obchodzonych przez nowożytną cywilizację, a zatwierdzonych przez Zgromadzenie Ogólne Europejskiej Unii Niewidomych obradujące w Ustroniu Górskim w Polsce w 1993 roku i wyznaczające corocznie datę obchodów Dnia Białej Laski na 15 października. Ciekawe, czy wielki geniusz poetycki – jakim był niewidomy Homer, twórca „Iliady i Odysei” - gdyby został przez siebie współczesnych zapytany kiedy powszechnie będzie obchodzony dzień ludzi ociemniałych, to prawdopodobnie ten przewidywalny czas wyznaczyłby na bliżej sobie współczesny. Ten ociemniały poeta żyjący w VIII w. p.n.e. nigdy nie określiłby przyjęcia tego Święta – tj. Dnia Białej Laski – na okres za prawie 3000 lat! Tyle bowiem czasu i różnych zdarzeń oraz zmiany stanowisk i zmiany spojrzenia na wiele zagadnień musieli przeżyć starożytni jak i nowożytni, aby w końcu dojrzeć do pewnych wrażliwości i obok siebie zaakceptować niepełnosprawnego – w tym niewidomego. Starożytna i nowożytna cywilizacja, to zlepek wielu sprzeczności. Chlubimy się Homerem, który żył równolegle w czasie demokracji ateńskiej, akceptującej niewolnictwo oraz ustroju Sparty – miasta państwa – gdzie kultywowano kulturę zdrowia i sprawność fizyczną oraz - w myśl tej doktryny – eliminowano kalekich. Taki też ciężki i godny współczucia był los niewidomych przez ostatnie trzy tysiąclecia tj. od Homera, aż po czasy, w których wdrożono PFRON- nowski program pod nazwą „Komputer dla Homera”. Niewidomy ani słabo widzący nie mógł być myśliwym, bowiem z łowcy stawał się ofiarą, był pogardzanym i pomiatanym człowiekiem, który przynosił bliskim ujmę i był dla nich ciężarem, a w niektórych okresach nowożytnej historii rodzinę obciążoną niewidomym dzieckiem uważano za ukaraną przez Boga za jakieś nieokreślone grzechy i piętnowano ją. Ociemniały przez stulecia utożsamiany był z żebractwem, gdyż w ten sposób mógł sobie zarobić na posiłek - w ten sposób „zarobkował”. Zapewne lepiej powodziło się byłym wojom i byłym członkom drużyny zbrojnej magnata, którzy w jego służbie stracili wzrok. Za swoje zasługi mieli pewne miejsce przy stole, poważanie i mir. Nieźle powodziło się ociemniałemu grajkowi, bowiem w każdej epoce na takich był popyt i zapotrzebowanie. Skrótowo analizując sytuację niewidomych przez stulecia trochę dokładniej przyjrzyjmy się i oceńmy ich sytuację w wieku XX – stuleciu dwóch wielkich wojen światowych, okresie wielkiego wynaturzenia natury ludzkiej i pohańbienia słowa: „człowiek”. Są to czasy bardziej nam współczesne, ale jakże analogiczne z czasem życia Homera. Z jednej strony

ludzkość wznosi się na szczyty intelektu, aby w obu światowych wojnach – również przy pomocy intelektu – uśmiercać dziesiątki milionów ludzi i – podobnie jak Spartanie – naziści praktykowali unicestwienie „innych”, w tym niewidomych i kalekich. Okres międzywojenny i czas tuż po zakończeniu II wojny światowej spowodował jednak ruch i ciąg zdarzeń w sprawie niewidomych. W Polsce jeszcze w XIX w. rozpoczął się oddolny ruch na rzecz praw i pomocy ociemniałym. Pierwsze próby sięgają pierwszej połowy XIX stulecia, kiedy to w Warszawie powstało Stowarzyszenie Niewidomych Muzyków istniejące do 1939 roku, czy Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi w Laskach założone przez Różę Czacką początkiem XX wieku. W okresie przedwojennym powstały regionalne związki cywilnych niewidomych, np. na Górnym Śląsku, w Bydgoszczy, Łodzi, czy w Warszawie. Miały one jednak niewielki zasięg terytorialny i działały w obrębie jedynie dużych ośrodków miejskich. W okresie międzywojennym w Polsce nie udało się stworzyć organizacji ogólnokrajowej. Namiastkę stworzyli ociemniali żołnierze – kombatanci I wojny światowej - , którzy założyli Związek Ociemniałych Żołnierzy RP. Z takim doświadczeniem weszli niewidomi w nowy okres historii – w lata po II wojnie światowej. Nim zrelacjonujemy okres współczesny, to należy powiedzieć, że po 1918 roku w Europie rodzi się symbol niewidomych. Jak wiadomo, to ponad 80% informacji odbieramy za pomocą zmysłu wzroku. Cóż dzieje się z człowiekiem jego pozbawionym? Wyostrzają się słuch, dotyk, węch i smak. Z przekazów wiemy, że niewidomy zawsze był widziany i kojarzony z kijem. Urządzenie wydłuża rękę i jego dotyk, bowiem kij lub laska stają się narzędziem pomocy przy samodzielnym poruszaniu się w przestrzeni. Kolor laski jako biały – utożsamiany jako biała laska niewidomego – rodzi się w Wielkiej Brytanii w 1921 roku za sprawą niewidomego fotografa z miasta Bristol. Równolegle we Francji – ojczyźnie Walentego Hauy twórcy pierwszej szkoły dla niewidomych oraz Ludwika Braillea twórcy pisma wypukłego – historia zaczyna się w 1930 roku. Otóż pewna arystokratka poświęciwszy swój czas i pieniądze sprawie niewidomych zauważyła, że używający białej laski ociemniali ludzie mają ułatwione poruszanie i przemieszczanie się, a przy tym są postrzegani przez przechodniów. Należy nadmienić, że polscy twórcy ruchu na rzecz niewidomych na bieżąco kształcili się w wiodących ośrodkach Europy specjalizujących się w szkoleniu i rehabilitacji ludzi ociemniałych. Tak było w przypadku wszechstronnie uzdolnionego działacza Włodzimierz Dolańskiego, człowieka, który wzrok i prawą rękę utracił w dzieciństwie od niewypału. To dr. Włodzimierz Dolański – wybitny pianista, autor myśli „Nic o nas bez nas” był jednym z inicjatorów powołania w Chorzowie ogólnopolskiej organizacji niewidomych – Polskiego Związku Niewidomych. Organizacja powstała w 1956 roku w poprzednim systemie społeczno – gospodarczym zwanym PRL. Pod założenia tamtej ideologii rozwijał się też ruch niewidomych w Polsce, powstawały szkoły, spółdzielnie dające zatrudnienie ociemniałym – nawet osiedla - w ten sposób delikatnie środowisko odizolowując od reszty populacji. Dopiero transformacja ustrojowa po 1989 roku uświadomiła społeczeństwu fakt, że tworzą go również niepełnosprawni – w tym niewidomi. Polska integrując się z Unią Europejską musiała w prawodawstwie i codziennym życiu państwa wprowadzić w życie tak oczywiste prawa jak: przeciwdziałanie dyskryminacji, przestrzeganie zasady, że osoby niepełnosprawne mają te same prawa co i inni obywatele. Integracja wymusiła stworzenie nowej strategii wobec niepełnosprawnych - likwidację barier. Szczytem tych wysiłków jest podpisanie

przez kraje UE w 1997 r. Traktatu Amsterdamskiego, a przyjętego przez rząd Rzeczypospolitej Polskiej przed dniem integracji z krajami wspólnoty. Zmiana systemu politycznego dała to, że niepełnosprawni – w tym niewidomi - wyszli z cienia i odizolowania do równouprawnienia w każdej dziedzinie tj. nauce, zatrudnieniu, traktowaniu i odpowiedzialności. Szczególnie teraz jest aktualne Hasło: „Nic o nas bez nas” autorstwa dr. Włodzimierza Dolańskiego – wybitnej i sztandarowej postaci ruchu niewidomych w Polsce. Zacząłem wspomnieniem Homera i można zakończyć hasłem „Komputer dla Homera”. Twórcy programów wyrównujących szansę niewidomych w konkurencji z pełnosprawnymi chcą dosadnie podkreślić adresatów, do których ten program jest adresowany - przez analogię do niewidomego antycznego poety – tak tę akcję nazwali. Wyposażony w mówiący program niewidomy obsługujący komputer staje się równorzędnym partnerem dla zdrowego człowieka i na równych zasadach może rywalizować o pracę i w pracy. Zastanawiając się i omawiając skrótowo 3000 lat sytuacji niewidomych rozpoczęliśmy przedstawieniem mitycznego Homera – poety, a teraz możemy kończyć wywód przedstawiając i reklamując program PFRON, który - wykorzystując imię starożytnego liryka w nazwie programu - powoduje i wyrównuje możliwości tym, którzy cierpiąc na tę samą niepełnosprawność co mityczny Grek, będąc wyposażeni w zdobycze techniki stają się atrakcyjnym partnerem na rynku pracy i uzyskują namiastkę samodzielności. Muszą spełnić jeden warunek: skorzystają z dobrodziejstwa programu „Komputer dla Homera”, który powstał z myślą o ludziach niewidomych i słabo widzących. Tego typu wiadomości i pomoc można uzyskać w PZN lub innych stowarzyszeniach niewidomych i słabo widzących. W rzeczywistości, w której żyjemy, gdy istnieje dużo programów strukturalnych ukierunkowanych na niepełnosprawnych warto i trzeba być zrzeszonym, aby mieć możliwość z dobrodziejstw zdobyczy nauki i wynalazków – a ukierunkowanych i stworzonych dla takich jak my – korzystać. Istnieją programy krajowe i akcesyjne wspólnoty europejskiej na rzecz niepełnosprawnych w krajach zrzeszonych w UE. Dlatego gorąco namawiam: bądźmy członkami naszej organizacji. Będąc zrzeszonym w PZN możesz w siedzibie Koła dowiedzieć się wiele, a biorąc czynny udział w pracach organizacji stwierdzisz, że razem jest różnie, pewniej i jest łatwiej borykać się z problemami niepełnosprawności. To razem tworzymy siłę i stowarzyszenie, które może występować o wsparcie z funduszy krajowych i wspólnotowych. Tym działaniom musi służyć nasze zdyscyplinowanie, dobre zorganizowanie i właściwy przepływ informacji na linii Koło, a pojedynczy członek PZN. Wykluczenie kogoś z tych czynników powoduje zgrzyt i marazm każdej organizacji. Niech historyczna już myśl „Nic o nas bez nas” sprawdzi się w naszych działaniach, gdy nasze państwo już jest członkiem Unii Europejskiej. Czerpmy z tradycji ruchu, a korzystając z Dnia Białej Laski zainteresujmy naszymi problemami władze wszystkich szczebli. Kształtujmy świadomość i wrażliwość społeczną wobec naszego środowiska. Zapoznawajmy ich z naszymi problemami, kształtujmy ich postawy względem nas – szczególnie pracodawców. Niech starają się poznać nas i nasze ograniczenia, aby mogli nam pomóc dostosowując miejsca pracy do naszych możliwości, bowiem jesteśmy tacy sami, tylko los ograniczył nam – lub pozbawił – szansy korzystania ze zmysłu wzroku, dzięki któremu przeciętny człowiek zdobywa większość informacji. Kończąc należy zaapelować do zrzeszonych w PZN – szczególnie w dniu poświęconym ludziom cierpiącym na dotkliwe schorzenia lub brak wzroku - bądźmy razem, twórzmy monolit, bo tylko prężna organizacja pożytku publicznego w państwie zintegrowanym

z UE może występować o pomoc dla ludzi, których reprezentuje i zrzessa. Podstawą działalności PZN jest jego ogniwo podstawowe – czyli Koło PZN - w którym istnieje możliwość zdobycia aktualnych informacji, otrzymania sprzętu ułatwiającego egzystencję w środowisku naturalnym, otrzymanie skierowanie (nowoociemniaki) do Ośrodka Rehabilitacyjno- Szkoleniowego lub tylko tak po ludzku: spotkać ludzi takich Ty cierpiących z tytułu utraty wzroku, z którymi możesz szczerze i bez skrępowania porozmawiać o naszych wspólnych problemach. W PZN możesz również uprawiać sport i rekreację jak też uczestniczyć w ekumenicznym ruchu funkcjonującym w naszym środowisku. Z tymi przemyśleniami dotyczącymi i charakteryzującymi nasze środowisko z okazji Dnia Białej Laski zwracam się do zainteresowanych – i przede wszystkim – ludzi reprezentujących tzw. władzę i fundacje, aby jednym i drugim uzmysłowić nasze problemy jak i czas, który upłynął od mitycznego niewidomego Homera, aż po lata, gdzie program pod nazwą „Komputer dla Homera” w Polsce uruchomił PFRON, aby wyrównać szansę i możliwości ludzi niewidomych – lub z resztkami wzroku – a pełnosprawnymi, aby mogli konkurować w zatrudnieniu i osiągać dobre wyniki pracy. Jeszcze jedna refleksja: mija drugi rok unifikacji (ujednolicenia) w Polsce dokumentów uprawniających do korzystania z różnego rodzaju ulg przysługujących określonej niepełnosprawności. Niektórzy z nas – zrzeszonych w PZN – rozpoczęli kalkulację: po co mi być w PZN i opłacać składki, gdy wykorzystując nową legitymację wystawioną przez Zespół Orzekający o Niepełnosprawności i posługując się nią korzystam z uprawnień, które przed 01. 01. 2004 r. gwarantowało mi okazanie Legitymacji PZN. W tym przypadku poddana jest praktycznej próbie świadomość, dojrzałość i perspektywiczne widzenie swojej przyszłości oraz ludzi zrzeszonych w organizacji przez takich, którzy kalkulują tak jak w powyższym rozważaniu. Nadszedł czas i potrzeba właśnie teraz być ściśle związanym z PZN. Do organizacji należy należeć świadomie, bo tylko w ten sposób – a nie pojedynczo – można skorzystać z programów pomocowych krajowych i wspólnotowych. Nadszedł czas próby i sprawdzian konstrukcji PZN. Należy życzyć, aby było jak najmniej tzw. „odprysków”, czyli ludzi rozstających się z nami z powodu krótkowzrocznego wyrachowania. Rozpoczęła się era pracy uświadamiającej u podstaw związku – w Kołach PZN – od podstaw tj. przedstawienia prawdziwych argumentów „za” pozostaniem w PZN, bowiem stare porzekadło mówi: „w jedności siła”, a będąc monolitem skuteczniej możemy starać się o pomoc i grandy od fundacji, które tak nam są potrzebne w rehabilitacji i pracy z nowoociemniałymi, którym tak ciężko jest pogodzić się ze swoim losem. Tego dzisiaj należy sobie życzyć oprócz zdrowia, spokoju i braku podwyżek, które nam utrudniają życie. Więc niechaj w ten jeden dzień w roku - w Dniu Białej Laski – towarzyszy nam dowartościowanie, zadowolenie i nadzieja na jaśniejszą przyszłość.

Zygflor, Oleszyce, dn. 2005-09-10

Przemyślcie to wraz z rodziną!

Jak sobie radzić? cz. 6

W dzisiejszym odcinku naszych porad z cyklu „Przemyślcie to wraz z rodziną” ciąg dalszy naszych nieśmiałych uwag dotyczących ludzi z niepełnosprawnością wzroku i

ich rodzin. Wzajemne zrozumienie i porozumienie pozwoli nam nawzajem zgodnie żyć i unikać „zgrzytów” we wzajemnym współżyciu.

W kinie lub teatrze

W tych obiektach kultury ogólnie dostępnych z naszym wzrokiem możemy mieć kłopoty ze znalezieniem rzędu lub miejsca. Pomocną w takich przypadkach może być bileterka lub osoba towarzysząca nam w tych obiektach. Czasami pomocna może być również mała latarka wykorzystywana do poszukiwania naszego miejsca już podczas projekcji filmu lub rozpoczęcia spektaklu. W tym miejscu nasuwa się uwaga następującej treści: nie spóźnijmy się, aby mieć czas na odszukanie naszego fotela przed rozpoczęciem imprezy, co i tak jest dla nas dużym utrudnieniem. Czynienie tego w ciemności rozprasza uwagę publiczności, denerwuje ją i nas, więc lepiej przybyć kilka minut szybciej, aby w spokoju odnaleźć swoje miejsce i w spokoju oczekiwać początku rozpoczęcia projekcji lub spektaklu.

Zakupy

W tej chwili możemy zaopatrywać się w sklepach, w których klientów obsługuje sprzedawca oraz w sklepach samoobsługowych lub dużych supermarketach. W małych sklepach obsługiwanych przez sprzedawcę odpada problem szukania towaru, odczytywania ceny oraz możliwość zburzenia piramidalnie ułożonych produktów na stoiskach koszykiem lub wózkem wykorzystywanym przy gromadzeniu produktów. Robiąc zakupy w sklepach samoobsługowych lub dużych marketach stoimy przed wielkim wyzwaniem. Sam osobiście nie cierpię tych czynności w tego typu obiektach. Zapytacie dlaczego? Przy moim lunetowym polu widzenia jest to dla mnie istna męka. Moja głowa porusza się jak radar chcąc mniej więcej rozeznąć się gdzie jestem, a o wyborze asortymentu nawet nie wspominam! Kiedy już zostanę przymuszony do takich zakupów w tego typu obiektach, to wychodzę z nich z bólem głowy, zmęczony i zdenerwowany. Cóż więc doradzić w tej kwestii innym, którzy mają podobne kłopoty wzrokowe? Po pierwsze: gdy robisz zakupy w sklepach samoobsługowych, to nigdy się nie śpiesz. Musisz na tę czynność dostateczną ilość czasu - z poprawką na naszą niepełnosprawność. Gdy już znajdziesz się przed regałami z towarami, to systematycznie przeszukuj wzrokiem półki poziomami. Oczywiście należy robić to w pewnej odległości, aby naszym ograniczonym polem widzenia objąć obiekt i „nie tkwić nosem” w towarze. Po znalezieniu szukanej lub bardzo podobnej rzeczy przyjrzyj się jej z bliska, oceń i zdecyduj, czy jest to poszukiwany przez Ciebie produkt. Przy zaznajamianiu się z towarami wskazane jest wykorzystanie małej poręcznej lupy z uchwytem, która będzie przydatna przy odczytywaniu napisów opakowania. Przy płaceniu nie będziemy mieli problemów, jeśli banknoty ułożymy w portfelu nominałami. Polecam portmonetkę z kilkoma przegródkami, w której rozmieszczam banknoty wedle pewnych reguł, o których muszę stale pamiętać. Sam praktykuję takie rozwiązanie i mój sposób polecam Wam do zastosowania w praktyce. Polega to na tym, że do pierwszej przegródki wkładam dwa rodzaje banknotów o najwyższych nominałach, w następnych



przegródkach trzymam banknoty o nominałach kolejno niższych. Wszystkie banknoty jednej wartości są złożone na pół i włożone jeden w drugi. Radzę: staraj się zapamiętać liczbę banknotów danego nominału jaką masz w portfelu wychodząc z domu. Ułatwi to nam płacenie za zakupiony towar. Kasjerce podawaj tylko nieco większą sumę od tej, którą powinienes zapłacić, tak aby zwrócona reszta była nieduża. Jeśli przy odbiorze reszty nie jesteśmy pewni wartości nominalnej banknotów, to włożmy je do kieszeni i dopiero po powrocie do domu posegregujmy je. Innym sposobem pobierania reszty jest słowna prośba skierowana do kasjerki, aby każdy banknot podawała osobno wymieniając przy tym jego wartość. Zajmuje to trochę czasu, być może denerwuje oczekujących przed kasą, ale w naszej sytuacji trzeba znaleźć jakieś wyjście, a który sposób jest lepszy – oceni to każdy z nas. W jednym z opracowań doczytałem się, że osoba wykorzystująca ostatni sposób odbierania reszty przy zakupach nigdy nie została oszukana – nawet wtedy, gdy chodziła z białą laską. Pozostaje jeden niepodważalny wniosek – szczególnie w naszej sytuacji - trzeba zawsze mieć zaufanie do ludzi i zdać się na ich uczciwość. I jeszcze jedno: po denominacji naszej waluty banknoty zostały celowo oznaczone - specjalnie dla niewidomych - ledwo wyczuwalnymi znakami. I tak np. banknot 200 zł w lewym dolnym rogu na awersie ma wytłoczony trójkąt równoramienny; 100 zł analogicznie: oznaczony jest krzyżem, 50 zł rombem, 20 zł kółkiem, zaś 10 zł kwadratem. Oprócz tych znaków nowe banknoty nieznacznie różnią się gabarytami i tak największe wymiary ma 200 zł, zaś 10 zł najmniejsze. Kończąc tę kwestię należy życzyć Szanownym Czytelnikom udanych ćwiczeń w rozpoznawaniu rodzimych „papierków” oraz takiej ich zasobności w Waszych portfelach, abyście lekką ręką mogli je wydawać sprawiając tym przyjemność sobie i bliskim.

c.d.n.

Zygflor

SZKOLENIE W KRYNICY

W dniach 12.09. – 19.09.2005r. Okręg Podkarpacki Polskiego Związku Niewidomych w Rzeszowie przeprowadził kurs orientacji przestrzennej i samodzielnego poruszania się, który odbył się w Centrum Szkolenia Leśnego Zakładu Doświadczalnego w Krynicy Zdroju. W szkoleniu wzięło udział około 50 osób, w tym 15 niewidomych i ociemniałych oraz osoby słabo widzące. Zajęcia odbywały się w urokliwym miejscu, idealnie nadającym się do tego typu zajęć, ponieważ na terenie ośrodka znajdują się różnorodnego typu nawierzchnie, drogi wewnętrzne są ograniczone krawężnikami, czyli były punkty wedle których mógł orientować się ćwiczący słabo widzący w goglach jak też osoby niewidome. Swoją wiedzę przekazywali instruktorzy: Alicja Niedużak, Marek Kościółek oraz Anna Chęć, która tutaj przeszła swój „chrzest instruktorski”, gdyż jest „świeżo upieczoną” absolwentką kursu orientacji przestrzennej w Bydgoszczy. Wiedzę dotyczącą nauki oraz metodykę posługiwania się pismem punktowym zajmował się Eugeniusz Gilewski, który jest mistrzem w pisaniu i odczytywaniu pisma brajla. Opiswane szkolenie, to pierwszy tego typu kurs zorganizowany przez Okręg od wielu, wielu lat. Chwała za to tym, którzy zdobyli na nie środki i przygotowali je metodycznie. Pragnąc oddać ideę, cel oraz chęć w przyszłości przekonać Czytelnika do wzięcia udziału w tego typu

zajęciach, będę starał się oddać nadzieje, oczekiwania oraz efekty po przeprowadzonym kursie w rozmowie z trzema przypadkowo wybranymi osobami. W tym reportażu ich nastroje zechcę oddać w trzech odsłonach dzieląc je na: „oczekiwanie”, wrażenia zebrane podczas „zajęć praktycznych” oraz w trzeciej relacji pod nazwą: „osiągnięte efekty – przełamane bariery”.

Oczekiwania

Moimi rozmówcami będą: Józef Terlecki pochodzący z Łętowni koło Strzyżowa. Wzrok utracił 3 lata temu, tyleż należy do PZN. Przedziwnie jakoś sobie poradził z utratą wzroku, czym zadziwił lekarzy. Jakoś sobie radzi w swoim nowym życiu dużo pomagając żonie w kuchni, w tym co ona każe mu robić. Umie np. obierać ziemniaki, łuskać fasolę, ucierać masę do tortów. Można wywnioskować z jego relacji, że chce być przydatny w domu i mieć swój udział w jego życiu. Czego oczekuje od rozpoczętego kursu? Pragnie nauczyć się samodzielnego poruszania się i nabyć w tym działaniu mistrzostwa, które będzie wykorzystywał codziennie. W ten sposób pragnie pomóc rodzinie, aby po jego wyjściu z domu panował w nim spokój i przekonanie, że on sobie poradzi i nie będą z trwogą oczekiwać jego powrotu lub dyskretnie za nim wysyłać wnuczka, który z oddalenia będzie czuwał nad jego bezpieczeństwem. Uczestnicząc w kursie pragnie zmienić coś w swoim jak i swojej rodziny życiu oraz nastawieniu najbliższych do jego samodzielności, której ograniczeniem jest jego niepełnosprawność. Teresa Rzepecka do PZN należy od 1997 roku. Wzrok zaczęła tracić w latach młodości, jest osobą słabo widzącą. Pragnie zdobyć umiejętności w posługiwaniu się białą laską, które wykorzysta przemieszczając się z nią w dni słoneczne, powodujące olśnienie wzroku jak i o zmroku oraz nocą, wieczorami. Mieszka w Mielcu - czyli środowisku miejskim - w którym są ciągi piesze umożliwiające osobie poruszającej się z białą laską dojść do wyznaczonego sobie celu. Katarzyna Gajewska, to „dziewczyna z Rzeszowa” i chluba tego Koła PZN i być może nadzieja Okręgu na objęcie przez nią w niedalekiej przyszłości jednego z dwu intratnych pozycji i stanowisk w naszej organizacji. Jest studentką, a z problemami wzroku zmagają się od dzieciństwa i od tego czasu należy do PZN. W tej chwili doktoryzuje się w Instytucie Pedagogiki i Tyflopedagogiki w Krakowie. Od szkolenia - które rozpoczyna - oczekuje, że nauczy się bezwzrokowych metod poruszania się, że nauczy się - wykorzystując białą laskę - poruszać się po mieście. Bardzo tego pragnie, bo te umiejętności są jej niezbędnie potrzebne w realizacji jej życiowych i zawodowych planów.

Zajęcia praktyczne

Uczciwie należy stwierdzić, że wszyscy uczestnicy kursu z wielkim zaangażowaniem realizowali to, czego oczekiwali od nich instruktorzy. Postępowali tak też moi rozmówcy. W wielkim skupieniu stukając laseczkami uczyli się zasiadać do stołu, pokonywać schody, korzystać z ciągów pieszych. Józef, Teresa oraz Katarzyna byli wyróżniającymi się uczestnikami zajęć. Uczyli się drogi „na pamięć”, aby kilkakrotnie pokonując ją za każdym razem przemieszczać się po niej pewniej i sprawniej. Poprawiała się im koordynacja ruchów, zgranie kroków ze stukającą – badającą przedpole – białą laską, zaś zagadnięty Józef w pośpiechu oświadczył: „Choć mamy ciemno w oczach nie smućmy się, miejmy uśmiech na twarzach, miejmy wiarę i

nadzieję, że jeszcze zobaczymy ten piękny świat, bo na Niebie jest Bóg i jakiś cud może się zdarzyć”. Największym sukcesem ćwiczących było to, że wzięli białe laski i przełamując opór i bariery psychiczne zaczęli używać ich poruszając się w przestrzeni. Ten fakt był dla nich przełomem i najważniejszym punktem kursu.

Oczekiwane efekty – przełamane bariery

O podsumowującą opinię poprosiłem dodatkowo Grzegorza z Krosna, którego obserwowałem jak z uporem uczył się i ... z wielkim zaparciem wpajał sobie to, co przekazywała mu Alicja. Na pytanie: co dał mu kurs Grzegorz rzekł – „uważam, że kurs był bardzo potrzebny i oceniam go bardzo pozytywnie. Mogłem się dużo nauczyć, zapoznałem się z metodyką pokonywania różnych przeszkód i utrudnień. Kurs był bardzo dobry i jestem z niego zadowolony. Nauczyłem się przechodzić przez ulicę, przemieszczać po chodniku, pokonywać schody. Dla mnie najważniejszym osiągnięciem jest to, że przełamałem opór psychiczny i wzięłem do ręki białą laskę”. Podobną opinię wyrażali inni uczestnicy mojej sondy. Kasia określiła je jako „interesujące i edukacyjne, bowiem przyswoiła sobie nowe techniki posługiwania się białą laską, poznała namiastkę brajla. Przegadła tematy dotyczące łączącej ich niepełnosprawności z innymi uczestnikami szkolenia”. Czuli się tu dobrze, mogli tu wymienić swoje doświadczenia oraz obawy. Co najważniejsze: przełamali opór w posługiwaniu się białą laską, która - jak uważali – nie dodawała – według nich - im urody. Zintegrowali się z nią i pomiędzy sobą. Teresa potwierdziła spostrzeżenia koleżanki i jest zadowolona z efektów szkolenia. Przynależy, że w miejscu zamieszkania rozpocznie chodząc używać jej. Józef – mężczyzna całkowicie ociemniały – bardzo liczył na te zajęcia i nie zawiódł się. Podobnie - jak wypowiadający się przed nim poprzednicy – przełamał opory związane z wykorzystywaniem „blondynki”. Zrozumiał, że jest jednym z wielu, którym los zabrał lub których pozbawił wzroku. Stwierdza, że w takiej sytuacji, to najważniejszym jest uporządkowanie swojej psychiki, pogodzenie się ze swoim losem, bowiem dopiero w takim stanie ducha można zdobywać nowe umiejętności i myśleć o usamodzielnieniu się. Liczy na to, że obserwująca jego zaangażowanie w zajęciach i przyswojone umiejętności żona w końcu uwierzy, że on jest zdolny do samodzielnego przemieszczania się oraz samoobsługi. Pragnę, aby ta krótka relacja oddała ducha i cel tego - tak długo oczekiwanego przez środowisko – szkolenia. Malkontentów oraz ludzi zażegnujących się przed jej używaniem chciałbym przekonać do używania naszego symbolu, przełamania oporu własnej psychiki, bowiem los sprawił, że do końca naszych dni – chcąc osiągnąć namiastkę samodzielności - musimy białej laski używać każdego dnia w każdych okolicznościach nie rozstając się z nią.

Zygflor, Krynica 2005-09-18



Od lewej: Teresa Rzepecka, Józef Terlecki, Katarzyna Gajewska.

WITRYNA POETYCKA



21 września jechałem na Dzień Białej Laski do Łańcuta. Podświadomie myślałem o październikowym wydaniu „Przewodnika”, który w 95% był już gotowy. Brakowało mi tylko coś szczególnego, co mógłbym Wam zadedykować i podsunąć do przemyślenia z okazji Dnia Niewidomego. Przeczucia nie zawiodły mnie! Pomógł mi przypadek, los lub Opatrzność, bowiem w Żołyni miałem przyjemność obcować - i rozmawiać z naszą Mistrzynią – z Panią Reginą Schönborn. Rozmowa z Poetką sprawiła mi radość, przyjemność i ... pomogła spełnić moje poszukiwania i oczekiwania. Na pożegnanie otrzymałem od Niej tomik poezji „Po prostu Róża”. W domu po przeczytaniu 13 stron z wielką radością stwierdziłem, że Opatrzność – z pomocą Pani Reginy – posunęła mi to czego poszukiwałem, a co pragnąłem zadedykować Czytelnikowi w tym szczególnym dla nas dniu. Wedle mnie – to, co poniżej proponuję do przeczytania i przeanalizowania – jest pełne liryzmu, refleksji i powinno zmusić Was do zastanowienia się nad tym, co przekazuje nam Poetka. Na początek cytuję fragment Jej wprowadzenia Czytelnika do lektury tomiku poezji:

„Kiedy idziesz drogą nie bądź zamyślony, nieobecny. Rozejrzyj się, a zobaczysz wiele piękna. Zobaczysz maleńkie niebieściutki niezapominajki, zobaczysz dzwonki konwalii ułożone jak perełki na zielonych łądkach. Zobaczysz bieluchne stokrotki, cudowne, żółte kaczeńce. A wczesną wiosną, gdy rozejrzysz się po polach, może Ci pozostać na zawsze w oczach cudowny widok – dywan utkany z żółtych i liliowych krokusów. Cóż to za cudowne kwiaty. Jeżeli będziesz rozglądać się dalej i nieco wyżej, zapamiętasz na zawsze kaskadę kwiatów forsycji. Na innych krzewach dojrzysz różyczki migdałowca, później dostrzeżesz piękne, o wspaniałej woni jaśminy, krzewy bzów, w których będziesz mógł poszukać pięciopłatkowego szczęścia. A drzewa?

Drzewa też kwitną cudownie. Chociażby akacja. Popatrz, jak pięknie wiszą długie grona bieluchnych kwiatów, wabiące swoim zapachem pszczoły jak pięknie kwitną wiosną sady... Aż chce się żyć, kiedy ogląda się to wszystko... A ileż ptaków przelatuje w górze nad Twoją głową, nucąc swoje wspaniałe pieśni. Popatrz, jak piękne są motyle, jakie kolorowe. Piękny jest świat, który Cię otacza. Dlaczego o tym mówię? Bo w życiu może zdarzyć się coś nieprzewidzianego. Może z jakiegoś powodu spaść na oczy czarna zasłona, która na zawsze przysłoni te cudowności. Zostaje tylko ciemność. Ciemność, ale pełna barwnych wspomnień. Dlatego trzeba oglądać świat i starać się utrwalić w sercu jego piękno.”

Zacytowany tekst zapewne wielu wprowadził w stan zamyślenia i refleksji. Teraz – za zgodą Autorki – przytoczę tekst o znamiennej tytule:

„Róża dla Ciebie”

Tobie,
który nigdy nic nie widziałeś
i wyobraźnią barwy świata malujesz.
Tobie,
któremu nagle spadła na oczy czarna zasłona
i promień światła w źrenicach skonał.
I Tobie,
który powoli tracisz widzenie
szukając kształtów między światłem i cieniem.
Ja,
która kolory świata wciąż pamiętam
z tamtego życia przed czarną kurtyną
chcę dać Wam róże, co wyrosły
w ogrodzie wspomnień, w których giną.
Wszystkie chcę dziś podarować.
- Te białe, żółte, purpurowe,
a każda z nich to moja miłość,
którą na dłoni Wam przynoszę.
Rozdajcie żar jej między siebie,
o to Was dziś gorąco proszę.
A przyjdzie kiedyś taki dzień,
że obojętni ludzie znikną.
Miłość rozjaśni mroczny cień
i białe laski różami zakwitną.



autor: Regina Schönborn – Róża

Do tak głębokich refleksji oraz przeżyć może doprowadzić szczególnie człowiek, a jest nim – według naszej Mistrzyni - poeta.

„Poeta”

to zupełnie zwyczajny
człowiek



któremu los udzielił
większej niż innym
wrażliwości
na piękno szalejące wokół
i pozwolił bardziej kochać
mocniej przeżywać
i widzieć kolor tam
gdzie inni widzą szarość ...



autor: Regina Schönborn – Róża

Wystarczyło mi doczytać tomik do 13 strony, a odnalazłem w nim to, czego - jak jestem przekonany – poszukiwałem i pragnąłem Czytelnikowi w tym szczególnym dla nas dniu zadedykować, przekazać, a jego lekturę zmusić Go do refleksji i osobistych przemyśleń ...

Zygflor

Serwis sportowy

- aktualności sportowe Okręgu Podkarpackiego PZN

– W dniach 08. – 11. 09. 2005 r. w Katolickim Młodzieżowym Ośrodku „NADZIEJA” w miejscowości Wybrzeże k. Dubiecka odbył się turniej w warcabach stupolowych. Wzięli w nim udział zawodnicy z terenu Podkarpacia reprezentujący takie Koła jak: łańcuckie, tarnobrzeskie, rzeszowskie jarosławskie, strzyżowskie oraz przemyskie. Celem Turnieju było przygotowanie zawodników do Mistrzostw Polski Osób Niepełnosprawnych w warcabach stupolowych organizowanych w Augustowie. Organizatorem był Przemyski Klub Sportu i Rekreacji Niewidomych i Słabo widzących „PODKARPACIE”. Imprezę sędziował Stanisław Mazur. W wyniku trzydniowych zmagania zwyciężyła Iwona Flak – z Koła Jarosław przed Marią Gawaluch z Koła Łańcut i Kazimierzem Milewskim z Przemysła. IV miejsce zajął Andrzej Jagieła z Koła PZN Rzeszów, zaś V miejsce Jan Kawa z Koła PZN w Tarnobrzegu. Zwycięscy pierwszych trzech miejsc otrzymali puchary, które w imieniu organizatora wręczyli dyrektor Ośrodka – ksiądz Marek Blacharczyk – oraz kierownik Sekcji Warcabowej Klubu – Stanisław Mazur. Wszyscy zawodnicy otrzymali dyplomy i upominki rzeczowe. Podkarpacie w Międzynarodowym Turnieju w Augustowie reprezentować będą: Iwona Flak, Maria Gawaluch, Andrzej Jagieła i Kazimierz Milewski. Mimo sezonu letniego trenują szachiści. W każdą środę w godzinach 1600 - 1900 w Ośrodku Wsparcia Niewidomych i Słabo widzących w Przemysku ul. Wybrzeże Ojca Św. Jana Pawła II nr 12 odbywają się treningi szkoleniowe. Czterech naszych zawodników wzięło udział w Ogólnopolskim Turnieju Szachowym w Bocheńcu w dniach 03. - 10. 09. 2005. Zajęli następujące miejsca: II - Antoni Szczurek z Koła Przemysł, IV – Stanisław Wójcikowski z Dębicy, V – Bolesław Kuma, zaś VIII – Marian Ingot - obaj z Koła Przemysł. W dniach od 8 do 17 września dwóch naszych czołowych szachistów tj. Józef Cebula z Koła Mielec oraz

Antoni Ptasznik z Koła Jarosław – wraz z trenerem Wilhelmem Dańczakiem – uczestniczyli w Międzynarodowym Turnieju Szachowym o Puchar Grunwaldu w Dadaju k. Olsztyna. Przemyski Klub Sportowy nie zapomina o rozwijaniu sportu wśród dzieci i młodzieży naszego Okręgu. Prowadzi dwa cykliczne szkolenia trwające od kwietnia, tj. - szachowe w Przemyśle w każdą sobotę w godz. 1100 do 1300 - oraz w kręglach na kręgielni w Rzeszowie w każdą I i III sobotę miesiąca w godz. 1300 do 1500 Dzieci i młodzież, która chciałaby jeszcze skorzystać z zajęć może dołączyć do grona trenujących. Dodatkowe informacje na temat sportu niewidomych i słabo widzących – tak dorosłych jak dzieci i młodzieży można uzyskać pod numerem telefonu: 605- 442-715 lub /0-16/ 676- 84- 60.

Prezes Przemyskiego Klubu Sportu i Rekreacji
Niewidomych i Słabo widzących „PODKARPACIE”

mgr Stanisław Sęk

