



Druk dofinansowano
ze środków PFRON

Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego*

P.Z.N.



12/2005

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



Życzenia Zdrowych i Wesołych Świąt Bożego
Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego Roku
Czytelnikom i Sympatykom Przewodnika składa
Redakcja.



GRUDZIEŃ

- to ostatni miesiąc kończącego się roku oraz początek nowego cyklu w kościele rzymskokatolickim, który rozpoczyna się Adwentem. Zapomnieliśmy już o Andrzejkach i Katarzynkach, bo rozpoczął się okres wyczekiwania – **adwentus** – co oznacza przyjście, czas oczekiwania czegoś nowego. Jeśli Szanowny Czytelnik mieszka na wsi lub małym miasteczku, to wcześniej przemierzając się piaszczystymi drogami mógł dotychczas obuwiem wdepnąć lub kopnąć w kopczyk piachu lub rozwalić kretowisko, które rozsypywało się pod wpływem uderzenia. Teraz sytuacja zmieniła się radykalnie! Mróz związał wilgotną ziemię – zmroził grudy – więc nieopatrznie uderzając lub zawadzając o zmrożoną bryłę odczuwamy ból i możemy straciwszy równowagę przewrócić się. Być może od tych zmrożonych grud ziemi pochodzi nazwa miesiąca: **grudzień**. Przyroda znajduje się w stanie uśpienia i odrętwienia, niektóre zwierzęta zapadły w zimowy sen, zaś ludzie żyją z wypracowanych zapasów, ponieważ spożywają produkty zebrane i wyhodowane podczas wegetacji roślin, zaś w domach spalają zgromadzony latem opał do ogrzania domostw. Ten czas charakteryzuje się krótkimi dniami, długimi wieczorami i nocami, przez co ludzie mają trochę więcej czasu dla siebie. W tak szczególnej atmosferze coś się kończy, trwamy w okresie oczekiwania czegoś, co może zdarzyć się za kilkanaście dni lub niebawem gdy rozpocznie się Nowy Rok i następująca po kilkunastu tygodniach po nim wiosna. W tym przebogatym w święta i zdarzenia miesiącu 4 grudnia czcimy święto **św. Barbary** – patronki górników, flisaków, rybaków i marynarzy. Jednak dzień św. Barbary najbardziej kojarzy się z świętem górników, czyli z **Barbórką**. Wszelkie podania o świętej informują, że poniosła śmierć poprzez ścięcie i – jak głoszą legendy – dokonał tego jej ojciec. Być może dlatego właśnie wszyscy, którzy narażeni są na nagłą i niespodziewaną śmierć, obrali ją sobie na patronkę. **Mikołajki**, czyli czas prezentów obchodzimy i praktykujemy 6 grudnia. Jest to wielkie i długo oczekiwane święto dla dzieci. Na całym świecie obchodzone jest ku czci **św. Mikołaja**, który żył na przełomie III i IV wieku w portowym mieście Mirry w Licji za rządów cesarza Dioklecjana. Jako biskup był czuły na potrzeby biednych ludzi. Podrzucał im po kryjomu nocą podarunki, złote monety, które niejednokrotnie uratowały byt niejednej rodziny. Święty Mikołaj patronuje więźniom i karczmarzom, pielgrzymom i podróżnikom. Uznany jest za patrona prawników, kupców, aptekarzy, a także dzieci, panien bez posagu, dziewic i ... kurtyzan. Dziś mikołajki, to wesoły zwyczaj polegający na dawaniu sobie drobnych – często dowcipnych – prezentów. W najnowszej historii naszego narodu grudzień, to robotnicze zrywy „w obronie miejsc pracy, godności i chleba”. To **demonstracje robotnicze** – głównie w miastach Wybrzeża – w dniach **14 – 20 XII. 1970r.** w wyniku walk manifestantów z oddziałami milicji zginęło kilkadziesiąt osób. Wreszcie grudzień kojarzy się zapewne każdemu z datą **13 XII. 1981r.**, kiedy to WRON wprowadziła na całym terytorium Polski stan wojenny. Wszyscy starsi z autopsji powinni dobrze pamiętać ten czas, jego dolegliwości i ograniczenia, zdelegalizowaną „Solidarność” i walkę SB z zakonspirowanym podziemiem. Grudzień jednak od najmłodszych lat kojarzy mi się z

Wigilią i Bożym Narodzeniem, zaś te nazwy przywodzą na myśl wigilijny opłatek, strojenie choinki, świąteczne prezenty i pasterkę. **Wigilia** rozpoczyna święta Bożego Narodzenia. Wieczór wigilijny jest w tradycji polskiej najbardziej uroczystym i najbardziej wzruszającym wieczorem w roku. Najważniejszym momentem tej biesiady jest **dzielenie się opłatkiem**. To wtedy życzymy sobie wzajem pomyślności, długich lat życia oraz tego wszelkiego „co się szczęściem zowie”. Ze świętami Bożego Narodzenia związanych jest wiele zwyczajów, przesądów i obyczajów kultywowanych oraz przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Do tych tradycji należy **strojenie choinki**. Zwyczaj ubierania sosenki lub jodełki przyjęliśmy od Niemców. **Choinka** symbolizuje „biblijne drzewko wiadomości dobra i zła”, ma oznaczać wieczną zieleń, nadzieję nieba. Świece na drzewkach mają przypominać o przyjściu na świat – Jezusa Chrystusa – światłości świata. Jeśli jest choinka, to i coś pod choinką, czyli **prezenty**, na które najbardziej oczekują wszystkie dzieci. Boże Narodzenie, to budowane w świątyniach **bożonarodzeniowe szopki** oraz **jasełka** - czyli dramatyczne przedstawienia przedstawiające narodzenie Pana w stajence w Betlejem -, których pomysł urządzania przypisywany jest św. Franciszkowi z Asyżu. Noc wigilijna – wbrew temu, co mówi kolęda – nie jest wcale ani cicha, ani spokojna. W dawnych czasach po wieczery wigilijnej „zawsąd rozlegały się wystrzały, wybuchy, strzelano z rusznic, petard, uderzano z wielkim hałasem w garnki” **ku uczczeniu narodzin Jezusa Chrystusa**. Potem uczestniczono w świątyniach w uroczystej mszy odprawianej o północy „aby uczcić narodziny Pana” i fakt pokłonu Nowonarodzonemu przez pasterzy, którzy pierwsi oddali mu należny hołd. Stąd zapewne nazwa tej szczególnej mszy: **pasterka**, czyli msza pasterska. Koniec grudnia, to Sylwester i zbliżający się Nowy Rok i związane z nim nadzieje i obawy. Powracając jeszcze do miesiąca grudnia – a szczególnie do grudnia 2004r. – muszę zauważyć, że ten szczególny czas wiele zmienił w naszym związkowym życiu. To przed rokiem otrzymałem propozycję prowadzenia – a właściwie kontynuowania inicjatywy kolegów z Krosna -, a dotyczącą prowadzenia miesięcznika Okręgu Podkarpackiego PZN pod dotychczasową nazwą „**Przewodnik**”. To przed rokiem już coś pisałem, aby w styczniu mógł ukazać się pierwszy numer naszego pisma. Nawet nie spodziewałem się jak ta praca mnie pochłonie, jak zmieni się dzięki niej moje życie, ilu zdarzeń i faktów z naszego związkowego życia będę świadkiem. Teraz po roku wszystko w moim życiu kreci się wokół „Przewodnika” zaś inne moje obowiązki domowe są realizowane, jeśli nie przeszkadza mi to w przygotowywaniu jego kolejnych wydań. Opracowywanie jego kolejnych numerów jest dla mnie jakby pisaniem olbrzymiego wypracowania z języka polskiego, które ocenia bardzo wielu ludzi. Część z Was – Szanowni Czytelnicy - zapewne oceni mnie krytycznie, inni być może akceptują to co proponuję, ale miejcie pewność co do jednego: że to co piszę, o czym piszę i przedstawiam w pierwszym planie lub podtekście ma być – jak wspomniano w Expose w pierwszym numerze „Przewodnika” – światłem, drogowskazem i nadzieją dla człowieka, który traci wzrok i szuka pomocy, otuchy, rady oraz innych wskazówek, które pomogą mu uporać się z jego problemem. Nie ukrywam, że pragnę w proponowanym materiale ukazać pozytywną rolę Okręgu PZN, bez którego nie odbyłoby się w tym roku tyle szkoleń, wyjazdów i imprez integrujących środowisko niewidomych Podkarpacia. Moją intencją jest pokazanie pozytywu pracy naszego aktywu w terenie i w ten sposób podsuniecie gotowych wzorców innym, którzy jeszcze nie znaleźli recepty na rozwiązanie lokalnych problemów. Każdego miesiąca wkładam trochę pracy i czasu w

przygotowywanie nowego wydania „Przewodnika”, za to Szanowni Czytelnicy mogą co miesiąc rozczytywać się w dostarczonym Wam nowym wydaniu naszego pisma. Podsumowując 12 miesięcy pracy nad „Przewodnikiem” pragnę podziękować za współpracę Bogdanowi Sadowskiemu, Stanisławowi Sękowi, wszystkim poetkom, które zostały odkryte być może za sprawą naszego pisma. Szczególne słowa kieruję do naszej Mistrzyni – Pani Reginy Schönborn – za zezwolenie wydrukowania kilku Jej wierszy, których publikacja na naszych łamach dodała splendoru i przysporzyła chwały miesięcznikowi. Podziękowanie kieruję do kol. Ostafin, która przez to, że zadebiutowała swoimi wierszami w naszym piśmie ponownie rozreklamowała wśród naszej populacji imię **Zuzanna**. Wiem o kilku dziewczynkach, które być może za sprawą Zuzy O. do końca swych dni będą nosić to imię. Dziękuję za ujawnienie swoich ciągów poetyckich Marii Bijoś i Lucynie Krzan. Od akapitu muszę rozpocząć słowa kierowane do Ani Chęć. Jestem Ci wdzięczny – Szanowna Koleżanko - za bezkonfliktową współpracę i wdrażanie tego, co sam przemyślałem i zażądałem, aby było zastosowane w kolejnych wydaniach naszego „Przewodnika”. Wszystkim dziękuję za konstruktywną krytykę, zaś tanich pochlebstw nie komentuję. Cenię sobie bardzo zaufanie Prezesa Ryszarda Cebuli oraz jego zdanie na temat tego jak prowadzę nasze pismo. Powracając do tematów związanych z miesiącem grudniem ten przydługi wywód należy i trzeba zakończyć życzeniami świąteczno – noworocznymi. Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego 2006 Roku najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia, miłego spędzenia tego czasu w gronie bliskich i oddanych Wam osób składają niżej podpisani. Powyższe życzenia przekażcie swoim bliskim, naszym sympatykom oraz wolontariuszom pracującym na rzecz naszego środowiska w naszym regionie. Niech w atmosferę tych pięknych dni wprowadzi nas lektura wierszy Zuzi pod wielce mówiącymi tytułami: „*Wigilijny dzień*” i „*Zimowy czas*”.

Zdrowych i Wesółych Świąt Bożego Narodzenia oraz Do siego Roku życzą:

Przewodniczący Okręgu Podkarpackiego PZN Ryszard Cebula

W imieniu Redakcji „Przewodnika” Zygmunt Florczak



*Z vice Prezydentem Rzeszowa – doktorem Markiem Koberskim
- rozmowa o istocie niepełnosprawności oraz o zaangażowaniu
ludzi nią dotkniętych w życie lokalnych społeczności.*

Zygflor: Panie Prezydencie, czy moglibyśmy porozmawiać o istocie niepełnosprawności i miejscu ludzi nią dotkniętych w naszym społeczeństwie? **dr Marek Koberski:** według mnie, to sprawa jest stosunkowo prosta. Ludzie, którzy chodzą po tym świecie są pełnosprawni, ale za chwileczkę mogą dostać wylewu krwi

do mózgu, przeżyć zawał serca, ulec wypadkowi lub mogą doznać cokolwiek innego i przechodzą przez pewną barierę – stając się ludźmi niepełnosprawnymi. Taki człowiek do tego momentu żył jego pełnią, rozwijał się, często przepychał się łokciami depcząc wszystko, co spotkał na swojej drodze. Za chwileczkę –niestety dla niego- jest takim samym niepełnosprawnym jakim dotychczas pogardzał. Jeżeli ktoś chce perspektywicznie myśleć - dopuszczając, że i jemu kiedyś może się coś zdarzyć - , to nie powinien po pierwsze: czynić bliźniemu tego, co i jemu jest niemiłe. Ta prawda przecież zapisana jest w Ewangelii, a niby wszyscy jesteśmy katolikami, a –niestety - jest inaczej. Zacznijmy żyć uczciwie, dajmy innym żyć, a może przez to oni i my staniemy się lepszymi, im i nam będzie się prościej i przyjemniej żyć. **Zygflor: czy Pan Prezydent mógłby powtórzyć opinię o udziale niepełnosprawnych w sprawowaniu władzy w samorządach, czy też na szerszym forum?** dr Marek Koberski: zwracam się kolejny raz do niepełnosprawnych: musicie sami siebie reprezentować na każdym szczeblu władzy. W obecnej kadencji Sejmu są trzy osoby na wózkach i okazuje się, że są problemy. Czy problem zaistniał dopiero dzisiaj? Nie, on istniał zawsze, tylko że posłami nie były osoby z takimi dolegliwościami. Przez to, że osoby na wózkach zostały parlamentarzystami, to problem został zauważony, gdyż nie ma podjazdów i wózkowicz nie może zabrać głosu z mównicy. Od lat wygłaszane są tylko deklaracje, lecz rzeczywistego działania nie ma. Jeżeli Państwo sami nie zadbać o własny interes, to nikt – tak naprawdę za was tego nie zrobi. Dlatego wasze środowisko musi się – absolutnie – zaktywizować. Składałem propozycje przed wyborami do Sejmu organizacjom niepełnosprawnych, aby wyasygnowały kogoś ze swojego grona do kandydowania w wyborach do parlamentu –niestety bez echa. Taką samą propozycję składam przed wyborami samorządowymi: - postarajcie się, aby wasi kandydaci w nich wystartowali i pomóżcie im zasiąść w radach powiatów, gmin, miast. Mając tam swoich przedstawicieli weźmiecie – w ten sposób – swoje sprawy w swoje ręce i tym sposobem - najlepiej dla was – będziecie mogli załatwić i najkorzystniej coś przeforsować dla środowiska. Zapewniam: nikt od was tego lepiej nie zrobi. Przecież to wy najlepiej wiecie, gdzie są rzeczywiste bariery, w czym jest problem. Pełnosprawni – obecni pełnosprawni – tych waszych niedogodności nie dostrzegają. Musicie – jeszcze raz powtarzam – sami zadbać o swoje sprawy, a najlepiej to uczynicie, gdy wasi reprezentanci wejdą w skład samorządów różnych szczebli. Słowem: musicie uaktywnić się również na płaszczyźnie społecznej pracy na rzecz lokalnych społeczności, starając się znaleźć w decyzyjnych gremiach wszystkich szczebli. Jesteście takimi samymi obywatelami naszego państwa jak pełnosprawni, macie te same prawa, obowiązki i możliwość w ten sposób osiągać to, co potrzebne jest wam do samodzielnego egzystowania w tym społeczeństwie. Jeżeli nie dojdzie do zmiany w sposobie waszego myślenia, to będzie nadal tak jak jest. **Zygflor: podskórnie czuję, że mamy w Panu bratnią duszę i sojusznika. Dziękuję za rozmowę życząc zdrowia i sił do sprawowania tak trudnego urzędu.**

Zygflor, Rzeszów dn. 26.10.2005r.



Relacja

z obchodów Dnia Białej Laski zorganizowanych przez Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie.

W dniu 18 listopada odbyły się obchody Dnia Białej Laski na szczęblu Okręgu Podkarpackiego PZN. Głównym mottem spotkania był zwrot zawarty w wierszu Zuzi Ostafin, a brzmiący:

Podajmy więc sobie ręce
Niech uśmiech rozjaśni nam buzie
Czego od życia możemy chcieć więcej?
Skoro żyją wśród nas tacy ludzie ...

-

z wiersza o znamienym tytule: „Pomocne ręce”. Właśnie w tym duchu przebiegało całe spotkanie i taki wydźwięk miało wystąpienie przewodniczącego Okręgu Podkarpackiego PZN Ryszarda Cebuli jak też wszystkich zaproszonych gości, a wśród nich byli: Prezes ZG PZN Anna Woźniak-Szymańska, Vice Prezydent Rzeszowa Marek Koberski, Ferdynand Gronko, Maciej Szymański, Agata Bocheńska – właścicielka salonu optycznego - , która obdarowała nas video lupą. Grono gości tworzyli również Krzysztof Barwinek, Jacek Gołbowicz oraz dyrektor Przychodni



Kolejowej – dr Andrzej Trzeciak. W pamięci zakodowały mi się słowa dyrektora PFRON Macieja Szymańskiego, który w swoim wystąpieniu skoncentrował się na omówieniu współpracy na linii: Koło i Okręg PZN - PFRON oraz na kwestii doszlifowania kontaktów z oczywistą korzyścią dla pojedynczego członka naszej organizacji. Obecna na naszej uroczystości Anna Woźniak-Szymańska – prezes ZG PZN – udekorowała kilku działaczy terenowych naszej organizacji złotymi, srebrnymi i brązowymi Honorowymi Odznakami PZN. Pani prezes

zwracając się do zebranych powiedziała: „serdecznie dziękuję za zaproszenie na dzisiejszą uroczystość. Jest to dla mnie wielki zaszczyt gościć wśród Was. Z okazji Dnia Białej Laski pragnę życzyć Wam dużo radości, dużo zdrowia i wszelkiej pomyślności na co dzień. Proszę, abyśmy w tym dniu nie zapominali o naszych rodzinach, przyjaciółach, którzy nam na co dzień pomagają i wspierają. Proszę pamiętać o wszystkich ludziach dobrej woli, których postawa sprawia, że nasze życie jest znośniejsze. Wszystkim przedstawicielom różnych organizacji przybyłym na to spotkanie bardzo, bardzo dziękuję za wspieranie działalności Okręgu Podkarpackiego PZN. Dziękuję wszystkim ludziom, którzy rozumieją trudności związane z naszą

niepełnosprawnością. Jeszcze raz wyrażam gorące podziękowanie za zaproszenie na dzisiejszą uroczystość”.

Anna Woźniak-Szymańska Prezes ZG PZN

Zaszczytu przyjęcia organizacyjnych odznaczeń z rąk prezesa Ryszarda Cebuli oraz Anny Woźniak Szymańskiej – prezes ZG PZN –dostąpili: wyróżnieni złotą Honorową Odznaką PZN - Stanisław Ingłot i Marian Wrona, zaś srebrnymi: Marek Krochmal i Małgorzata Szarleja. Brązowe wręczono: Marii Kabaj, Łucji Bielec, Henrykowi Borońskiemu i Czesławowi Nowakowi. Część artystyczną stworzyli uczestnicy Warsztatów Muzycznych w Horyńcu-Zdroju w występach wyjątkowo uzdolnionych muzycznie osobach jak: Mileny Młodzianowskiej, Małgorzaty Samagalskiej, Marii Bijoś, Elżbiety Jagieły, Moniki Młot, Marii Głowik. Na organach podczas występów artystkom akompaniował Jerzy Śliwa. W prologu uroczystości swój wiersz recytowała Zuzanna Ostafin. Artystycznym „rarytasem” naszego wieczoru był występ – lub recital – dziewczyn z wokalnego zespołu Klubu Garnizonowego w Rzeszowie pod batutą Ewy Jaworskiej – Pawełek. Wszyscy w wspaniałej atmosferze bawiliśmy się do późnych godzin wieczornych, bo w końcu trzeba było – korzystając ze środków publicznej komunikacji – rozjechać się do swoich domów. Było fajnie, każdy wychodził zadowolony i dowartościowany. Można rzec, że świętowany w takiej atmosferze Dzień Białej Laski Okręgu Podkarpackiego PZN kończył obfity i bogaty w szkolenia, kursy i imprezy integracyjne 2005 rok. Oczywiście na podsumowanie przyjdzie czas, ale już dzisiaj możemy sobie pogratulować takiego sezonu, passy i ludzi, którzy z nami współpracując i nam sprzyjając pozwolili osiągnąć takie efekty. Dziękujemy Wam za to, zaś posiłkując się sformułowaniem Zuzi można spuentować to refleksyjną myślą poetki: **„skoro żyją wśród nas tacy ludzie, to czego możemy chcieć więcej?”**. Odpowiedź brzmi: kontynuacji i takie życzenie – my zrzeszeni w Podkarpackim PZN - możemy sobie składać na Nowy Rok i przyszły sezon pracy na rzecz ludzi z niepełnosprawnością wzroku.

Zygflor

Ps.

Redakcja zapowiada, że w styczniowym wydaniu „Przewodnika” ukaże się obszerny wywiad z prezes ZG PZN – Anną Woźniak Szymańską -, którego udzieliła przedstawicielowi „Przewodnika” podczas pobytu na Podkarpaciu w dniu 18 listopada 2005 roku.

Serwis sportowy -

aktualności sportowe Okręgu Podkarpackiego PZN

W tym wydaniu „Przewodnika” - o historii gry w warcaby oraz o IX Indywidualnych Mistrzostwach Polski Niepełnosprawnych – relacja **Stanisława Mazura** z Przemysła.

Warcaby, to jedna z najstarszych i najbardziej popularna grupa gier tablicowych na świecie. Nie wszyscy jednak wiedzą, że dziś największe emocje towarzyszą grze w warcaby stupolowe. Legenda podaje, że wymyślił je w pierwszej połowie XVIII w. polski oficer Maciej Żubr herbu Ostroga. Gdy do przeprowadzenia zmyślnej kombinacji podczas gry zabrakło mu pól – postanowił je zreformować. Warcaby są emocjonującą i interesującą dyscypliną sportową nadzorowaną przez Polski Związek Warcabowy w Mińsku Mazowieckim. Oficjalnie od 1976 roku w turniejach wyłaniani są mistrzowie naszego kraju wśród mężczyzn, kobiet i klasyfikacji drużynowej. W środowisku osób niewidomych i słabo widzących około 600 osób w 32 Klubach zrzeszonych w Stowarzyszeniu Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabo widzących „CROSS” uprawia tę dyscyplinę sportu. Podobnie jak w szachach możemy z równymi szansami rywalizować w turniejach otwartych z zawodnikami pełnosprawnymi. Profesjonalna, sportowa gra w warcaby stupolowe, to zajęcie dla kogoś, kto potrafi narzucić sobie pewną samodyscyplinę. Aby zostać dobrym warcabistą trenuje się latami, zaś wymierne efekty widoczne są po kilku latach treningów. Gra wyrabia i poprawia pamięć, zdolność logicznego myślenia, analizowania faktów.

W dniach 23. – 28. X. 2005r. w Ośrodku „Nadzieja” koło Dubiecka odbyły się IX Indywidualne Mistrzostwa Polski Niepełnosprawnych w warcabach 100 - polowych.

Organizatorami turnieju byli: - Polski Związek Warcabowy w Mińsku Mazowieckim - Opolski Klub Sportu Niewidomych i Słabowidzących „CROSS” - Przemyski Klub Sportu i Rekreacji Niewidomych i Słabowidzących „PODKARPACIE”

Patronat nad mistrzostwami objął vice Marszałek Podkarpacia Zbigniew Ozimek. Sędzią głównym był Jan Kotek – sędzia warcabowy klasy międzynarodowej. W mistrzostwach wzięło udział 19 najlepszych zawodników oraz zawodniczek z całej Polski. Zawody zostały przeprowadzone zgodnie z regulaminem mistrzostw i przepisami Kodeksu Polskiego Związku Warcabowego, a przebiegały w sportowej i koleżeńskiej atmosferze.

W uroczystym podsumowaniu mistrzostw udział wzięli: - członek Zarz. Polskiego Związku Warcabowego- Henryk Kulik - Wójt Gminy Dubiecko – Zbigniew Bleharczyk - Dyrektor Ośrodka – ks. Marek Bleharczyk - Prezes Przemyskiego Klubu – mgr Stanisław Sęk.

Najlepszym zawodnikom mistrzostw wręczono medale, puchary i dyplomy. Wszyscy zawodnicy mistrzostw otrzymali dyplomy oraz drobne upominki.

Wyniki zmagania:

• w kategorii mężczyzn:

1. Jan Sekuła - Klub Opole
2. Edward Perdek - Klub Lututów

3. Marek Ptak - Klub Szczecin
4. Andrzej Jagieła - Koło PZN Rzeszów
5. Tadeusz Niemczak - Koło PZN Łańcut
6. Bronisław Korejwo - Klub Opole
7. Jerzy Czech - Klub Opole
8. Stanisław Rembisz - Klub Przemyśl
9. Leokadiusz Litkie - Klub Bielsko Biała
10. Zenon Sitarz - Koło PZN Rzeszów

• w kategorii kobiet:

1. Iwona Flak - Koło PZN Jarosław
2. Maria Gawaluch - Koło PZN Łańcut
3. Zofia Zywar - Koło PZN Jarosław
4. Alicja Przyczka - Klub Olsztyn
5. Wanda Czaja - Klub Przemyśl
6. Krystyna Chilińska - Klub Opole
7. Władysław Jakubaszek - Klub Opole
8. Emilia Nosek - Klub Przemyśl



Mistrzynie Polski 2005r. od lewej:

Maria Gawaluch-Łańcut,

Iwona Flak- Jarosław,

Zofia Zywar- Krosno



Mistrzowie Polski 2005r. od lewej:

Edward Perdek- Lututów,

Jan Skuła-Grybów,

Marek Ptak- Szczecin

autor relacji:

Kierownik Sekcji Warcabowej

Przemyskiego Klubu „CROSS”

Stanisław Mazur

Wspomnienie



Śp. Katarzyna Cynkarz

(ur. 12. 08. 1953 – zm. 09. 12. 2003)

10 grudnia 2003r. kto tylko mógł i kto dowiedział się o Twojej śmierci towarzyszył Ci w Twojej ostatniej drodze. Opuściłaś nas - dla nas nieoczekiwanie – bowiem wszyscy byliśmy zaskoczeni Twoją niespodziewaną dla nas śmiercią. Uczestnicząc w Twoim pogrzebie odwiedziliśmy Żyżnów – miejscowość, w której przyszłaś na świat, w której wzrastałaś i którą opuściłaś, abyśmy mogli spotkać się i poznać pracując dla wspólnej sprawy w podkarpackim PZN.

*To dopiero dwa lata, albo już dwa lata od Twojego odejścia. Wiele zmieniło się w naszej organizacji, do społecznej pracy włączyło się wiele nowych osób, które nie miały okazji Cię poznać. Najbardziej i najlepiej wspominają Cię ci, z którymi współpracowałaś, z którymi miałaś okazję obcować. Najżywsze wspomnienia o Tobie kultywują ci, o których powyżej, bo **Byłaś Dobrym Duchem Biura Zarządu Okręgu Podkarpackiego PZN, naszym Oddanym Przyjacielem i Doradcą.***

Najczęściej doczesne miejsce Twojego spoczynku odwiedzają członkowie Koła PZN w Strzyżowie- ludzie z Twoich stron. W rocznicę Twojego odejścia możemy zapewnić Cię, że - w świadomości niejednego z nas – nadal żyjesz w naszej pamięci i wspomnieniach, niejeden z nas poświęca Ci chwile zamyślenia i modlitwy. W drugą rocznicę Twojej śmierci pragnę tych kilka zdań poświęcić Twojej osobie oraz śladom Twojego zaistnienia wśród nas, które na trwałe zapisały Cię w pamięci wielu z nas.

Cześć Twojej Pamięci !!!

Przemyślcie to wraz z rodziną!

Jak sobie radzić? cz. 8

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.

Przechodzimy przez jezdnię

Ulicę staraj się przechodzić w miejscach do tego przeznaczonych tj. na pasach, przy włączonej sygnalizacji świetlnej, w towarzystwie innych pieszych. Wykorzystujmy przy tym również inne zmysły – przede wszystkim słuch. Zwracajmy uwagę na różnorodne bodźce dźwiękowe dochodzące z otoczenia tj. ruchu samochodów (hamowanie, odgłosy silników, przyspieszone czy zwolnione odgłosy tempa jazdy). Gdy nie jesteś w stanie dostrzec koloru świateł po przeciwnej stronie ulicy, to przybliż się do słupa sygnalizacji świetlnej po Twojej stronie ulicy i na nim rozróżniaj kolory świateł. Lepiej jest dla nas tak postąpić, niż doznać „bardzo bliskiego spotkania” z nagle pojawiającymi się przed nami samochodami. Lepiej jest dla nas słabo widzących postępować w myśl zasady” śpiesz się powoli” niżeli pożegnać się z życiem lub potem kurować się w szpitalu. Szczególnie my powinniśmy cierpliwie na wszystko mieć czas. Dlatego też nim przejdiesz ulicę stań na krawędzi chodnika, nasłuchuj czy coś nie jedzie. Skieruj swój wzrok na jezdnię przy swoich nogach i przeszukaj ją wzrokiem w kierunku od swojej osoby w dal, a nie odwrotnie. Dzięki tej metodzie skutecznie wyeliminujemy tak niebezpieczne bliskie spotkania z pojazdami.

Radzimy: jeśli nie chcemy się spóźnić, to wychodzmy z domu z dużym wyprzedzeniem tak, abyśmy nie musieli się spieszyć. Również z powodu komunikacji, z której zmuszeni jesteśmy korzystać, dom opuszczajmy wcześniej, gdyż np. mogą zdarzyć się nieprzewidziane awarie lub mogą też wystąpić korki komunikacyjne. Tak na wszelki wypadek radzimy w domu odłożyć do kieszeni pewną sumę pieniędzy, która w ostateczności pozwoli nam na skorzystanie z taksówki.

Czekając na przystanku na środek lokomocji stańmy na czole wysepki czy zatoczki w takim miejscu, aby autobus lub tramwaj zatrzymał się przed nami. Da to nam czas na dostrzeżenie numeru pojazdu. Jest to szczególnie pomocne na przystankach, z których pojazdy rozjeżdżają się w różnych kierunkach.

Po przejściu ulicy obserwujmy idące przed nami osoby, bowiem one mogą być nam pomocne w naszym zorientowaniu w topografii terenu. Jeśli wszyscy będą szli w prawo, to wiadomo, że zbliżamy się do zakrętu. Jeśli osoby przed nami „pomniejszają się” lub „znikają w ziemi”, to możemy spodziewać się w tym miejscu zejścia w dół. Odwrotnie: gdy wszyscy „rosną”, to spodziewajmy się schodów w górę, czyli wyjścia z tunelu lub podziemnego przejścia.

Podczas naszych samodzielnych wędrówek zwracajmy uwagę na wiele czynników i nie tylko bodźców wzrokowych. Pomocne w zapamiętaniu trasy mogą być stałe

punkty usytuowane przy naszej drodze jak: drzewa, latarnie, kolorowe reklamy. Ułatwieniem zapewne są też charakterystyczne zapachy ze sklepów, np. mięsnego, chemicznego, piekarni lub gastronomii. Samodzielnie przemieszczając się, do orientowania się w terenie wykorzystujemy wszystko co nam w tym działaniu pomaga i zapamiętujemy je, aby za jakiś czas samodzielnie wybrawszy się w trasę móc ją bezpiecznie pokonać w obie strony, tj. dojść do celu i bezpiecznie powrócić do domu.

Tymi radami kończymy cykl dla słabo widzących o znamienym tytule „Jak sobie radzić” W opracowaniu cyklu korzystałem z opracowania Wojciecha Owczarczyka pod tym samym tytułem, ująłem też własne doświadczenia i spostrzeżenia oraz uwagi osób, które na ten temat ze mną dyskutowały. Kończąc go zacytuję kilka przemyśleń, uwag i spostrzeżeń P. Owczarczyka: - problemów z widzeniem oraz chorób oczu nie należy się wstydzić, - nie krępujemy się korzystać z wielu pożytecznych pomocy ułatwiających nam życie oraz funkcjonowanie w społeczeństwie (w tym białej laski) - nie nadużywajmy pomocy innych osób, niech od czasu do czasu służą nam z wyboru, a nie z litości. Niech więzi, które utworzą się między nami a innymi osobami nie będą przywiązaniem z litości, ale bliskością z wyboru.

Zygflor



Refleksje i spostrzeżenia

Z racji pełnionej funkcji w Prezydium Okręgu PZN oraz z powodu redagowania naszego czasopisma miałem okazję brać udział w kilku obchodach Dnia Białej Laski w naszych Kołach PZN, zaś o kilku innych dowiedziałem się z relacji pracowników Okręgu PZN jak też kolegów – członków wymienionego gremium -, którzy uczestniczyli w niektórych spotkaniach w terenie. Jakie wrażenia, wnioski i spostrzeżenia wyniósł każdy z nas z takich okolicznościowych spotkań? Ogólne wrażenia i spostrzeżenia są dla nas bardzo budujące oraz satysfakcjonujące nasze środowisko. Nie będę wyróżniał żadnego z Kół PZN, gdyż każdy Zarząd Koła - jak zauważyłem – bardzo starał się, aby przed swoimi ludźmi jak też zaproszonymi gośćmi wypaść jak najlepiej. Docenili to zaproszeni przedstawiciele samorządów jak też kierownicy instytucji, które współpracują z naszą organizacją w poszczególnych powiatach. Moje ogólne wrażenia są bardzo budujące i zapewne podobne odczucia mają terenowi działacze naszej organizacji, jak też władze Okręgu. Widać – i to odczuwa się w terenie -, że jesteśmy odbierani jako zwarta i dobrze zorganizowana organizacja pożytku publicznego, której żądania i potrzeby – na miarę zasobności lokalnej władzy – uwzględniają i zaspokajają lokalni włodarze. W naszym kraju jest jak jest i nie ma sensu - z naszej strony - eskalacja żądań i wielkich oczekiwań od rządzących. Realia są takie jakie są. Zapewne często pukaliśmy do drzwi różnych urzędów i musieliśmy się dać poznać przedstawicielom władzy, bowiem w swoich wystąpieniach podkreślali podziw za nasze zorganizowanie się oraz uznanie za pracę na rzecz środowiska. Przy okazji publicznie były składane deklaracje wsparcia i

pomocy, które w naszej pracy należy skrzętnie wykorzystać i egzekwować w działalności na rzecz ludzi z niepełnosprawnością wzroku. Przyjemnie było słuchać i obserwować zaproszonych gości, którzy kierowali ku nam ciepłe i rzeczowe słowa, zaś nasz aktyw rewanżował się wyrazami wdzięczności i prośbą o dalsze wspieranie naszych przedsięwzięć. Taka wymiana myśli świadczy o wzajemnej współpracy i zażyłych kontaktach partnerów. Takie relacje świadczą o tym, że nasi lokalni działacze pewnie i skutecznie poruszają się po lokalnych salonach i - jak widać - czują się tam dobrze, - a co najważniejsze - są wysłuchiwni. Wszystkich działaczy Podkarpackiego Okręgu PZN podziwiam za to zaangażowanie i oddanie w pracy na rzecz środowiska. Gratuluję sukcesów i wielu ciepłych słów skierowanych pod Waszym adresem. Widać, że godnie i z oddaniem reprezentujecie naszą organizację w tzw. terenie. Na koniec należy życzyć wszystkim terenowym aktywistom naszej organizacji wielkiej wytrwałości, pomysłów i inicjatyw, które doceni środowisko jak też zauważą elity tworzące lokalną władzę. Nadal utrzymujcie taki fason, polot i pracowitość, a za rok na pewno będzie okazja, abym z satysfakcją mógł znowu napisać kilka ciepłych słów o naszych lokalnych liderach PZN.

Zygflor

P.s.

W tzw. terenie lokalne obchody Dnia Białej Laski swoją obecnością zaszczykali i wygłaszali okolicznościowe mowy Starostowie, Wójtowie, - gdzieś postowie -, Prezes Okręgu PZN lub któryś z członków Prezydium Okręgu lub ZG PZN. Tylko w jednym z Kół za organizacją spotkania, przygotowania całego przedsięwzięcia oraz za konferansjerkę wzięła się matka jednego z nowo wybranych Posłów RP. Niech Szanowny Czytelnik domyśli się, które Koło PZN może poszczycić się faktem zrzeczenia Matki Parlamentarzysty i o kogo w tej utajnionej personalnie informacji chodzi? W nagrodę Redakcja zobowiązuje się szczęśliwcowi, który trafnie poda prawdziwe imię i nazwisko naszej koleżanki przez okres kwartału dosyłać comiesięcznie nowe wydania „Przewodnika”. Tak na marginesie Redakcja Szanownej Koleżance gratuluje wychowania Takiego Syna, który jest jednym z wybrańców Narodu.

Krótkie szkolenie

W dniach 26-28 października 2005r. w Horyńcu -Zdroju w pensjonacie „Dukat” odbyło się szkolenie dla nowoprzyjętych niewidomych i słabowidzących, którzy wstąpili do naszej organizacji. Założenia szkolenia były bardzo szczytne, zaś program przebogaty. Jadąc do Horyńca - jako przedstawiciel Prezydium Okręgu oraz jako wysłannik „Przewodnika” - zastanawiałem się w jaki sposób Alicja i Halinka zrealizują ten program i na czym szczególnie się skoncentrują, bo jedyną przeszkodą do zrealizowania założeń szkolenia był ... czas, trzy dni to stanowczo zbyt mało, aby przekazać to, co zapisano w opracowanym programie. Dziewczyny z problemu wybrnęły w ten sposób, że nowoprzyjętym przedstawiły przede wszystkim wiedzę o PZN oraz jego strukturze organizacyjnej, informacje o Ośrodkach Rehabilitacyjno-Szkoleniowych PZN, poinformowały o możliwości uzyskania wsparcia z PCPR lub

MOPS oraz PFRON. W drugim dniu zebranych zapoznano ze sprzętem optycznym, który zaoferować może PZN jak też Specjalistyczne Gabinety Optyczne. Pokazano i omówiono nowinki techniczne ułatwiające egzystencję ludzi z przeróżnymi schorzeniami wzroku. W tym krótkim szkoleniu wzięło udział 28 osób i szkoda, że tak mało nowoprzyjętych udało się namówić do tego wyjazdu, na którego środki udało się pozyskać etatowym pracownikom naszego Okręgu. Ci, którzy tam byli wykazali duże zainteresowanie, serdeczność i wdzięczność za to, że **na początku ich drogi wraz z PZN organizacja zaproponowała im kilka potrzebnych dni do zintegrowania się ze środowiskiem, dania im szansy na szczere wypowiedzenie się oraz przedstawienie swoich obaw i oczekiwań.** Uczestnicy wyjazdu okazali się grupą wspaniałych ludzi, którzy docenili to co im zaoferowano i przekazano w przeciągu kilku dni. Byli szczerzy i autentyczni i tak też w podobny sposób skorzystali z zaproponowanej im formy rozrywki. Najlepszym dowodem moich spostrzeżeń będą wierszowane strofy – które powstały podczas pobytu w pensjonacie „Dukat” -, a które publikujemy tuż za moim komentarzem. Myślę, że uważny Czytelnik naszego miesięcznika – po przeczytaniu przytoczonych utworów – trafnie odbierze nastrój i atmosferę, która – autentycznie – panowała podczas tych szczególnych dni spędzonych przez nowoprzyjętych do naszej organizacji w urokliwym – szczególnie jesienią - Horyńcu-Zdroju.

Zygflor

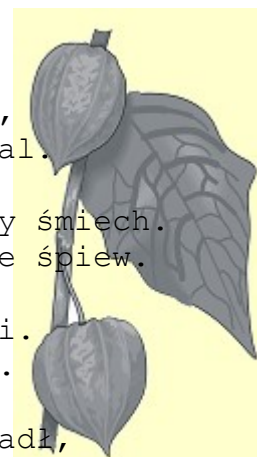
„Gdy wieczorem” - autor: Zofia Homik

Gdy wieczorem gwiazdy świecą nasze myśli płyną w dal,
Czemu tak szybko lata lecą, czemu młodości tak nam żal.

Gdzie te chwile tak pogodne, gdzie dziewczęcy radosny śmiech.
Gdzie to wszystko się podziało - nam pozostał jeszcze śpiew.

Bo z piosenką lżejsze życie, bo z piosenką lepsze dni.
Więc śpiewajmy dziś wesoło - śpiewaj z nami razem Ty.

Śpiewem wspólnie pokonamy smutek, co się w serce wkradł,
Bo w piosence się nie liczy ile która z nas ma lat.



„Na powitanie” – autor: Helena Stoncel

Nasi drodzy goście
Nadchodzą te chwile,
Aby Was powitać
Sercem wdzięcznym czule.

Żeście tu przybyli
Na wspólne spotkanie
W tej jesiennej porze
Na wspólne śpiewanie.

Które tętni życiem
Nadzieją, radością
Byśmy się spotkali
Z wzajemną miłością

Niech w Was pozostaną
Te miłe wspomnienia
Ożywią nadzieją,
Złagodzą cierpienia.

Szczęść Boże Wam wszystkim
Na tej polskiej ziemi
By od zła wszelkiego
Byliśmy wolnymi.

Wszystkich tu zebranych
Sercem zapraszamy
- Szczęść Boże - życzymy
I do wspólnej rozmowy
wszystkich zapraszamy

Świąteczno – Noworoczna Witryna Poetycka

Wigilijny dzień

Jest taki jeden dzień w roku,
niezwykły - wyjątkowy dzień.
Gdy pierwsza gwiazdka zabłyśnie o zmroku,
przy wigilijnym stole spotkamy się.

Przykryty jest on białym obrusem,
Na nim dwanaście potraw stoi.
Jest sianko z maleńkim Jezusem.
w kąciku piękna choinka stoi.

Biały opłatek każdy w ręku trzyma,
to znak miłości i przebaczenia.
Dzieli się nim cała rodzina
składając sobie szczerze życzenia.

Niech Jezus malusieńki
błogosławi wszystkim nam.
W objęciach Najświętszej Pani
Na całe życie, na wiele lat.

autor: Zuzanna Ostafin

Zimowy czas

Biały, puszysty puch przykrył wszystko dookoła,
nagie ramiona drzew otulił niczym pierzyną.
Zasypał wszystkie drogi, mosty i pola
i bawi się w berka z Panią Zimą.

Już Kasia śnieżne kule toczy,
co to? - bałwanka ulepiła,
Nos marchewkowy, z węgielków oczy,
na głowę kapelusz mu włożyła.

Słuchajcie dzieci kochane,
w zimową mroźną noc:
Mikołaj przyjdzie niespodziewanie,
przyniesie wam prezentów moc.

Już święta się zbliżają,
radosny, piękny czas,
Wszyscy sobie ślą życzenia,
niezwykły nastrój ogarnia nas.

I ja życzenia Wam złożę
Zdrowych, Pogodnych Świąt,
Niech błogosławi Wam Dziecię Boże
Na Cały Nowy Rok.

autor: Zuzanna Ostafin