



Druk dofinansowano
ze środków:



Przewodnik

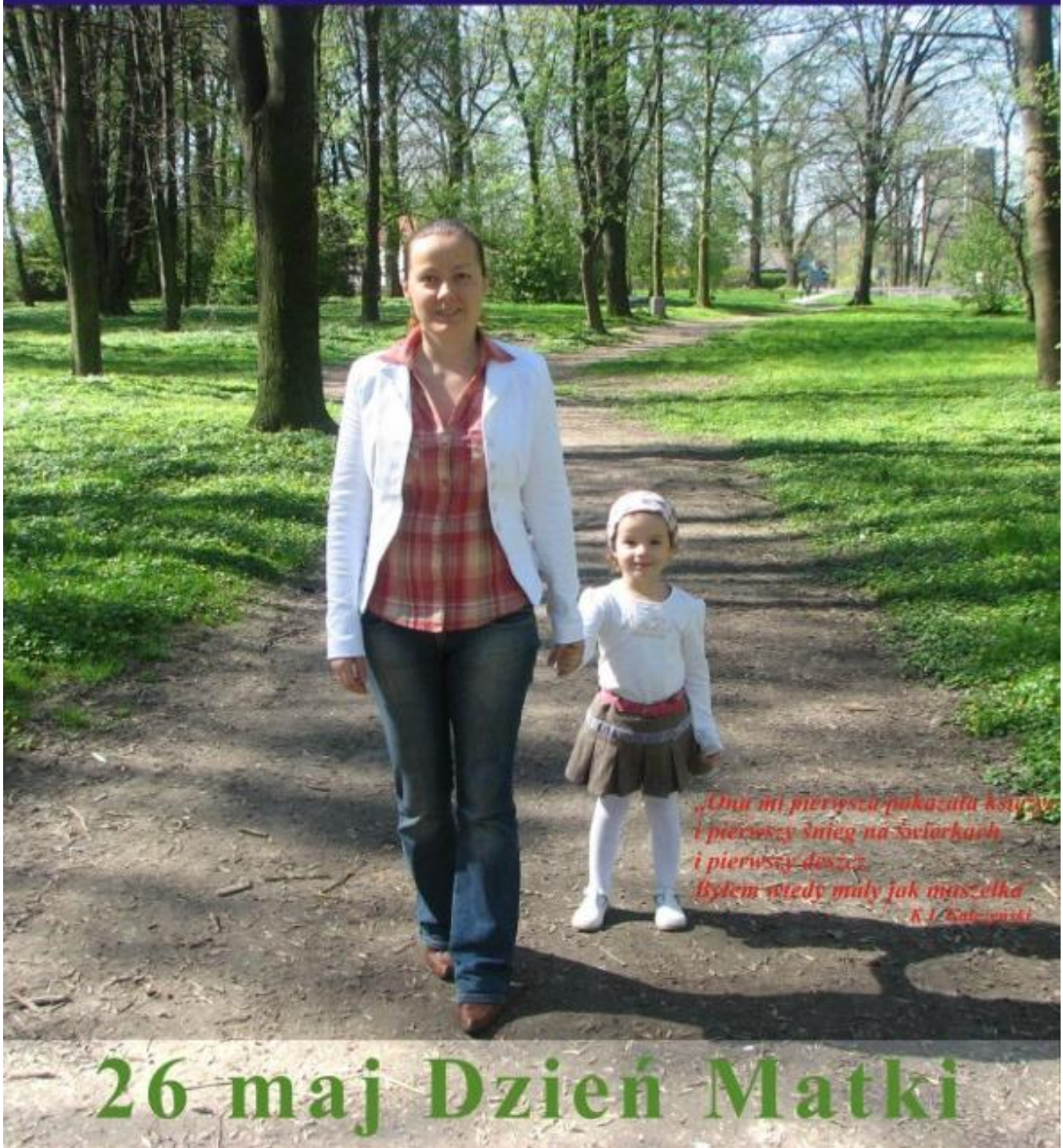
Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN



(53)

05/2009 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



*„Ona mi pierwszą pokazała książkę
i pierwszy śnieg na sowlarkach
i pierwszy deszcz.
Byłem wtedy mały jak muszka
K. J. Kaczmarski*

26 maj Dzień Matki

Spis treści:

- Maj 2009 - felieton
 - „Chyląc czoło”
 - Przypominamy, namawiamy, radzimy
 - Jak sobie pomóc zregenerować oczy?
 - Propozycje PKSiRNiS Podkarpacie
 - Warto wiedzieć 11
 - Witryna poetycka maj 2009
 - Komunia 2009
 - Serwis sportowy
-



Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego Polskiego Związku Niewidomych

Wydawca: Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie

Skład redakcji:

Redaktor Naczelny, koordynator: „Zygflor” - Zygmunt Florczak

Skład komputerowy: Agnieszka Płonka

Współpracują: Maria Bijoś, Janina Baran

Adres siedziby redakcji: 35-201 Rzeszów, Plac Dworcowy 2,

tel. (017) 85 24 738, fax. (017) 86 22 328,

e-mail: podkarpacki@pzn.org.pl

www.podkarpacki.pzn.org.pl

MAJ - to piąty miesiąc roku, którego nazwa na pewno jest związana z jego łacińskim określeniem **Maius**. W ten czas obserwujemy burzliwy rozwój przyrody, u młodych „zew natury”, czyli pobudzenie uczuć związanych z oddziaływaniem Amorka i jego „strzałami” zwróconymi ku płci przeciwnej, kościelnymi „majówkami”, I Komuniami oraz obchodami Dnia Matki.

Ludowe mądrości na ten czas, to:

W maju, jak w raju.

Deszcz majowy, chleb gotowy.

Jeśli w maju grzmot, rośnie wszystko w lot.

Gdy kukulka w maju, spodziewaj się urodzaju.

Częste w maju grzmoty rozpraszają chłopa zgryzoty.

Kto się w maju urodzi, dobrze mu się powodzi.

Gdy maj ciepły i zielony, to jesienią dobre plony.

Pankracy, Serwacy, Bonifacy – są to święci lodowaci, a zimna Zofija resztkę chłodu zwija.

W ten czas wspominamy i świętujemy:

- **1 maja** obchodzimy **Święto Pracy**. Przed wiekami ten dzień był początkiem sezonu pasterskiego, a u zarania XIX w. tzw. „majówek”, czyli wyjazdów „mieszczuchów za miasto”. Tego dnia w **1899** r. urodził się **Witold J. Doroszewski** – znakomity językoznawca oraz ppłk **Stanisław Skarżyński** – pilot, pierwszy Polak, który przeleciał Atlantyk (1933); w 1929 r. **Stanisław Mikulski** – aktor niezapomniany **Kloss** z serialu „Stawka większa niż życie”.
- **2 maja** w Polsce czcimy nowe święto: „**Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej**” – o jego powstaniu zdecydował Sejm decyzją podjętą w 2004 r. Intencją jego uchwalenia było wyznaczenie dla Polonii „**Dnia Łączności z Macierzą**”. Tego dnia w **1519** r. zmarł **Leonardo da Vinci** – jeden z największych twórców renesansu.
- **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. Tego dnia w kościele rzymsko katolickim obchodzimy **Święto Matki Bożej Królowej Polski**. W tym dniu w **1469** r. we Florencji urodził się **Niccolo Machiavelli** – historyk, dyplomata. Zapewne wszystkim jest znana jego maksyma: „*Cel uświęca środki*”.

- **4 maja 1979 r. Margaret Thatcher** została pierwszą kobietą premierem Wielkiej Brytanii. swój urząd sprawowała do 1990 r.
- **5 maja 1629 r.** zmarła **Szymon Szymonowic** – poeta, humanista, organizator Akademii Zamojskiej i tegoż dnia w **1818 r.** urodził się **Stanisław Moniuszko** – twórca polskiej opery narodowej.
- **6 maja 1949 r.** zmarł **Stanisław Grabski** – polityk, ekonomista, w okresie międzywojnia reformator polskiej waluty; twórca **złotego**.
- **7 maja 2004 r.** w Iraku zginął znakomity reporter i korespondent wojenny – **Waldemar Milewicz** (ur. 1956 r.).
- **8 maj, to Międzynarodowy Dzień Zwycięstwa.** W tym dniu - w/g czasu zachodniego - hitlerowskie Niemcy w 1945 r. podpisały akt bezwarunkowej kapitulacji. Tego dnia w Europie zakończyła się II wojna światowa.
- **8 maja 1989 r.** ukazał się pierwszy numer „**Gazety Wyborczej**”.
- **8 maja 1079 r.** – zginął **Stanisław ze Szczepanowa**; biskup krakowski kanonizowany w 1253 r.; patron Polski (ur. ok. 1040 r.).
- **8 maja 1828 r.** urodził się **Henri Duant** – szwajcarski filantrop, pacyfista; współtwórca **Czerwonego Krzyża**. Był pierwszym laureatem **Pokojowej Nagrody Nobla** w **1901 r.** W rocznicę jego urodzin obchodzony jest **Międzynarodowy Dzień Czerwonego Krzyża** (zm. w 1910 r.).
- **9 maja 1924 r.** urodził się **Bułat Okudźawa** – rosyjski poeta, prozaik i pieśniarz (zm. 1997 r.).
- **10 maja 1899 r.** urodził się **Fred Astaire** – amerykański tancerz i aktor. W 1949 r. został uhonorowany specjalnym Oskarem za wkład w rozwój filmu muzycznego (zm. 1987 r.).
- **12 maja 1919 r.** zmarł **Karol Miarka** – drukarz i wydawca. Prowadził drukarnię, w której wydawał tanie książki dla ludu, czasopisma i kalendarze (ur. 1856 r.).
- **13 maja 1981 r.** w Rzymie – w rocznicę pierwszego objawienia się matki Bożej w *Fatimie* – miał miejsce zamach na papieża **Jana Pawła II**. Jakiś czas później Ojciec Święty zauważył: „*To był prawdziwy cud i wiem komu go zawdzięczam*”. Tego dnia w **1909 r.** wystartował **Wyścig Dookoła Włoch – Giro d'Italia** – drugi z największych kolarskich wyścigów świata (za *Tour de France*).
- **14 maja** – to **Dzień Farmaceuty**
- **14 maja 1789 r.** **Jan Potocki** – pisarz i archeolog, autor powieści „*Rękopis znaleziony w Saragossie*” – jako pierwszy Polak – dokonał lotu balonem.
- **15 maja 1953 r.** w Przemyślu powstała Spółdzielnia Niewidomych „**Start**” – pierwszy w naszym regionie zakład produkcyjny dający zatrudnienie ludziom z dysfunkcją wzroku w obiekcie Spółdzielni jak też w formie „chałupniczej” – tj. w miejscu zamieszkania inwalidy wzroku.
- **15 maja, to Zofii, Nadziei i Izydora. Działko**
- **15 maja - Święto Polskiej Niezapominajki**
- **16 maja 1919 r.** urodził się **Zbigniew Kurtycz** – piosenkarz, gitarzysta, kompozytor, żołnierz armii Andersa. Współpracował z Polskim Radiem; jego największy przebój, to „*Cicha woda*”.
- **17 maja 1964 r.** urodził się **Grzegorz Przemyk** – polski uczeń, syn poetki **Barbary Sadowskiej**, zamordowany w 1983 r. przez **MO**.
- **18 maja, to Międzynarodowy Dzień Muzeów**

- **18 maja 1920** r. w Wadowicach urodził się **Karol Wojtyła** – od 1978 r. papież **Jan Paweł II** (zm. 2005 r.).
- **19 maj**, to **Dzień Pamięci Zmarłych na AIDS**
- **20 maja 1799** r. urodził się **Honore de Balzak** – wybitny pisarz francuski, mistrz realizmu, autor m.in. „*Ojca Goriot*” (zm. 1850).
- **21 maj**, to **Święto Kadeta, Kadet** - to tytuł słuchacza szkoły chorążych (wojskowej i niektórych innych służb mundurowych) przed jej ukończeniem.
- **24 maja** – **Wniebowstąpienie Pańskie**
- **24 maja 1819** r. urodziła się królowa W. Brytanii – **Wiktoria**. Jej panowanie przeszło do historii jako *epoka wiktoriańska* (z. 1901).
- **26 maj**, to **Dzień Matki**, *Mędrzec orzekł, że zwrot „mama” - odmieniane w różnych przypadkach i różnych językach -, to najpiękniejsze słowo świata. W każdej językowej „wersji” kojarzy się z domowym ciepłem, opiekuńczością i osobistym szczęściem. W tym miejscu Calendarium pozwalam sobie wszystkim Matkom złożyć najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia, zrozumienia u dzieci i wnuków oraz wielkiego poszanowania u wymienionych za to, co cały czas dawałyście i nadal dajecie nam z siebie (oraz ze skromnego portfela !!!)*.
- **26 maja 1339** r. zmarła **Aldona Anna** – królowa polska, córka **Wielkiego Księcia Litewskiego Giedymina**, pierwsza żona **Kazimierza Wielkiego**. Małżeństwo to zainicjowało zbliżenie Polski i Litwy. Jako pierwsza kobieta została pochowana na Wawelu (*ur. ok. 1309 r.*).
- **26 maja 1679** r. w **Anglii** uchwalono **Habeas Corpus Act** – fundamentalną zasadę wolności obywatelskich – „*Nikogo nie można aresztować bez nakazu sądowego, a zarzuty winny zostać przedstawione w ciągu 24 godzin*”.
- **28 maja 1609** r., to data nieformalnego przeniesienia przez **Zygmunta III Wazę** stolicy **Polski z Krakowa do Warszawy**
- **29 maja 1939** r. zmarła **Urszula Ledóchowska** – zakonnica, święta, założycielka zgromadzenia urszulanek szarych (*ur. 1865*).
- **31 maja 1809** r. zmarł **Joseph Haydn** – kompozytor austriacki; pierwszy z trzech wielkich klasyków wiedeńskich (*ur. 1732 r.*).

Zygflor 2009-02-18

Dostojnym i Czcigodnym Matkom – w miejsce kwiatka – dedykuję kilka aforyzmów podkreślających ich rolę w życiu każdego z nas ...

Serce matki, to przepaść, na której dnie zawsze znajdzie się przebaczenie...

Honore de Balzak

Matka jest zawsze matką – najświętszą istotą na Ziemi ...

Samuel Taylor Coleridge

Matka była zdolna wymyślić szczęście, aby je dać swoim dzieciom ...

Madeleine Delebre

Matka nosi dziecko w łonie przez trzy czwarte roku, nosi je na ręku, kiedy jest słabe – a w sercu zawsze...

Friedrich von Logan

Lata przysparzają matce trosk, lecz nie umniejszają jej miłości.

William Wordsworth



Chyląc czoło

W dowód uznana trudu i poświęcenia Matek dzieci ociemniałych i słabowidzących dedykuję Im poniższy tekst, który najdobitniej podkreśla Ich oddanie, poświęcenia i trud związany z wychowaniem i edukacją dziecka z niepełnosprawnością wzroku.

Wspomnienia i doświadczenia - raczej przykre - każdej z Was mogłyby służyć za kanwę wielu relacji, opowiadań, czy filmów, które oddałyby Wasze – wręcz heroiczne – kroki i przedsięwzięcia związane z leczeniem, edukacją, czy pozyskiwaniem przysługującym Wam funduszy z Opieki społecznej tak potrzebnych dla egzystencji Waszych rodzin i kształcenia niedowidzących dzieci.



Niech lektura poniższego tekstu laikowi uświadomi Waszą szczególną rolę w wychowaniu dzieci z dysfunkcją wzroku i da Wam satysfakcję z tego, że podołałyście wyzwaniom losu.

Niech Dobry Stwórca, który jest reżyserem każdego życia sprawi, abyście kiedyś w nieokreślonej przyszłości ze spokojem mogły zejść z tego świata mając pewność, że Wasze dzieci mają zapewniony byt, bo dzięki Wam zdobyły wykształcenie, zawód, są samodzielne pomimo niepełnosprawności.

Tego życzę Wam z okazji Dnia Matki, bo to byłoby ukoronowaniem tego, co aktualnie czynicie dla swoich pociech; byłoby zapłatą za wiele wyrzeczeń i lata trudów, które dotychczas są Waszym chlebem powszednim... Wszystkiego najlepszego...

Zygflor 2009-02-21

Bóg unosząc się nad Ziemią obserwuje i daje wskazówki swoim Aniołom, co mają zapisać w olbrzymiej księdze ludzkiego życia.

W końcu przekazuje **On** imię aniołowi i uśmiecha się. Anioł jest ciekawy.

Dlaczego ta właśnie, Boże ? Ona jest taka szczęśliwa.

Właśnie – mówi **Bóg**. **Czy mógłbym dać dziecko upośledzone matce, która nie zna śmiechu ? Byłoby to okrucieństwem.**

Ale czy ona ma cierpliwość ? – pyta anioł.

Ja nie chcę, aby ona miała za dużo cierpliwości, bo utonie w morzu współczucia i rozpaczy.

Jednak z chwilą, gdy zapanuje nad wstrząsem i złością, będzie mogła temu podołać.

Ależ Boże, ja myślę, że ta kobieta nie wierzy w Ciebie. Bóg się uśmiecha. To nie ma znaczenia, mogę to naprawić.

Ta jest doskonała, ona posiada wystarczająco dużo egoizmu. Anioł wzdycha.
Egoizm ? To jest cnota ?

Bóg przytakuje. **Jeśli ona nie będzie potrafiła oderwać się od dziecka od czasu do czasu, nie przeżyje.**

Tak, to jest kobieta, którą obdarzę dzieckiem niedoskonałym. Ona sobie jeszcze tego nie uświadamia, ale stanie się przedmiotem zazdrości.

Ona nigdy nie przyjmie za rzecz naturalną wypowiedzianego słówka. Nigdy nie uzna zrobienie kroczonego za coś zwyczajnego. Kiedy jej dziecko powie po raz pierwszy: „Mama”, będzie ona świadkiem cudu i będzie świadoma tego.

Gdy będzie opisywała drzewo lub zachód słońca swojemu niewidomemu dziecku, będzie to widziała oczami, jakimi tylko niewielu ludzi może oglądać moje dzieła.

Ja pozwolę zobaczyć jej jasno rzeczy, które ja widzę – IGNORANCJĘ, OKRUCIENSTWO, UPRZEDZENIE - i pozwolę jej wspiąć się powyżej nich. Ona nigdy nie będzie samotna.

Będę przy jej boku w każdej minucie , każdego dnia jej życia, ponieważ ona wykonuje moją pracę tak, jak gdyby znajdowała się tutaj przy moim boku ...

Bruno Ferraro



Przypominamy, namawiamy, radzimy ...

- przypominamy –

że nadal jest aktualna – i refundowana przez NFZ - możliwość nabycia pomocy optycznych dla ludzi słabowidzących za pośrednictwem **Salonu Optyki Okularowej w Rzeszowie przy Placu Wolności 17**, który ściśle współpracuje z okulistami, jak też z Polskim Związkiem Niewidomych. Współwłaścicielką **SOO** jest **Agata Bocheńska** – optyk optometrysta, która zauważyła:

Optyka okularowa polega na niesieniu pomocy tym wszystkim osobom, które mają problemy ze wzrokiem lub wymagają ochrony wzroku, natomiast osobom, którym korekcja okularowa nie wystarcza polecamy pomoce optyczne. Jest to grupa przyrządów optycznych mająca zastosowanie w niewidzeniu i pozwalająca uzyskać duże powiększenia dzięki którym pacjenci - nawet z bardzo poważnymi problemami ze wzrokiem - mogą np. czytać, oglądać obrazy z blizy lub dali. Do podstawowych pomocy optycznych polecanych pacjentom słabowidzącym należą: lupa ręczna, szkła do czytania, kieszonkowe lupy podświetlane, liniał optyczny, lupy stojące, lupy jasnego pola, teleskopy, okulary lupowe i lornetkowe oraz cała rodzina monookularów .

Zakład optyczny powinien współpracować z Gabinetami Okulistycznymi, gdyż Okulistyka i Optyka, to dziedziny nauki, które mają jeden cel: niesienie pomocy osobom mającym problemy z narządem wzroku. Lekarz diagnozuje, leczy i koryguje, zaś optycy wykonują zalecenia lekarskie realizując recepty okularowe.

Współpracujemy z tak doskonałymi specjalistami jak: dr Tamara Krygowska, dr Anna Szczerba, dr Beata Tarnawska i dr Ewa Dąbrowska. Pragniemy, aby osoby słabowidzące miały łatwe i wygodne dojście do lekarza okulisty, który po dokładnym i szczegółowym badaniu stwierdzi, czy dany pacjent potrzebuje pomocy optycznej i w

jakim zakresie. Z grona producentów w/w sprzętu wybraliśmy firmę „Echenbach”, która jest liderem na rynku światowym w branży optycznej.

Salon ma podpisany kontrakt z NFZ, czyli spełnia wszystkie wymogi dotyczące kwalifikacji, doświadczenia, lokalizacji firmy, czy wyposażenia. Dzięki temu wszystkie pomoce optyczne przepisywane na receptę przez lekarza okulistę są zatwierdzone przez NFZ

Zainteresowanym pozyskaniem tego typu pomocy optycznych podpowiadamy:

- kontaktujcie się z Zarządami Kół PZN
- lub bezpośrednio z Zarządem Okręgu Podkarpackiego PZN.

To tam dowiedziecie się w jaki sposób i kiedy będziecie mogli jechać do Rzeszowa, abyście mogli być przebadani przez któregoś z wymienionych okulistów, a następnie zagościć w Salonie Pani Agaty Bocheńskiej w celu doboru określonego rodzaju pomocy optycznej zaleconej przez lekarza okulistę. W biurze ZO PZN są prowadzone zapisy na konkretny dzień i chcąc się zarejestrować dzwońcie pod nr. tel.: **(0-17) 862 23 28**

- namawiamy -

do korzystania z (jeszcze) bezpłatnej oferty wyświadczanej na rzecz naszego środowiska przez **Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia PZN im. Józefa Buczkowskiego w Bydgoszczy**. Stosowne zgłoszenia są do pobrania w każdym Kole PZN i ... tylko brak chętnych do korzystania z tej oferty.

W jednym z wielu różnorodnych szkoleń można tam odbyć m.in.: kurs orientacji przestrzennej, samoobsługi, brajla, instruktorów środowiskowych. Oprócz wymienionych można tam odbyć półroczne kursy zawodowe jak: telepraca, komputerowe, rehabilitacji podstawowej i specjalistyczne, kursy instruktorskie.

Tak więc namawiamy i oczekujemy napływających z terenu wniosków, gdyż przez ostatnie miesiące zauważa się stagnację i brak zainteresowania powyższą ofertą, szczególnie przez nowoprzyjętych.

- radzimy –

zainteresować się ofertą wynikającą z KOMUNIKATU Przemyskiego Klubu Sportu i Rekreacji Niewidomych i Słabowidzących „**Podkarpacie**”.

To nasze sportowe stowarzyszenie ma względem nas wiele do zaoferowania w kwestii sportu, rekreacji i pogłębianiu wiedzy i wielu zainteresowań.

Zasygnalizowany KOMUNIKAT już dotarł do wszystkich Terenowych Kół PZN. Wynika z niego, że oprócz Przemysła i Rzeszowa rozpoczęły cyklicznie działać w Jaśle, a oprócz „starych dyscyplin” poszukują narybku do strzelectwa laserowego, kręgli, czy pływania oraz halowej piłki nożnej.

KOMUNIKAT informuje o powstaniu w Przemysłu środowiskowej **Kawiarenki** oraz możliwości udziału w kursie komputerowym w obiekcie PKSiRNiS Podkarpacie.

Dodatkowe informacje uzyskacie przeglądając stronę internetową Klubu:

www.podkarpacie-przemysl.org.pl lub dzwoniąc pod nr. tel.: (0-16) 670 24 44.

Koleżanki i Koledzy !

Czas przerwać nudę oraz wszechogarniającą środowisko stagnację. Czas czymś się zająć wykorzystując wszystko to, co proponują nam władze naczelne PZN, macierzystego Zarządu Okręgu i środowiskowego PKSiRNiS „Podkarpacie”.

Proszę o rozważenie powyższych propozycji dla własnego – i nie tylko – dobra...

Zygflor 2009-03-05

Jak sobie pomoc zregenerować wzrok ?

*(poniższy materiał, to streszczenie wybranych fragmentu wywiadu z **Mikołajem Markiewiczem** – psychologiem z warszawskiego Ośrodka Terapii Widzenia)*



Co zrobić, aby przemęczone oczy mogły odpocząć? To pytanie nurtuje niejednego z nas, a tak naprawdę można zastosować kilka sposobów, o których mogliśmy dowiedzieć studiując styczniowy numer „Pochodni”. (nr. 1/2008)

A oto zalecenia, których zastosowanie będzie zależało tylko od naszego uporu i determinacji:

* Choroby siatkówki często biorą się z gorszego ukrwienia. Stosując odpowiednie techniki powodujemy rozluźnienie mięśni około gałkowych oraz rozluźnienie naczyń krwionośnych. Tym samym możemy wyzwolić lepsze krążenie. Chcąc uzyskać powyższe efekty możemy zastosować ćwiczenia, z których korzystać mogą wszyscy pragnący poświęcić swoim oczom trochę uwagi. Ich stosowanie hamuje lub spowalnia procesy degeneracyjne. Do nich należą: techniki

rozluźniające i energetyzujące. To one sprawiają, że oko jest dokrwione, dożywione, dotlenione, oczyszczone.

* Pracującym przy komputerze radzimy, aby zadbali o pewien rytm pracy, chodzi tu o przerwy. Pracując przed ekranem patrzymy z bliska. W czasie przerwy należy podejść do okna i popatrzeć daleko. W oku jest taki mechanizm, że jeśli patrzymy daleko, to mięsień odpowiadający za akomodację – *za ustawienie ostrości oka do prawidłowego widzenia* – wówczas odpoczywa. Jeśli wtedy do tego dołączymy coś takiego, żeby ciepłymi, rozgrzanymi dłońmi zasłonić zamknięte oczy - by posiedziały w ciepłych miseczkach – to cudownie regeneruje oczy. Dla oczu praca przy komputerze, to wielki wysiłek, przy którym oczy mało się ruszają. W takich chwilach jest warto wprowadzić je w ruch, ale nie typu góra – dół. Wyobraźmy sobie, że do nosa mamy przyczepiony pędzel i naszym zadaniem jest naszkicować nim to wszystko, co widzimy – wtedy oczy się ruszają, ciało się rusza. Jest to przednia zabawa. Albo ołówkiem przyczepionym do nosa przeciągamy po wszystkich długich prostych liniach pokoju – ten zakres ruchu oczu jest nawet większy i wszechstronniejszy. Inną sprawą w tego typu ćwiczeniach jest fizyczne rozluźnienie okolic oczu. Możemy też ten efekt uzyskać poprzez masowanie opuszkami palców lub kłykciami punktu po punkcie miejsca nad brwiami, nad górnym oczodołem, pod oczami. Zasada jest taka, by znaleźć w tych okolicach wszystkie bolesne i wrażliwe punkty. Warto jest je sobie rozmasowywać je kilka razy dziennie, po minucie lub dwie delikatnym pulsującym ruchem. Jest to fenomenalne ćwiczenie, które rozluźnia i uspokaja. Dla wielu osób jest to skuteczny sposób, aby z jednej strony lepiej poczuć te wrażliwe miejsca, a z drugiej - rozluźnić i doenergetyzować oczy. Po takim masażu oczom jest lżej, cieplej – możemy założyć, że procesy degeneracyjne też w tym momencie trochę stopują.

* Bardzo przyjemną i skuteczną propozycją – by oczy odpoczęły – jest okład ze świetlika (*zaparzyć zioła w pół szklanki wody - to ilość na dłuższy czas, którą możemy postawić w lodowce. Przed kolejnymi okładami podgrzać. Nawilżyć dwa płatki kosmetyczne i położyć na oczach*). To daje nam przerwę w widzeniu i patrzeniu, a okład jest bardzo przyjemny, nawilżający, relaksujący i tonizujący.

Oko ludzkie lepiej funkcjonuje, gdy otrzymuje odpowiednią porcję tlenu oraz dostateczną porcję światła. A zatem trzeba wyjść z domu lub wejść na balkon, pobyc tam jakiś czas i nacieszyć oczy jasnym dniem. (*oczywiście należy chronić oczy przed silnym światłem, bo to promienie ultrafioletowe, dziura ozonowa*). Światło należy dostarczać w bezpieczny sposób. Nie wolno patrzeć punktowo w jego źródło, tj. prosto w słońce lub żarówkę. Oczy należy naświetlać przez zamknięte powieki. To taki sposób jest bezpieczny i jednocześnie równoważący dzienny deficyt światła dla człowieka.

* Wskazane jest poświęcenie oczom minimum 5 minut dziennie, a najlepiej to zrobić tuż przed zaśnięciem, żeby przez następnych kilka godzin oczy mogły się regenerować, odpoczywać – czyli wzmacniać te wszystkie procesy odnawialne, które następują podczas snu.

Dajmy sobie codziennie 10 minut przed snem na to, by spryskać oczy ciepłą wodą, dojść do okna, spojrzeć daleko, poruszać się trochę, pomasować oczy, zrobić okład ze

światlika, żeby noc dla naszych oczu była w pełni łaskawa. Dla dzieci i młodzieży zagrożonych krótkowzrocznością te ćwiczenia, to **ABC** dbania o własne oczy.

Zygflor 2009-04-18

P.s.

Przy okazji polecam oficjalną stronę internetową warszawskiego Ośrodka Terapii Widzenia. Zaglądajcie tam – naprawdę warto. www.treningwidzenia.pl



Propozycje

PKSiRNiS „Podkarpacie”

Wszystkich sympatyków czynnego uprawiania sportu zrzeszonych w Polskim Związku Niewidomych PKSiRNiS „Podkarpacie” zaprasza na szkolenie w grze znanej pod określeniem kręgle – bowling.

Bowling jest dyscypliną sportu, która z powodzeniem może być uprawiana przez osoby niewidome i słabowidzące. Dyscyplina ma duże znaczenie w rehabilitacji ludzi z upośledzeniem wzroku, gdyż ćwiczy koordynację słuchowo – ruchową, co jest bardzo ważne przy samodzielnym poruszaniu się przez te osoby.

Uczestnicy spotkań zostaną zapoznani z zasadami i nabędą umiejętności potrzebnych do przeprowadzenia prawidłowej gry.

Szkolenie przeprowadzone jest przy współdziałaniu organizacyjnym Zarządów Kół PZN.

Prezentacje gry oraz jej zasad będą odbywać się w okresie od maja do sierpnia w każdy pierwszy i trzeci wtorek miesiąca w następujących obiektach:

Krosno

Kręgielnia Klubu K15 (budynek *DH Jubilat*)

Pierwsze spotkanie odbędzie się 5 maja br o godz. 17⁰⁰

Bliższych informacji udziela:

Piotr Sęk

tel. kom.: 605 577 791

Należy zauważyć, że koszty prezentacji połączonych ze szkoleniem finansowane są ze środków PFRON.

Inne **intra**tnie i **cykliczne** propozycje dla ludzi legitymujących się Legitymacją PZN, którzy chcieliby zrzeszyć się w **PKSiRNiS „Podkarpacie”** w 2009 r., to:

- całoroczne -

- szkolenia warsztatowe w Przemyślu, Rzeszowie i Jaśle
- szkolenia szachowe - w *tych samych miejscowościach*
- szkolenia w kręglach – Kręgielnia „**Galaktyka**” w Rzeszowie
- szkolenie w strzelectwie laserowym w Przemyślu
- szkolenia w pływaniu – pływalnia „**Delfin**” w Rzeszowie

- w okresie letnim -

- szkolenie w kolarstwie tandemowym

Tych wszystkich, których zainteresowały powyższe informacje dotyczące działalności Naszego Klubu odsyłam do macierzystych ZK PZN lub proponuję zadzwonić bezpośrednio pod poniżej podane nr. telefonów:

Przemyski Klub Sportu i Rekreacji Niewidomych i Słabowidzących „Podkarpacie”

ul. Batorego 22

37-700 Przemyśl

tel. (0-16) 678-59-52

Ośrodek Wsparcia Niewidomych i Słabowidzących

ul. Wybrzeże Jana Pawła II 12

37-700 Przemyśl

tel. (0-16) 670-24-44

Zygflor 2009-04-17



Dofinansowanie

likwidacji barier architektonicznych

Uprawnionymi do ubiegania się o dofinansowanie przez Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie likwidacji barier architektonicznych są osoby niepełnosprawne, które mają trudności w poruszaniu się, jeżeli:

- a. są właścicielami nieruchomości lub
- b. są użytkownikami wieczystymi nieruchomości albo
- c. posiadają zgodę właściciela lokalu budynku mieszkalnego, w którym stale mieszkają.

Dofinansowanie to przyznawane jest, aby umożliwić lub w znacznym stopniu ułatwić wykonanie podstawowych, codziennych czynności lub kontaktów z otoczeniem.

Należy zaznaczyć, że nie został ustalony katalog urządzeń, materiałów budowlanych czy robot i innych czynności z zakresu likwidacji barier w odniesieniu do osób niewidomych. Likwidacja barier architektonicznych rozpatrywana jest w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych. Zatem przyznanie i kwota dofinansowania zależą od rzeczywistej potrzeby danej osoby i od odpowiedniego uzasadnienia wniosku.

Dofinansowanie nie obejmować kosztów realizacji zadania poniesionych przed przyznaniem środków i zawarciem odpowiedniej umowy. Ponadto dofinansowanie nie przysługuje osobom, które w ciągu trzech lat przed złożeniem wniosku uzyskały na ten cel dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych.

Wysokość dofinansowania na likwidację barier architektonicznych wynosi do **80%** kosztów przedsięwzięcia, nie więcej jednak niż do wysokości piętnastokrotnego przeciętnego wynagrodzenia*

Dofinansowanie przyznawane jest przez PCPR (*odpowiednie dla miejsca zamieszkania*) na pisemnym wniosek osoby zainteresowanej.

Wniosek powinien zawierać w szczególności:

- imię i nazwisko, adres zamieszkania
- numer identyfikacji podatkowej NIP
- cel dofinansowania
- oświadczenie o wysokości dochodów i liczbie członków rodziny pozostającej we wspólnym gospodarstwie domowym
- nazwę banku i numer rachunku bankowego
- miejsce realizacji zadania i cel dofinansowania
- przewidywany koszt realizacji zadania

- termin rozpoczęcia przewidywany czas realizacji zadania
- informację o kwotach przyznanych wcześniej środków z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z określeniem numeru zawartej umowy, celu i daty przyznania dofinansowania oraz stanu rozliczenia
- wysokość kwoty wnioskowanego dofinansowania.

Do wniosku należy dołączyć kopię orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne.

Wnioski przyjmowane są przez cały rok, a decyzje o przyznaniu lub odmowie przyznania dofinansowania podejmowane są w kolejności napływania kompletnych wniosków, do momentu wyczerpania puli środków zarezerwowanych na dany rok kalendarzowy.

Podstawę dofinansowania stanowi umowa zawarta przez starostę (*prezydenta miasta na prawach powiatu*) z osobą niepełnosprawną lub jej przedstawicielem ustawowym.

Podstawa prawna:

1. Ustawa za dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej

oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych (Dz.U. nr 123, poz. 776,

z późn. zm.): art. 2 pkt 4 art. 35 a;

2. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 czerwca 2002 r. w sprawie określenia rodzajów zadań powiatu, które mogą być dofinansowywane ze środków PFRON (Dz.U. nr 96, poz 861, z późn. zm.)

** **Przeciętne wynagrodzenie** – oznacza przeciętne miesięczne wynagrodzenie w gospodarce narodowej w poprzednim kwartale od pierwszego dnia następnego miesiąca po zgłoszeniu przez prezesa Głównego Urzędu Statystycznego w formie komunikatu w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski” na podstawie ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2004 r. nr 39, poz. 353, z późn. zm.)*

Przykładowe dofinansowania świadczone przed laty przez PCPR w Warszawie

- dostawę, zakup i montaż poręczy w ciągach komunikacyjnych oraz uchwytów ułatwiających korzystanie z urządzeń higieniczno-sanitarnych
- roboty polegające na likwidacji progów i zróżnicowania poziomu podłogi
- wymianę wykładziny podłogowej lub podłogi (w miarę konieczności z podłożem), jeśli stwarza trudności w przemieszczaniu się
- oznakowanie wyposażenia lokalu i ciągów komunikacyjnych różnym kolorem

lub fakturą

- budowę instalacji oraz zakup i montaż urządzeń do ogrzewania z własnym źródłem ciepła

- wykonanie dodatkowego oświetlenia lub zmianę sposobu oświetlenia

- zakup kuchni mikrofalowej oraz zakup i montaż kuchni elektrycznej w przypadku wyposażenia lokalu w kuchnię węglową lub gazową.

Zygflor 2008-02-22



Witryna poetycka

*Ten kącik poetycki udostępniam Poetkom, które w swoich utworach gloryfikują najpiękniejszy czas w roku, czyli miesiąc **maj**. Rozczytując się w wyeksponowanych utworach rozważajmy to, co mówią spostrzegawcze Panie bez względu na to, czy z nimi zgadzamy się, czy też nie. Zapraszam do lektury i delektowaniem się grą słów...*

Promienie słońca

Ciepłe promyki słońca

Zbudziły nowy dzień,

Ogrzały błękitne niebo,

W strumyku skąpały się.

Przejrzały się w kropelkach rosy

Wiszących nas źdźbłach trawy,

Błyszczące, migocące

Ruszyły dalej bez obawy.

Rozchyliły delikatnie ich kwiatki,

Potem musnęły gałązki bzu.

Połaskotały skowronka,

By zaczął pięknie śpiewać,

Ogrzały skrzydła motyli,

By pofrunęły wysoko do nieba.

A gdy już wszystkich zbudziły

Malując uśmiech każdemu

Do słońca powróciły,

Pobiegły do stokrotek

Budząc je ze snu,

W majową noc

Na kwitnącej kocioróbce

Śpiewał słowik ptaszce – Lubce

Dzwonił, gwizdał i trejlował

Bo serdecznie ją miłował.

Przy księżycu, jasną nocą

Skrzydełkami w kwiat trzepocąc

Stroił gniazdko swojej lubki

W białe płatki kocioróbki.

My, rodzinnym obyczajem

Gniotąc darń i złote maje

Plątaniną nóg na kocu –

Podglądaliśmy go nocą.

autor: Janina Baran

By nieść radość światu całemu.

autor: Zuzanna Ostafin

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,

Mokrą dróżką biegnie maj,

A tam z łąk wołają mlecze:

Daj nam także złota! Daj!

Sadził kwiaty na bukiety

Pracowity, szczodry maj,

Stawom podał basy, flety,

Graj gromadko żabia, graj!

autor: Janina Baran

Z okazji I Komunii św.

- gotowa propozycja trafnie sformułowanych życzeń -

W majowym wydaniu „Przewodnika” proponujemy Państwu do wykorzystania **ściąge**: zbliża się okres I Komunii św. i każdy, kto ma taką uroczystość w bliższej lub dalszej rodzinie wręczając upominek młodej osobie – przy okazji - pragnie rzec Jej parę mądrych i głębokich zdań.

Przed laty przepiękne i głębokie z głębi serca płynące słowa ku swojemu synkowi skierowała Zuzia. Wedle mnie są tak trafne, mądre i przepiękne, że na pewno nic cenniejszego Ona sama nie wymyśli, gdy Jej córeczka dorośnie do tego Sakramentu. Jestem pewien, że **Zuzia** na pewno nie będzie optowała przeciwko temu, abyście wykorzystując Jej tok myślowy - i Jej słowami - takie życzenia mogli złożyć swoim milusińskim, czyli dzieciom, które w tym roku przyjmą **I Komunię św.**

1. Dla

Dzisiaj jest dzień piękny i wspaniały,

Pan Jezus puka do Twoich drzwi,

Nie lękaj się, już jesteś dojrzały,

Niech Ci z radości serduszko drży.



Miej zawsze czyste serce,

By Jezus mógł w nim gościć,

On weźmie Cię w swoje ręce

I mocno przytuli z radości.

Pamiętaj :

Jezus – to sama miłość,

Jezus – to nasz nauczyciel,

Jezus – to sama radość,

Jezus – to nasz Zbawiciel.

Syneczku mój kochany,

Najdroższy mój kwiatuszku,

Czy znajdziesz miejsce dla mamy

W swoim pięknym serduszku ?

Tyś całym moim szczęściem

I całą mą radością,

Tyś moim światełkiem w życiu

Za co dziękuję Bogu z ufnością.

podpis: (*mama, tato, ciocia wujek lub babcia z dziadkiem*)

Wiersz możecie wykorzystać w całości lub fragmentarycznie – w zależności od koligacji rodzinnych

Zygflor 2009-04-17



Wyniki

VIII Podkarpackiej Indywidualnej Ligi Warcabowej (PILW)

W dniach **21 – 22 luty 2009** r. w **Rakoszawie Podkarpacki Okręgowy Związek Warcabowy** przeprowadził - już **VIII** - indywidualne rozgrywki w ramach tzw. *Podkarpackiej Indywidualnej Ligi Warcabowej*.

W szranki zmagają z pełnosprawnymi utytułowanymi zawodnikami stanęła dwójka zawodników wywodzących się z naszego środowiska. A oto końcowe wyniki rozgrywek:

1. Szczybyło Magdalena LKS „Unia” Horyniec 13 pkt
2. Karus Waldemar LKS „Unia” Horyniec 11 pkt
3. Wojtowicz Andrzej LKS „Cobra” Wola Dębowiecka 10 pkt.
4. Ziętek Michał Lubaczów 9 pkt
5. Zdebik Józef LKS „Cobra” Wola Dębowiecka 5 pkt
- 6. Sitarz Zenon PKSiRNiS „Podkarpacie” 4 pkt**
7. Żuk Gabriel LKS „Unia” Horyniec 3 pkt
- 8. Poliniewicz Helena PKSiRNiS „Podkarpacie” 1 pkt**

Naszemu reprezentantom gratulujemy wysokich pozycji zajętych w rywalizacji z najlepszymi zawodnikami z Podkarpacia – a przede wszystkim z „Unii” Horyniec -, którzy ostatnimi laty w kraju wiodą prym w tej planszowej dyscyplinie sportu.

Zygflor 2009-04-19



P.s.

Sitarz Zenon w Półfinale XIII Mistrzostw Polski Niewidomych i Słabowidzących (Polska Południowa) zajął 4 miejsce co dało mu awans do Finałów Mistrzostw Polski. Półfinał został rozegrany w dniach 28 marca - 04 kwietnia 2009 roku w Murzasichlu. Pozostali nasi zawodnicy zajęli dalsze miejsca: Rembisz Stanisław zajął 20, zaś Jan Hetnar i Kazimierz Kopeć miejsce 25, natomiast Krzysztof Paszyna uplasował się na 32 pozycji. W Półfinałach wystąpiło 40 zawodników, z czego 5 najlepszych awansowało do Finałów MP.

Plac
Wolności 17



Salon
Optyki
Okularowej



Agata
Bocheńska

