



# Przewodnik

Miesięcznik Okręgu  
Podkarpackiego

PZN



Druk dofinansowano  
ze środków PFRON

(29)

5/2007

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...

## Szczodry Maj

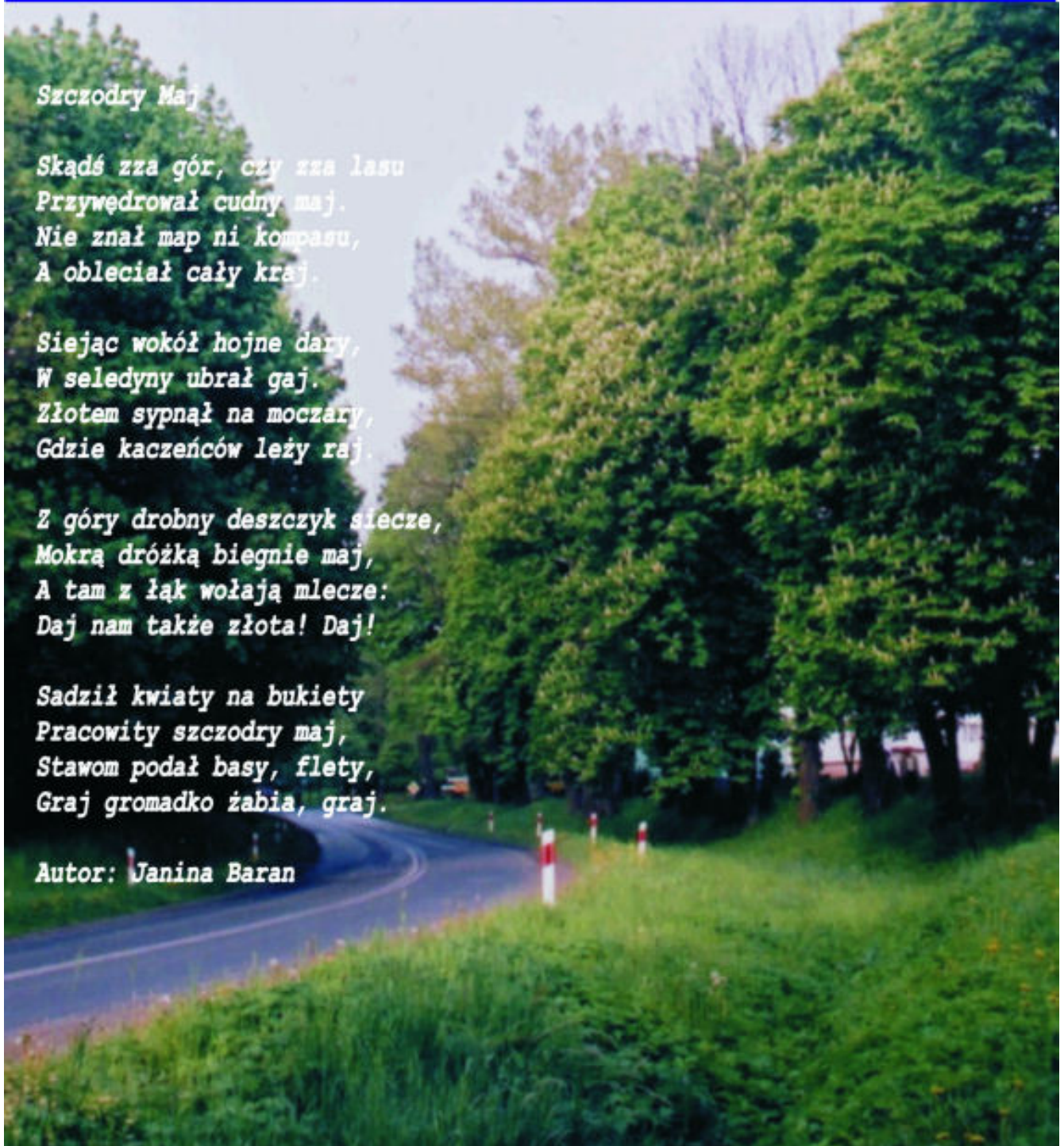
Skądś zza gór, czy zza lasu  
Przywędrował cudny maj.  
Nie znał map ni kompasu,  
A obleciał cały kraj.

Siejąc wokół hojne dary,  
W seledyny ubrał gaj.  
Złotem sypnął na moczary,  
Gdzie kaczeńców leży raj.

Z góry drobny deszczyk siecze,  
Mokłą dróżką biegnie maj,  
A tam z łąk wołają mleczne:  
Daj nam także złota! Daj!

Sadził kwiaty na bukiety  
Pracowity szczodry maj,  
Stawom podał basy, flety,  
Graj gromadko żabia, graj.

Autor: Janina Baran



M A J

- to najpiękniejszy miesiąc w roku. To w tym czasie naszym zmysłom najintensywniej są eksponowane uroki przyrody. Za pomocą węchu odczuwamy odurzające zapachy kwitnących kwiatów, które w ten sposób wabią ku sobie pracowite zapylające je owady. Stąpając odczuwamy miękkość trawy, zaś słuchem odbieramy świergot ptaków oraz słyszymy szum skrzydełek zapracowanych pszczół. Wyteżając resztkowy wzrok podziwiamy kwitnące drzewa, kwiaty, uporządkowane otoczenie i ... jakoś ciekawiej prezentującą się płęć piękną (*w przypadku mężczyzn*). Jest radośnie, bo „*Wiosna – to pora radosna*” - tak przed rokiem autorytatywnie w ocenie pory roku wypowiedziała się **Anitka Kocur** – nasza najmłodsza poetka.

Maj, to czas przeżywania I Komunii św. – w tym przez cytowaną przeze mnie powyżej nastoletnią literatkę.

**1 maja** obchodzimy **Święto Pracy**. Starsi pamiętają celebrowane pierwszomajowe pochody i ... przymus uczestnictwa w tych „ceremoniach poparcia oraz obywatelskiej lojalności”. Przed wiekami 1 maja był początkiem sezonu pasterskiego, a w XIX w. ten dzień był początkiem tzw. „majówek”, czyli wyjazdów „mieszczuchów za miasto”. Warszawiacy wyjeżdżali na Bielany, zaś Krakowiacy na podmiejskie Błonia.

**2 maja** w Polsce czcimy nowe święto: „**Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej**” – o jego powstaniu zdecydował Sejm decyzją podjętą w 2004r., a intencją jego uchwalenia było wyznaczenie dla Polonii „Dnia Łączności z Macierzą”.

**3 maja** obchodzimy **Święto Uchwalenia Konstytucji**, tj. kolejną rocznicę uchwalenia przez **Sejm Czteroletni w roku 1791** (właśnie 3 - go Maja) podstawowego aktu prawnego dla ówczesnej Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Również tego dnia w kościele rzymsko katolickim obchodzimy **Święto Matki Bożej Królowej Polski**.

**7 maja 1967** roku zmarła **Maria Grzegorzewska** - znakomity pedagog, tyflopedagog; organizatorka Instytutu Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.

**8 maj**, to **Międzynarodowy Dzień Zwycięstwa**. W tym dniu - w/g czasu zachodniego - hitlerowskie Niemcy podpisały bezwarunkowej akt kapitulacji. Tego dnia w Europie zakończyła się II wojna światowa.

**13 maja 1981r.** w Watykanie Turek Ali Agca dokonał zamachu na papieża **Jana Pawła II**. Stało się to w rocznicę Objawień Fatimskich.

**16 maja 1657r.** zginął zamordowany przez Kozaków **Andrzej Bobola** – święty, jezuita, męczennik, kaznodzieja. Urodził się w Strachocinie k. Sanoka. Św. Andrzej Bobola jest katolickim patronem mniejszym Polski.

W dniach **17 – 19 maja 1944** roku trwały walki **2 Korpusu WP** o klasztor **Monte Cassino**, którego zdobycie otworzyło aliantom drogę na Rzym. Polacy za ten bojowy sukces zapłacili wielką daninę krwi -w walkach poległo wiele setek najwartościowszych żołnierzy.

**18 maja 1920r.** urodził się **Karol Wojtyła** - od 1978r. papież **Jan Paweł II** (zmarł w 2005).

**20 maja** kościół katolicki świętuje **Wniebowstąpienie Pańskie**.

**23 maja 1842r.** urodziła się **Maria Konopnicka** – poetka, nowelistka, pisarka dla dzieci i młodzieży. Któż z nas nie zna „*O krasnoludkach i sierotce Marysi*” oraz patriotycznej „*Roty*” ?

**25 maja 1997r.** Naród polski – w wyniku przeprowadzonego referendum – przyjął uchwaloną 2. IV. 1997r. przez Zgromadzenie Narodowe **Konstytucję Rzeczypospolitej Polskiej**.

**26 maja** będziemy czcić najbardziej ludzkie święto: **Dzień Matki**. Na temat roli Matusi, Mamusi i Mateczek - w życiu każdego z nas – autorytatywnie wypowie się jedna z naszych poetek.

*W tym miejscu wszystkim Matkom Redakcja pozwala sobie złożyć najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz zrozumienia u dzieci i wnuków.*

**Pragniemy, abyście zawsze dla nas były najpiękniejsze i jedyne – mądre, dobre, ukochane. Takie bliskie – nasze mamy”.**

**27 maja** w tym roku będziemy świętować **Zielone Świątki**, czyli **Święto Zesłania Ducha Świętego**.

**29 maja 1792r.** zakończył obrady **Sejm Czteroletni**, podczas którego uchwalono – tzw. Konstytucję 3 Maja w 1791 r.

**29 maja 1967r.** papież **Paweł VI** podniósł do godności kardynalskiej ks. **Karola Wojtyłę** – arcybiskupa metropolitę krakowskiego.

„**Wiosna, to pora radosna**” - tak przed rokiem stwierdziła nastoletnia poetka. Nasze najwyższe Związkowe władze zauważyły, że prawie 50% stanu osobowego PZN, to ludzie w tzw. wieku podeszłym i starsi. Efektem stwierdzenia tego faktu jest ogłoszenie 2007 roku „**Rokiem Nestora – Seniora w PZN**”.

Czyż wiosna, to nie najlepszy moment i czas, aby właśnie w tej chwili tej generacji poświęcić naszą uwagę i kilkadziesiąt zdań potwierdzających udział tych ludzi w naszej „*Związkowej drabinie pokoleń*” oraz ich oczekiwaniom i potrzebom?”

Na ten właśnie czas pozwoliłem sobie włączyć się w nurt zainicjowany przez ZG PZN publikacją opracowań, których natchnieniem i okazją do podjęcia tematu był mój udział w marcowym szkoleniu liderów w Ustroniu Morskim.

Wiosną cieszą się starsi i młodzi. Uważam, że podjęcie tego tematu i spraw starszej generacji właśnie na ten czas, to najodpowiedniejszy moment w roku, który swoimi fluidami wszystkich usposabia pozytywnie i radośnie bez względu na wiek ..., gdyż wiosna, to pora radosna dla wszystkich generacji – również dla ludzi starszych zrzeszonych w naszej organizacji..

Zamysł będę sukcesywnie realizował publikując w kolejnych wydaniach opracowania p.t.: „**2007 Rokiem Seniora-Nestora**”, „**Sztuką jest starzeć się godnie**” (*będzie to*

opracowanie referatu prof. Zofii Krzemkowskiej), a cykl zakończy publikacją wywiadu z dyrektorem biura ZG PZN – Małgorzatą Pacholec.

W ten piękny majowy czas „pełną parą” odbywają się kolejne zebrania sprawozdawczo – wyborcze w naszych terenowych ogniwach PZN .



<Zygflor>, 2007-03-29

## “2007 - rokiem niewidomego seniora...”

osobom ze schorzeniami narządu wzroku w różnym wieku, a szczególnie tym najstarszym.

W dniach 07 – 10. 03. br. 10-cio osobowa grupa działaczy reprezentująca Koła Terenowe PZN naszego regionu wzięła udział w szkoleniu zorganizowanym przez ZG PZN w Ustroniu Morskim w OL-R „Klimczok”. Myśl przewodnią szkolenia, to: „Spotkanie pokoleń – Ustronie Morskie 2007”.

Moim zdaniem bardziej adekwatnym motywem zjazdu mogłoby być zdanie: „**Najistotniejsza jest pierwsza rozmowa, najważniejsze jest pierwsze wrażenie**” lub „**Pierwsza informacja – decydujące wrażenie**”.

Chodzi tu o pierwszy kontakt na linii: nowoprzyjmowany do naszej organizacji, a działacz Koła PZN. Pierwsze zetknięcie tych stron rzutuje potem na postawę, wiarę i zaangażowanie świeżo zrzeszonego człowieka z dysfunkcją wzroku w istotę naszej pracy, a nawet w jego późniejsze włączenie się do pracy w Kole PZN.

Uważam, że poparciem mojej tezy był ciąg wykładów, zajęć i ćwiczeń, których celem – w/g mnie - było wzbogacenie wiedzy działacza ogniw podstawowego PZN w tego typu zasób wiedzy i doświadczenia, aby – gdy przyjdzie „chwila próby” - „nie zawiódł” i mógł udzielić wyczerpujących informacji człowiekowi, który nie może poradzić sobie z utratą lub dotkliwym ograniczeniem wzroku.

...a towarzyszy mu hasło: „**Seniorzy – Nestorzy PZN 2007**”. Ideą tych obchodów jest wypracowanie sposobów i metod niesienia pomocy

O tym wszystkim opowiem w dalszej relacji. Muszę pochwalić się, że udało mi się dla Czytelników „Przewodnika” przeprowadzić wywiad z Małgorzatą Pacholec – Dyrektorem Biura ZG PZN. W trzecim materiale zrelacjonuję ciekawe wystąpienie prof. Zofii Krzemkowskiej omawiające blaski i cienie starości.

Program szkolenia był bardzo ciekawy. Zainteresowanym to przedsięwzięcie ZG PZN postaram się przybliżyć i omówić w kolejnych wydaniach pisma cykl rozpoczynając tym omówieniem.



Inaugurująca Szkolenie prezes ZG PZN – **Anna Woźniak-Szymańska** - scharakteryzowała rolę, pozycję i kilkudziesięcioletnie doświadczenie naszej organizacji w służbie ludzi z dysfunkcją wzroku. Prelegentka mocno podkreśliła, że najważniejsza działalność Związku odbywa się w podstawowej strukturze

organizacji – czyli w Kole PZN -, bo to tam zgłaszają się ludzie doświadczeni przez los poszukując porady, pomocy i wsparcia.

Pani prezes podkreśliła, że do 1989 roku działalność organizacji była finansowana przez budżet państwa, zaś teraz głównym źródłem finansowania są pozyskane środki z różnych programów docelowych krajowych i unijnych. Pani Anna z satysfakcją powiedziała, że „niewidomi, to elita wśród osób niepełnosprawnych, która najlepiej umie mówić o swojej niepełnosprawności”.

Prelegentka z przekonaniem podkreśliła, że siłą organizacji jest jej struktura i chęć niesienia pomocy oraz świadczenie jej przez aktyw i kadrę pracującą w Kolach, Okręgu i ZG PZN.

Kończąc swoje wystąpienie m.in. powiedziała: „PZN, to ewenement w skali Europy, gdyż zrzesza tak szeroki wachlarz ludzi, kadry, sprzętu i obiektów – tj. bazy - , którego jedynym zadaniem jest służyć środowisku. W Polsce nie ma – tak jak w Wielkiej Brytanii - utrzymywanego przez budżet państwa Instytutu Niewidomych. Tę rolę w naszym kraju spełnia PZN”.

Druga z prowadzących zajęcia – p. **Małgorzata Pacholec** – zreferowała zagadnienie: „**Czym jest rehabilitacja osoby z uszkodzonym wzrokiem?**”. Pani dyrektor na wstępie powiedziała: „Pomaganie ludziom, to usługa świadczona na rzecz bliźniego”. Termin „rehabilitacja” scharakteryzowała jako działanie powodujące usuwanie niepełnosprawności w życiu. Etapy rehabilitacji podzieliła na: psychiczną, społeczną, fizyczną i zawodową.

Rehabilitację – w innym ujęciu tego terminu – określiła jako trud podjęty do uzyskania spokoju psychicznego, podjęcia wysiłku do odzyskania wiary w siebie i swoich możliwości.

„**O roli i zadaniach działacza społecznego w Kole PZN**” mówiła **Wiesława Kowalska**. Prelegentka termin „działacz społeczny” – już oficjalnie – zamieniła na określenie **lider**. Pani Wiesława tym określeniem scharakteryzowała każdego działacza Koła PZN. W dalszym wywodzie terminem „lider” określiła działacza funkcyjnego jak i niefunkcyjnego, który udziela się na rzecz Koła okazjonalnie lub jako wolontariusz. W treściwym wystąpieniu prelegentka podkreśliła w naszej pracy rolę Statutu organizacji oraz „Regulaminu pracy Koła”. Omówiła znaczenie **logo PZN** jako znaku wszystkich struktur PZN. Podkreśliła symbolikę koloru granatowego – jako koloru związkowego. Następnie omówiła rolę w pracy Koła działacza społecznego – lidera - , aby po chwili scharakteryzować pracę wolontariusza – tj. pracę człowieka widzącego lub słabowidzącego udzielającego się na rzecz spraw i przedsięwzięć organizacji. Końcowym akcentem wystąpienia było omówienie kwestii i znaczenia w pracy na rzecz Koła PZN pracy członka nadzwyczajnego, honorowego oraz wspierającego - czyli sponsora.

**Halina Guzowska** w swoim wystąpieniu poruszyła pionierskie dla wielu z nas zagadnienie: „**Promocji i reklamy w PZN**”. Pani Halina stwierdziła, że „nasza działalność, to produkt świadczony - na bazie naszej organizacji - na rzecz osób niepełnosprawnych z dysfunkcją wzroku”. Ten produkt – czyli naszą działalność – należy w naszym środowisku promować. Zaraz podkreśliła i przypomniała, że promocja ma bazować na rzetelnej informacji.

Uświadomiła nam, że promocja jest realizowana przez wszystkie ogniwa PZN. Robimy to, gdy ukazuje się nasza informacja w prasie lokalnej, poprzez uruchomienie naszej strony internetowej, udział w piknikach osób niepełnosprawnych, prelekcję w szkołach na temat: „PZN i niepełnosprawność” lub poprzez naszą działalność promocyjną wśród sponsorów.

W dalszym wystąpieniu uświadomiła nam „*Do kogo skierowana jest promocja?*” Okazuje się, że kierujemy ją do: lokalnych mediów, potencjalnych sponsorów (instytucji, urzędów) i - przede wszystkim – potencjalnych przyszłych członków Koła PZN.

Następny podtemat, to „*Cele promocji PZN ?*” A są to:

- budowa wizerunku organizacji w skali kraju jak i lokalnie;
- informowanie o pozastatutowej działalności PZN – np. CROSS, Duszpasterstwo Niewidomych;
- wyrobienie wrażliwości społecznej.

Prelegentka podpowiedziała, że jednym ze sposobów realizacji promocji może być: rozdawanie ulotek podczas lokalnych uroczystości i pikników, ich rozkładanie w Gabinetach Okulistycznych lub lokalach Komisji Orzekających d/s Inwalidztwa.

Na zakończenie podpowiedziała: należy podtrzymywać kontakty ze sponsorami; dokonać „wymiany dóbr”, czyli nagłośnienie działalności sponsora w zamian za otrzymane wsparcie finansowe lub rzeczowe. Przypomniała: na każdym piśmie, którymi zwracamy się o wsparcie – musi być umieszczone **logo PZN** .

Niewątpliwie bardzo ciekawe były zajęcia prowadzone przez Annę Woźniak – Szymańską roboczo nazwane: „Ścieżka rehabilitacyjna”. Podzieleni na grupy mieliśmy za zadanie przeprowadzić pierwszą rozmowę z wyrażającym akces zrzeszenia się w PZN np. tracącym wzrok dzieckiem i jego rodzicem, ociemniałym lekarzem lub osobę ze sprzężonym kalectwem. Należało tak zaaranżować rozmowę, aby jak najwięcej zaoferować, przekazać maksimum informacji – by w efekcie – namówić do zrzeszenia się w Związku. Były to dla nas bardzo ciekawe i pouczające zajęcia. Co prawda były to dla nas tematy znane, gdyż każdy z nas - liderów – co jakiś czas takie zagadnienia „przerabia” w swoim Kole, ale powtórka zagadnień na szerszym forum – i na znak Pani Prezes – pokazała, że Podkarpacie jest „w wysokiej formie”. Nieskromnie zauważę, że błysnęliśmy w konfrontacji z innymi bogatym zasobem wiedzy i doświadczenia.

Dla mnie swego rodzaju „novum” były zajęcia z **Małgorzatą Pacholec**. Ich temat, to: **„Różne postawy osoby z dysfunkcją wzroku – jak sobie z nimi radzić?”** Niczym „rycerze okrągłego stołu” stworzyliśmy krąg wspólnie zastanawiając się jaką postawę często względem nas liderów - w Kołach lub w Okręgu PZN - przyjmują osoby poszukujące tam wsparcia, jakie wykazują roszczenia i jak my mamy na to zareagować – a potem odreagować stres – bo nam nie wolno ulegać emocjom i podobnym odpłacać.

Odwiedzający nas w Kołach interesanci – klienci - oczekują od nas pomocy. Czasami są fantastyczni, a czasami wykańczają nas nerwowo, doprowadzając do skrajnych emocji.

Jaka postawa petenta wyzwala w nas złą energię?

Wkurzają nas ludzie roszczeniowi, bierni, kłótlivi, konfliktowi, fałszywi, plotkarscy, agresywni, nieuczciwi, zarozumiali, krytykanczy i cwaniacy.

A jaki względem nich ma być przewodniczący Koła – lider - , aby nie określić go cechami, które przypisaliśmy trudnemu petentowi?

Lider względem wszystkich ma być sympatyczny, okazywać każdemu grzeczność, być punktualnym, koleżeńskim, kreatywnym, aktywnym, otwartym i tolerancyjnym na „fochy” petenta.

O wiele przyjemniej - i skuteczniej – tę pierwszą rozmowę przeprowadza się z ludźmi skromnymi, pokornymi, taktownymi, nieśmiałymi i wstydliwymi. Z takimi ludźmi jest łatwiej rozmawiać oraz dojść do najkorzystniejszych dla nich rozwiązań ich problemów. Efektem spotkania z typem ostatnio przedstawianego petenta jest **rozmowa**. Rozmowę cechuje: dialog, odpowiednia treść i temat konwersacji, uczciwość dialogu, kompetencja lidera. Ważny czynnik rozmowy, to odpowiednia „jej sceneria”, czyli miejsce rozmowy i skoncentrowanie się na niej obu stron.

Sami na własnej skórze odczuwacie „dobre i złe” przeżycia, które przynosicie do własnych domów po dyżurach w macierzystych Kołach PZN. Te „złe” stresują nas i tu nasuwa się pytanie: „jak się zregenerować?”

Wedle wniosków wpływających z dyskusji w „zamkniętym kręgu” sprzyja temu: przestrzeganie terminów prac w lokalu Koła oraz zastrzeżenie, aby interesanci nie

nagabywali nas telefonami w domu – szczególnie nocą. Psychikę skutecznie regeneruje oddanie się jakiemuś hobby, słuchanie książek, korzystanie z „grupy wsparcia”, tj. pobyt z przyjaciółmi, z którymi należy rozmawiać o wszystkim, tylko nie o Związku. Niektórzy z liderów „uciekają w religię” tym motywując swoje zaangażowanie i oddanie sprawie.

W tym wszystkim najważniejsza jest intymność naszego osobistego życia. Chodzi o to, aby to, co robimy społecznie „nie kładło się cieniem na całe nasze zaistnienie”. Jednym słowem – w tym co robimy - musi być równowaga, gdyż jej zachwianie może zniszczyć efektywność naszej pracy lub relacje wewnątrzrodzinne.

Kilkudniowe szkolenie w Ustroniu Morskim zakończyła pouczająca prelekcja prof. **Zofii Krzemkowskiej** pt. „**Oczekiwania osoby niewidomej w wieku starym**”; był to niewątpliwie hit tego szkolenia, za którego wygłoszenie otrzymała kilkunastominutowe gromkie brawa. Podtekst prelekcji i właściwy jego tytuł odebrałem jako: „*Sztuką jest starzeć się godnie*”. Omówienie tego wystąpienia Redakcja opublikuje w oddzielnym wydaniu miesięcznika jako nasz wkład w obchody Roku Nestora – Seniora.

Oczywiście były również zajmujące zajęcia z innych dziedzin, które w naszym Okręgu propaguje Ala Niedużak. Obejrzeliśmy dwa filmy o PZN (*reklamujące organizację*) przy okazji zamawiając po jednej płytce CD dla każdego naszego Koła PZN.

Uważam, że dla naszej delegacji pobyt w Ustroniu Morskim, to twórczy czas. Wiele – naprawdę wiele – skorzystaliśmy, a to co przyswoiliśmy sobie powinno wzbogacić nasz wachlarz wiedzy oraz zmobilizować do efektywniejszej pracy.

To, co opisałem, to efekt mojego reporterskiego tam pobytu, relacja z zajęć, w których brałem udział i - przede wszystkim – moja subiektywna ocena tego, do czego nas tam przekonywali merytorycznie przygotowani pracownicy ZG PZN.

Drugim opublikowanym materiałem - z mojego tam pobytu - będzie streszczenie referatu prof. Krzemkowskiej, zaś „trzecią „odsłoną” będzie wywiad z dyrektorem ZG PZN Małgorzatą Pacholec.

Będę mile usatysfakcjonowany, jeśli powyższa publikacja – oraz następujące po niej opracowania - zmuszą Czytelnika do refleksji, przemyśleń i zastanowienia się nad tym, „w jakiej formie” jest obecnie nasza organizacja i jakie przed nią jawią się perspektywy zakładając, że każdy z nas będzie nadal dawał coś z siebie dla wspólnego dobra.

Oto mini sonda przeprowadzona wśród naszych uczestników omawianego szkolenia:

**Marek:** *szkolenie oceniam jako efektowne i dobrze przygotowane. Dowiedzieliśmy się wielu nowych – dotychczas nam nieznanych – spraw i zagadnień. ZG PZN stanął na wysokości zadania organizując je. Sądzę, że każdy z uczestników wyniósł wiele wiedzy, którą będzie miał szansę wykorzystać w pracy społecznej.*

**Stanisław:** *uczestniczę po raz pierwszy w takim szkoleniu. Jestem pod wrażeniem tego, co tutaj zobaczyłem i usłyszałem. Jako początkujący działacz zdobyłą wiedzę*



*postaram się wykorzystać w pracy w macierzystym Kole PZN. Z uśmiechem dodaje – „spełniło się moje marzenie i poznałem dyrektor Małgorzatę Pacholec”.*

**Krystyna:** *po raz pierwszy miałam okazję spotkać się z naszą reprezentacją z ZG PZN. Chłonę przekazywaną wiedzę i jestem pod wrażeniem tego, o czym dyskutujemy i czego tutaj doświadczamy. Jest miło i bardzo cieszę się, że na ten wyjazd mnie zakwalifikowano.*



**Marian:** *z „Klimczoka” wywożę podobne odczucia i doświadczenia, co reszta reprezentacji. W PZN działałem od bardzo wielu lat, ale po wysłuchaniu niepowtarzalnych wykładów stwierdzam, że dotarły do mnie takie sprawy i byłem świadkiem omawiania takich problemów, że zastosowanie omówionych rozwiązań w moim Kole PZN ubogaci moja pracę społeczną i niewątpliwie podniesie jej efektywność.*

**Grzegorz:** *jestem bardzo wdzięczny osobom, które namówiły mnie na wyjazd na to szkolenie. Cóż, jako młody działacz chłonę i przyswajam sobie przedstawiane rozwiązania i wiedzę. Jestem przekonany, że to doświadczenie- które stąd wywożę - będę mógł z powodzeniem zastosować w Jarosławiu i o to chyba w tym przedsięwzięciu chodziło. Przyznaję, że niektóre wykłady uzmysłowiły mi kilka spraw i problemów, których istnienia dotychczas nawet nie podejrzewałem.*

**Maria:** *jestem zadowolona i usatysfakcjonowana tym, co nam tutaj zaoferowano i przedstawiono. Cieszę się, że poznałam osobiście dwie*

*najbardziej reprezentatywne kobiety utożsamiane z ZG PZN. Przyznaję, że przyswoiłam sobie wiedzę o rozwiązywaniu problemów, których istnienia nie podejrzewałam. Przy okazji nalykałam się jodu odpoczywając w atrakcyjnym środowisku.*

**Zofia:** *jako początkujący lider wywożę z Ustronia tylko miłe wspomnienia. Jestem „naładowana” wiedzą, spostrzeżeniami, które utwierdzają mnie w tym, aby kontynuować to, czego społecznie podjęłam się robić.*

Nic dodać, nic ująć.

## **Relacja z wizyty w Kole PZN w Jaśle**

### **część II**

W końcu zamknęliśmy stronice obszernych tomów Kroniki, aby porozmawiać o dniu dzisiejszym I ch społeczności. W końcu najwyższy czas przedstawić Panie, które tak gościnnie i z wielkimi honorami przyjęły mnie w swoim Biurze i czas przekazać Czytelnikowi moje spostrzeżenia, uwagi lub ewentualnie – mówiąc o sukcesach jaślan - by w ten sposób podpowiedzieć innym, co mogliby - I ch naśladować - zaszcześcić na własnym gruncie.

Sfeminizowany Zarząd Koła PZN w Jaśle zaskoczył mnie tylko negatywnie jednym; kilka razy słyszałem, że niektóre z Pań – w tym **Zofia Krygowska** – powiedziały, że chyba już skończą z pracą społeczną na rzecz organizacji, bo są już zmęczone i osiągnęły już słuszny wiek, który pretenduje Je raczej do odpoczynku, a nie wysiłku? A jak to się ma z innym stwierdzeniem, które pada za chwilę, że „wszystkie razem – spotykając się całym Zarządem - tworzymy jedną wielką rodzinę. Wszystko robimy wspólnie, wszystkie dajemy z siebie dużo kosztem rodziny. Jest w nas wielka mobilizacja, która każe przychodzić nam tutaj i coś działać” Od razu podpowiadam, że zdanie to wypowiedziała **Zofia Krygowska** – rzecz można świeżo upieczona emerytka, gdyż przed paroma dniami dopiero co ZUS przekwalifikował Ją z rencistki na emerytkę. Jak wynika z prezentowanego wywodu, to jest to osoba zdolna do wielu przedsięwzięć, która po zbliżających się wyborach powinna nadal królować w jasielskiej strukturze PZN.



Wcześniej już omawianą Kronikę prezentowała w bardzo dyskretny sposób Pani **Irena Gorczyca**, która kontynuuje to dzieło. To co czyni skojarzyło mi się z benedyktyńska pracą średniowiecznych skrybów, którzy ręcznie przepisywali książki, ponieważ: kronika dokumentuje I ch wszelkie imprezy, wycieczki, osiągnięcia I ch członków w Spartakiadach Osób Niepełnosprawnych – puchary są zgromadzone w domu Janiny Tokarz, bo w

biurze nie ma ich gdzie przechowywać - , z pietyzmem gromadzą wpisy osób, które kiedykolwiek I ch odwiedziły lub cokolwiek im zawdzięczają. Znaleźć można nawet ślad

tych, którzy przysłali Im życzenia świąteczne lub z innej okazji. Wklejają do niej kserowane Dyplomy, które wręczyli osobom szczególnie zasłużonym dla Koła.

Kronika, to istne cudo statystyczne, którego wyliczenia i zestawienia pokazują postronnemu czytelnikowi przekrój Koła w/g wskaźników wiekowych, miejsca zamieszkania w poszczególnych gminach, rotacji i stopniu niepełnosprawności. Jest to istny statystyczny majstersztyk!

Dla mnie ewenementem są umieszczone na kartach Kroniki okolicznościowe felietony autorstwa **Ireny Gorzycy** pisane z okazji zbliżających się świąt, w których przelewa własne przeżycia i doświadczenia, które wyniosła z domu i tradycji, którą pragnie przekazać potomnym. Pani **Irena** – jak to wynika z mojego wywodu – Kronikę prowadzi – naprawdę – po mistrzowsku. Oprócz tego w Kole zajmuje się rozliczeniami, rozpatruje oferty otrzymywane i kierowane do urzędów, redaguje pisma. Mówi, że w Kole ma dwoje dzieci, tj Kronikę i bibliotekę książki mówionej. Jak zauważyłem, to obu profesjom oddała swoje serce i czas – swoją duszę.

Przyzwoitość nakazuje powiedzieć, że utrzymują stały kontakt z lokalnymi mediami. To w nich Irena Gorzycy informuje i edukuje lokalną społeczność o tym, co się dzieje w Ich środowisku, wyjaśnia co to jest niedowidzenie, bo większość ludzi nie może zrozumieć na czym to polega. Te edukacyjne artykuły ukazują się w pismach tytule: „Obiektyw Jasielski”. „Ziemia Jasielska”, „Źródło” i inne.

Moje rozmówczynie jednogłośnie stwierdziły, że tworzą w skali Podkarpacia najbardziej niewidzący Zarząd i podkreśliły, że gdyby nie wolontariusze, to nic nigdy nie udałoby się im załatwić, ani zorganizować. To stwierdzenie zmusza do przedstawienia sylwetki **Haliny Budziak** i **Czesława Topora**.

Pani **Halina** jest nadzwyczajnym członkiem PZN. Z organizacją związała się za sprawą zmarłego męża, który był zrzeszony w PZN. Zżyła się z nimi, z ich sprawami i problemami – pozostała z nimi służąc im jako osoba widząca. Z wyboru pozostała wolontariuszką, a jak dowiedzie się, co leży na jej barkach, to sami sformułujecie określenie – superwolontariuszka. W pełni zasługuje na to miano, bo od 10 lat odpowiada za sprawy związane z finansami Koła, czyta i pisze im pisma, służy wszelką informacją tak dorosłym członkom jak też rodzicom dzieci, pomaga w składaniu wniosków na turnusy rehabilitacyjne ... i stąd to moje szczególne określenie.

**Czesław Topór** – w „cywilu” – mąż Janiny Topór, to jedyny – bardzo cichy i spełniający każde życzenie Pań – mężczyzna w tym gronie. Wiem co mówię, bo miałem okazję poznać go przed laty i na pewno taki jest, jakim go scharakteryzowałem. W Kole służy im za „chłopca na posyłki”, przyprowadza na spotkania żonę i służy im – gdy są takie potrzeby – własnym samochodem. W Kole prowadzi kartoteki, zbiera składki członkowskie, rozlicza PIT-y, organizuje przewóz żywności z Banku Żywności z Rzeszowa oraz wydaje ją.

Przeze mnie do siedziby Koła PZN w Jaśle przybyły wszystkie Panie z Zarządu Koła – na czele z Honorową Przewodniczącą **Janiną Tokarz** – oraz przedstawieni powyżej wolontariusze. Była fajna konstruktywna atmosfera, klimat do rozmowy i wysłuchania tego, czym się chlubią.

O niekwestionowanej roli **Janiny Tokarz** dla jasielskiej struktury PZN mówiłem w pierwszej części opracowania. W luźnej rozmowie schorowana kobieta mówiła, że jest dumna z tego, że na marne nie poszedł Jej wysiłek, jak też zaangażowanie w prace na rzecz środowiska Jej rodziców. Pani Janina w kilku zdaniach omówiła swoją 23-letnią pracę na rzecz niewidomych ciesząc się z tego, że ma gdzie przyjść, schlebia Jej to, że tutaj jest mile witana.

W krótkiej indywidualnej wypowiedzi pozostałe Panie m.in. powiedziały:

**Krystyna Myśliwiec** – podkreśliła, że członkiem zarządu Koła PZN jest już druga kadencję. Udziela się w pracy biura „na każdej pozycji”. Pełni rolę przewodniczki Zofii Krygowskiej podczas jej podróży służbowych. Przychodzi na każde zebranie podejmując się każdej pracy.

**Janina Topór** jest skarbnikiem Zarządu Koła. Na rzecz społeczności udziela się odwiedzając – wraz z mężem - sponsorów, jest aktywna przy organizowaniu imprez. Idealnie nadaje się do negocjacji z ludźmi, z którymi pragną realizować założone przedsięwzięcia.

**Wiesława Lisowiec** – jest członkiem Zarządu Koła. Jest wesołą i towarzyską kobietą, która – jak sama mówi – miejsce dla siebie znalazła w pracy organizacji na tzw. drugiej linii - na zapleczu. Wspecjalizowała się w serdecznym przyjmowaniu interesantów. Mówi, że ciągnie Ją do Koła, a to, co w nim czyni jest dla Niej formą samorealizacji, a to co robi, to czyni naprawdę po mistrzowsku.

Po powrocie do dyskusji na pytanie „*Jak im się udaje to wszystko osiągać?*” otrzymałem odpowiedź: „*układamy dość precyzyjne plany, które potem skrupulatnie realizujemy. Staramy się pamiętać o darczyńcach, którym w dowód wdzięczności wręczamy odznaki PZN lub okolicznościowe Dyplomy. To procentuje - oni też to pamiętają i potem mamy „twarz” znowu im się pokazać i prosić o wsparcie*”.

Mają też swoje problemy. Bolączką Zarządu Koła jest to, że nie mógł przeforsować wśród niektórych Wójtów okolicznych gmin honorowania Legitymacji PZN jako dokumentu uprawniającego do bezpłatnych przejazdów komunikacji podmiejskiej obsługiwanej przez jasielski MKS. Gorzko skomentowały to stwierdzeniem, że „*dzisiaj każdy sobie rzepekę skrobie i ma gdzieś niewidomego*” ...

Z sentymentem wspominają **OS-W w Muszynie**. W ich wypowiedziach słyszałem nostalgię i tęsknotę do tego – jak go nazwali – „**Naszego Domu**”. Podobny wydzwięk miały wspomnienia związane z osobą **Eugeniusza Gilewskiego** i **Stanisławy Prucnal**.

Jako ciekawostkę podały mi informację, że zrzeszają kilka osób z innych powiatów, np. gorlickiego, tarnowskiego i strzyżowskiego.

W tej chwili Koło PZN w Jaśle zrzesza **206** członków – w tym **16** dzieci i **14** osób podopiecznych, a w tym: ludzi z dysfunkcją wzroku chorych na cukrzycę, z głuchotą, porażeniem mózgowym lub bez rąk.

Tej rzeszy ludzi służy **Zarząd Koła PZN** w składzie:

przewodnicząca: **Zofia Krygowska**

vice przewodnicząca: **Irena Gorczyca**

sekretarz: **Janina Maciejczyk**

skarbnik: **Janina Topór**

członkowie Zarządu: **Krystyna Myśliwiec**

- // - - // - **Lidia Cetnar**

- // - - // - **Wiesława Lisowiec**

Jak wszyscy – tak też i oni – mają swoje marzenia. Chcieliby mieć wyłączność na zajmowany lokal, gdyż ten, w którym pracują użytkują z kilkoma organizacjami. Wprawdzie nic ich nie kosztuje, ale nie mogą „rozwinąć skrzydeł”, bo ciągle żyją w/g zegarka, który im mówi: „*kończcie, bo za chwilę przyjdą zmiennicy*”. Pragną rozwinąć działalność świetlicową, a w niej np. uruchomić wypożyczalnię książki mówionej, gdyż mają ponad 200 nagranych tytułów. Brak lokalu odczuwają jako największy dyskomfort Ich działalności. Pomimo to jakoś sobie radzą w tej sytuacji, bo nawet uboższym wypożyczają wraz z kasetami magnetofony, których niegdyś kilka egzemplarzy zdobyli na takie właśnie potrzeby.

W tym – jak mi się wydaje – treściwym opracowaniu o Kole PZN w Jaśle pragnęłam przedstawić genezę i dzieje Ich struktury związkowej; ludzi, którzy odcisnęli swój ślad w Ich historii; starałam się pokazać „jak u nich dawniej bywało” i jak Im się wiedzie dzisiaj, pragnęłam przedstawić sylwetki Kobiet, które dzisiaj obciążone są odpowiedzialnością za swoje środowisko godnie i z poświęceniem reprezentując je wobec władz regionu jasielskiego. A że są normalnymi ludźmi, to przedstawiam też Ich marzenia i pragnienia. Najlepiej moją pracę ocenią same zainteresowane, ale pozostałych Czytelników „Przewodnika” powinny zainteresować – przedstawiane na kanwie historii Koła PZN w Jaśle – czasy, gdy działali tacy ludzie jak Janina Tokarz, Stanisław Kumik, czy Eugeniusz Gilewski i gdy jeździło się do „Naszego Domu” w Muszynie, by w nim odpoczywać i rehabilitować się.

W perspektywie obchody 40-lecia istnienia Koła PZN w Jaśle. Tak dostojnemu Jubilatowi – na tę okoliczność – wypada złożyć życzenia spełnienia wszelkich pragnień i życzeń, których realizacji tak bardzo oczekują. W perspektywie wyborów w tym ogniwie PZN mniemam, że nie będzie w nim większych wstrząsów kadrowych i na kolejnych plenach Okręgu PZN będę nadal spotykał te same aktywistki reprezentujące Koło PZN Jasło. Nieprawdaż Zosiu!

<Zygflor>, 2007-01-20



## ***O istocie widzenia***

- czyli cykl prelekcji dr Tamary Krygowskiej, w których opowie prawie wszystko o wzroku oraz wynikających dla tego zmysłu zagrożeniach, przy okazji omawiania kolejnych etapów życia człowieka ...

### **Wykład II**

*omawia zagadnienia związane z higieną i badaniem narządu wzroku począwszy od okresu wczesno szkolnego po wiek młodzieńczy. W opracowaniu poruszone są problemy związane ze stworzeniem odpowiedniego stanowiska pracy ucznia, omawiane są najczęstsze choroby i wady wzroku ujawniające się w wieku szkolnym oraz wpływ komputera na omawiany narząd.*

## ***Higiena wzroku w wieku szkolnym***

### ***1. Wstępne badania okulistyczne***

Przed pójściem do szkoły dziecko powinno być zbadane przez lekarza okulistę. W wielu szkołach wymaga się, aby przed przyjęciem do szkoły dziecko miało przeprowadzone takie badania.

Tam, gdzie nie przeprowadza się wstępnych badań, rodzice sami dla dobra dziecka powinni postarać się o przebadanie jego oczu. Rozpoczęcie nauki w szkole wiąże się z wielkim stresem i wysiłkiem wzrokowym nawet dla normalnie widzących dzieci. Dzieci ze wzrokiem osłabionym są w znacznie gorszej sytuacji. Nauka wymaga od nich zwiększonego wysiłku wzrokowego, skarżą się one na bóle głowy i gałek ocznych nie zdając sobie sprawy, że przyczyną dolegliwości jest wada wzroku.

Badania okulistyczne przeprowadzone w szkołach wykazały duży odsetek (około 20%) dzieci z wadami wzroku wymagających zastosowania szkieł korekcyjnych.

Najczęstszą wadą wzroku w pierwszych klasach szkoły podstawowej jest nadwzroczność i nieźborność - rzadziej krótkowzroczność, która z reguły pojawia się dopiero w 12 – 14 roku życia.

Poza wadami wzroku przyczyną gorszego widzenia mogą być choroby wrodzone lub nabyte we wczesnym dzieciństwie.

Dobranie odpowiednich szkieł korekcyjnych poprawia ostrość wzroku i zapobiega zmęczeniu przy pracy.

Istnieje jednak pewien odsetek źle widzących dzieci – najczęściej na tle chorób wrodzonych, którym ani okulary, ani leczenie nie mogą poprawić ostrości wzroku. Obecnie dostępnych jest szereg pomocy optycznych takich jak monookulary, okulary lornetowe i lupy powiększające, które mogą usprawnić widzenie. Czasem jednak ostrość wzroku jest tak obniżona, że nauka w szkołach zwykłych jest niemożliwa i dzieci takie muszą się uczyć w szkołach dla niedowidzących, gdzie stworzone są specjalne warunki do pracy wzrokowej.

## *2. Warunki pracy wzrokowej*

Lata szkolne są dla dziecka okresem wzmożonego wysiłku wzrokowego. W tym czasie należy zwrócić specjalną uwagę na warunki pracy wzrokowej zarówno w szkole, jak i w domu.

Zasadnicze znaczenie ma odpowiednie oświetlenie. Zarówno zbyt słabe, jak i za silne oświetlenie jest dla oczu szkodliwe i powoduje ich szybkie zmęczenie. Oświetlenie dzienne jest dla oczu najlepsze, należy jednak zwrócić uwagę na lokalizację miejsca pracy w stosunku do okien. Najwięcej światła dają okna zwrócone na wschód i południe.

Oświetlenie elektryczne jest najlepsze ze wszystkich źródeł światła sztucznego. Jest ono bezpieczne, a przy odpowiednich parametrach i rozmieszczeniu opraw zapewnia dostateczne natężenie światła do pracy wzrokowej. Dla dobrego widzenia stosuje się często dodatkowe oświetlenie miejscowe lampami biurkowymi. Dają one z zasady wymagane natężenie oświetlenia, ale należy je tak ustawić, aby nie powodowały olśnienia. Źródła światła powinny być tak osłonięte nieprzeźroczystym abażurem, aby światło padało tylko na miejsce pracy, a nie na oczy. Przy oświetleniu miejscowym należy zwrócić uwagę na oświetlenie ogólne pomieszczenia, aby miało ono odpowiednie natężenie. Natężenie oświetlenia, jak i stosunek obu natężeń są regulowane przez polskie normy. Wymagane minimalne natężenie oświetlenia zależy od rodzaju wykonywanej pracy i waha się od 200 lx. (kuźnia) do 1000 lx. (warsztat zegarmistrzowski). W klasach szkolnych i pomieszczeniach biurowych, na ławkach i biurkach, natężenie oświetlenia nie powinno być mniejsze niż 500 lx.

Bardzo ważne jest prawidłowe ustawienie ławek i stolików w szkole. Meble te powinny być dostosowane do wzrostu dzieci i umożliwić im przyjęcie prawidłowej pozycji, a także odpowiedniej odległości między książką i oczami. Odległość ta winna się zawierać między od 30 do 40 cm. Dodatkowo jest wymagane, aby linia wzroku była prostopadła do książki, zeszytu. Powierzchnia ławki szkolnej, szczególnie dla małych dzieci, powinna być pochyła.

Dla dzieci odrabiających lekcje w domu powinno się także stworzyć podobne warunki. Do wysokiego stołu należy dostosować wysokość krzesła, a gdy nie ma fotela o regulowanej wysokości, należy przynajmniej umieścić nakładki na zwykłym krześle.

Niejednokrotnie rodzice są zaniepokojeni, że dziecko „wodzi nosem po książce lub zeszycie”. W znacznym procencie jest to zły nawyk nabyty podczas odrabiania

lekcji, gdy wysokość krzesła nie jest dostosowana do wysokości stołu (krzesło za niskie).

### *3. Wady wzroku*

W przypadku wad wzroku, dzieci powinny nosić okulary. Dobranie odpowiednich okularów i podjęcie decyzji, czy mają być noszone stale czy tylko w pewnych warunkach należą do lekarza okulisty. W przypadku wad wzroku, okulary, w zasadzie, powinny być noszone stale.

Podobnie, jak u małych dzieci, wzrok każdego oka bada się osobno. Przed doбором okularów należy rozszerzyć źrenice w celu wyłączenia akomodacji, później wykonuje się skiaskopię i badanie komputerowe w celu stwierdzenia ewentualnej wady wzroku. Jeśli dziecko prawidłowo odczytuje optotypy na tablicy Snellena do dali, a w szkole ma kłopoty z nauką i źle odpisuje z tablicy teksty, należy sprawdzić, czy nie występuje wada wzroku w postaci tzw. nadwzroczności ukrytej wymagającej korekty okularowej. W wieku 12-14 lat może rozpocząć się krótkowzroczność, która ma charakter postępujący.

Poza korektą okularową wadę wzroku można wyrównać soczewkami kontaktowymi. Dotyczy to szczególnie młodzieży niechętnie noszącej okulary lub w przypadku szybko postępującej krótkowzroczności, kiedy to soczewki kontaktowe opóźniają postęp wady. Soczewki takie stosuje się przeważnie od 16 roku życia, gdy wtedy występuje już świadomość obchodzenia się z soczewkami, zachowania higieny i innych środków ostrożności.

Soczewki kontaktowe muszą być dobierane przez przeszkolonych w tym celu lekarzy okulistów. Ich doбором zajmują się zazwyczaj okuliści zatrudnieni w zakładach optycznych i w niektórych gabinetach prywatnych. Przy zwykłych wadach wzroku soczewki te nie są refundowane przez NFZ. NFZ refunduje soczewki w przypadkach, gdy wada wzroku w każdym oku jest inna, a różnica przekracza 3,5D, kiedy to nie można stosować zwykłych okularów. Refundacja następuje również w przypadku występowania „stożka rogówki” (choroba uwarunkowana dziedzicznie). W tym przypadku stosuje się soczewki twarde.

Po 21 roku życia istnieje możliwość skorygowania laserem wady wzroku, pod warunkiem że w okresie 12 miesięcy nie ulegnie ona zmianie.

### *4. Choroby oczu w wieku szkolnym*

U dzieci - jak w każdym wieku - mogą występować takie choroby jak zapalenie brzegów powiek, zapalenie spojówek, jęczmień, gradówka, rzadziej zapalenie rogówki, tęczówki i ciała rzęskowego. W wieku szkolnym mogą ujawnić zmiany zwyrodnieniowe w płamce uwarunkowane dziedziczną chorobą Stargardta. Mogą również wystąpić schorzenia pasożytnicze tylnego odcinka błony naczyniowej, do których należą toksoplazmoza i toksokaroza.



Toksoplazmoza jest wywołana przez pierwotniak pasożytujący w jelicie kota. Do zakażenia może dojść przez ziemię zakażoną odchodami kotów, np. podczas zabawy dzieci w piasku albo przez spożycie niedogotowanego mięsa zwierząt trawożernych.

Toksokaroza jest zakażeniem wywołanym przez glistę jelitową psów i kotów. Zakażenie przenosi się drogą pokarmową od szczeniąt, które zostały zakażone tym obleńcem.

Dzieci mogą ulegać różnym urazom zarówno tak w domu, jak i podczas nauki oraz zabawy. Wszelkie urazy - nawet powierzchowne - mogą stanowić zagrożenie dla narządu wzroku. Dlatego nie należy lekceważyć żadnej przyczyny urazu.

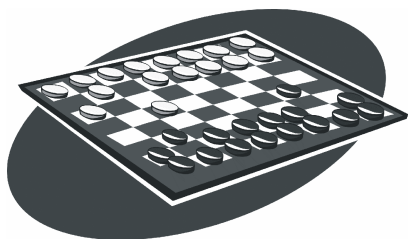
## *5. Kwalifikacje do zawodu*

Dzieci kończące gimnazjum, a posiadające wadę wzroku, są kierowane do poradni szkolno-wychowawczej w celu określenia zdolności do szkół zawodowych zgodnie z planowanym wyborem zawodu.

## *6. Wpływ komputera na narząd wzroku*

Obecnie duża ilość dzieci ma kontakt z komputerem już od wieku przedszkolnego. Komputer jest doskonałym narzędziem do kształcenia i rozwoju dziecka. Komputery mogą być wykorzystywane do edukacji dzieci ze znacznym upośledzeniem widzenia. Służą do tego specjalne programy pozwalające korzystać z tego urządzenia nawet osobom niewidomym poprzez wyposażenie w klawiaturę i drukarkę brajlowską, jak też urządzenia czytające na głos tekst drukowany. Należy jednak pamiętać o rozsądnym ograniczeniu czasu przebywania dziecka przed komputerem. Zbyt długie przesiadywanie przed monitorem stwarza wiele zagrożeń, przede wszystkim zmęczenie oczu, a nawet krótkowzroczność po dłuższym czasie. Niezależnie od tego może wpływać na pogłębienie wady postawy i na układ nerwowy.

c.d.n.



## **Serwis sportowy**

- [aktualności sportowe Okręgu Podkarpackiego PZN](#)

W dniach **14. 03. – 18. 03.** br. w Horyńcu – Zdroju w Ośrodku Szkoleniowo-Wypoczynkowym „**Dukat**” odbyły się **IV Wojewódzki Turniej w warcabach 100 połowych osób niewidomych i słabowidzących o puchar Marszałka Województwa Podkarpackiego.**

Horyniec Zdrój po raz pierwszy gościł osoby z dysfunkcją wzroku, które zrzeszone w takich klubach CROSS-owskich jak: przemyski, częstochowski, opolski, nyski, czy lubelski przyjechały tu, aby rozegrać turniej, podnieść kwalifikacje i zdobyć wyższą klasyfikację. Jak zauważył **Stanisław Sęk**, to „*Celem przeprowadzenia turnieju było przygotowanie zawodników do turniejów warcabowych organizowanych przez PKSiRNiS „Podkarpacie” jak też do innych imprez rangi krajowej i międzynarodowej, a szczególnie pod Drużynowe Mistrzostwa Polski, które odbędą się w dniach 21 – 30. 03. 2007 r. w Jarnołówku k. Głucholaz, a później na półfinały Indywidualnych Mistrzostw Polski Kobiet i Mężczyzn*”.

Honorowy patronat nad Turniejem objął Marszałek Województwa Podkarpackiego – p. **Zygmunt Cholewiński**.

Z terenu naszego Okręgu PZN w Turnieju udział wzięli zawodnicy reprezentujący Koła PZN m.in. z Przemysła, Jarosławia, Rzeszowa, Łańcuta i Tarnobrzega.

Organizatorem Turnieju był PKSiRNiS „**Podkarpacie**”, sędzią głównym był **Stanisław Mazur**, zaś obsługę organizacyjną zabezpieczał **Daniel Rusin**.

W programie Turnieju – obok emocji sportowych – uczestnicy zmagania mieli okazję zwiedzić Horyniec-Zdrój oraz znane z łask – a związane z naszą niepełnosprawnością – cudowne źródło w Nowinach Horynieckich.

Stanisław Mazur dodał, że „*Turniej jest również klasyfikacyjnym, gdyż osoby – które zdobędą określona ilość punktów – uzyskają potwierdzenie klasy sportowej*”.

Pan Stanisław posiada licencję sędziego warcabowego **kl. I** i dlatego ma możliwość nadawania – w imieniu Polskiego Związku Warcabowego – klas sportowych.

Turniej o Puchar Marszałka Podkarpacia - na dystansie 9 rund – odbył się zgodnie z przepisami Kodeksu PZW oraz zgodnie z zatwierdzonym Regulaminem. Puchar z rąk Wójta Gminy Horyniec-Zdrój - **Ryszarda Urbana** - odebrał:

1. **Michał Czarski** zdobywając **16 pkt.**

2. Tadeusz Niemczak - // - 13 pkt.

3. Krzysztof Furtak - // - 13 pkt.

Podczas Turnieju – wypełniając normę – klasy sportowe zdobyli lub zmienili:

- Jolanta Woźniak kl. IV

- Jaromir Kocur kl. IV

- Emilia Nosek na kl. III

- Helena Poliniewicz kl. IV

Kończąc relację należy życzyć naszej reprezentacji w składzie: Tadeusz Niemczak, Maria Gawaluch, Iwona Flak, Stanisław Mazur i Andrzej Jagieła sukcesów w najbliższych – już VIII - Drużynowych Mistrzostwach Polski, abyśmy mogli znowu odnotować następny sukces naszych warcabistów, czego z całego serca Im życzymy.

Na zakończenie należy podkreślić wspaniały gest Wójta Gminy Horyniec-Zdrój – p. **Ryszarda Urbana** oraz p. **Skibickiego** (*lokalnego działacza sportowego*) - względem uczestników Turnieju, których - przede wszystkim - zaszczytli swoją obecnością przy okazji zaznajamiając z historią oraz walorami regionu – i jakby przy okazji - obdarowując każdego z nich drobnymi pamiątkami lub folderami, które kiedyś będą im przypominać mile spędzony czas w tym urokliwym Zdroju.

<Zygflor>, 2007-03-21

# Witryna poetycka

*W majowym kąciku poetyckim udzielam głosu **Lucynie Krzan**, która w szczególny sposób mówi o swoich – wręcz platonicznych – związkach ze swoją Mamą. Zachęcam: szczególnie uważnie przeczytajcie oba wiersze, a zrozumiecie dlaczego zdecydowałem się na ich publikację. Przyznaję, że oba utwory są dla mnie jednym z najbardziej wzruszających wyznań mówiących o więzi łączącej dziecko i Matkę, potem o tęsknocie do Tej, która dała nam życie, tuliła nas, do której tęsknymi w każdym trudnym momencie życia ..., która – niestety – już od nas Odeszła nadal żyjąc w naszej pamięci ...*

## Dla Mamy I

Mówiłaś mi „maleńka” tuląc mnie do snu  
Nucąc kołysanki, by sen mógł łatwiej przyjść.  
Mówiąc do mnie „skarbie” gładząc włosy me  
Trzymając w swojej dłoni moje dłonie dwie.  
Łatwo rozpoznałaś moje dąsy, dziecięcy gniew  
I trafnie zgadywałaś, gdzie można znaleźć mnie.  
A potem nagle odeszłaś, cichutko, jak wiosną

## Dla Mamy II

Platynowy warkocz spletałam z włosów Twoich  
Wspominam chwile z lat dziecięcych moich  
Dłonie Twe drżące z szacunkiem całuję  
Tuląc się do Ciebie zawsze miłość czuję.  
Szlachetne, dobre serce zawsze w Tobie bije  
Pomagałaś biednym, tego nie żałujesz  
Dawałaś radość smutnym, głodnym zawsze chleba

śnieg

Ta pustka trwała długo, bo czas szybko biegł.

Szukając – odnalazłam, nie Ciebie, lecz mogiłę  
Twa

Wskazał mi Ją Brat – gdy też znalazłam Go.

Opowiedział historię smutną prawie całą

Zawsze w mym sercu będziesz moją MAMA.

Na wszystko miałaś radę, kiedy było trzeba.

Do Ciebie mogę przyjść zawsze i bez uprzedzenia

W Tobie mam pomoc, wsparcie i przyjaciela

Po spotkaniu z Tobą – smutki już nie są smutkami

A sprawy trudne – łatwe do załatwienia

Twe mądre oczy, łagodne spojrzenia

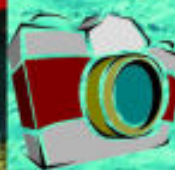
Głos ciepły, pogodny

Ciebie MAMO – uchronię od zapomnienia.

autorką obu wierszy jest : Lucyna Krzan

# Szkolenie liderów - Ustronie Morskie

F  
O  
T  
O  
R  
E  
J  
E  
S  
T  
R  
A  
C  
J  
A



# Rozgrywki warcabowe w Horyńcu-Zdroju

