



Druk dofinansowano  
ze środków:



# Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu  
Podkarpackiego PZN*



(55)

07/2009 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



Lato, lato, lato czeka ...

## Spis treści:

- *Lipiec 2009 – felieton*
  - *Prenumerata*
  - *Majowska Sadowski*
  - *Homer 2009*
  - *Piotr Sęk*
  - *Egzamin z integracji*
  - *Strzelectwo laserowe*
  - *Witryna poetycka lipiec 2009*
  - *Serwis sportowy 16*
  - *Myśli 9*
- 



### **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: Janina Baran, Zuzanna Ostafin*

**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

---

**LIPIEC** - to czas kojarzony z letnimi upałami, wakacjami, urlopami oraz poszukiwaniem cienia i gaszeniem pragnienia – chociażby w chłodzie lipy, pod którą przed stuleciami drzemał Mistrz z Czarnolasu sączący od czasu do czasu trójniak zrobiony z przefermentowanego miodu pszczelego, który rok wcześniej

*„z wonnego lipowego kwiatu pracowite pszczoły*

*robiły miód, który potym szlachci pańskie stoły”*

Przysłowia związane z miesiącem, to:

**Gdy w lipcu świeci słońce, to plaże są gorące.**

**Gdy Amelia pogodna, będzie jesień dorodna.**

**W lipcowym skwarze w Polsce jak na Saharze.**

**Jak na lipie brzęczy pszczoła, wiele miodu zebrać zdoła.**

**Upały lipcowe wróżą mrozy styczniowe; w lipcu upały wrzesień doskonały.**

**W lipcu dwóch braci ziemniaki znaczy: gdy deszcz gniją, gdy pogoda - żyją.**

**Gdy listki ziemniaków w górę spoglądają, to nam na pogodę znak pewny dają.**

W lipcu wspominamy:

**1 lipca 1569 r.** zaprzysiężono **unię polsko litewską** – powstała **Rzeczpospolita Obojga Narodów**, czyli Polska i Litwa stały się jednym państwem ze wspólnym Sejmem i Senatem.

**1 lipca 1979 r. Szwecja** – jako pierwszy kraj europejski – wprowadziła przepis zabraniający stosowanie kar cielesnych wobec dzieci.

**2 lipca 1939 r.** urodziła się **Iga Cembrzyńska** – aktorka, scenarzystka i kompozytorka, a w latach 60-tych popularna piosenkarka, słynny szlagier w jej wykonaniu, to „*W siną dal*”. **2 lipca**, to **Dzień Dziennikarza Sportowego** obchodzony od 1994 r. z inicjatywy *Międzynarodowego Stowarzyszenia Prasy Sportowej*.

**3 lipca 1969 r.** zmarł **Brian Jones** – brytyjski muzyk, wokalista i współzałożyciel zespołu **The Rolling Stones** (ur. 1942 r.).

**4 lipca 1929** r. urodził się **Konrad Świniarski** – wybitny reżyser teatralny, filmowy, telewizyjny i operowy. Był jednym z najwybitniejszych twórców polskiego teatru (zm. 1975 r.).

**6 lipca 1879** r. urodził się **Dwight Filley Davis** – amerykański polityk i tenisista, fundator najważniejszego drużynowego trofeum w tenisie męskim – **Puchar Davisa** (zm. 1945).

**8 lipca 1709** r. pod **Połtawą (Ukraina)** rozegrała się jedna z decydujących bitew świata, w której **Piotr Wielki** pokonał króla Szwecji **Karola XII**, co oznaczało koniec imperium szwedzkiego i początek rosyjskiego.

**9 lipca 1929** r. zmarł **Julian Fałat** – wybitny akwarelista, rektor ASP w Krakowie, twórca znanych scen rodzajowych i myśliwskich, pejzaży zimowych i portretów.

**10 lipca 1509** r. urodził się **Jan Kalwin** – francuski reformator religijny, jeden z największych humanistów, współzałożyciel kalwinizmu i Kościoła ewangelicko-reformowanego (zm. 1564 r.).

**10 lipca 1969** r. zmarł **Bogumił Kobiela** – świetny aktor, fenomenalny twórca wielu ról komediowych – np. *Zezowate szczęście*

**11 lipca 1949** r. w **Genewie** podpisano 4 konwencje – *tzw. konwencje genewskie* – w sprawach traktowania rannych, jeńców wojennych i ludności cywilnej w czasie wojny.

**13 lipca 1959** r. zmarł **Tadeusz Miłobędzki** – chemik, rektor SGGW, współzałożyciel *Polskiego Towarzystwa Chemicznego*.

**14 lipca 1789** r. zdobyto **Bastylę** – wybuchła **Rewolucja Francuska**. Rocznicą tego wydarzenia we Francji jest najważniejszym świętem państwowym. Tego dnia w **1999** r. zmarł **Władysław Hasior** – zakopiański rzeźbiarz, twórca m.in. pomników: „Rozstrzelani partyzanci” i „Ratownicy górscy”.

**15 lipca 1410** r. została stoczona bitwa pod **Grunwaldem** – jedna z największych bitew Średniowiecza, gdzie połączone siły polsko-litewskie pod wodzą **Władysława Jagiełły** rozgromiły Krzyżaków. To zwycięstwo zapoczątkowało upadek Zakonu.

**16 lipca 1519** r. w Poznaniu powstała **Akademia Lubrańskiego** – jedna z pierwszych w Polsce średnich szkół humanistycznych.

**17 lipca 709 roku p.n.e.** w Chinach po raz pierwszy zostało zaobserwowane i przekonująco opisane *całkowite zaćmienie Słońca*.

**17 lipca 1399** r. zmarła **Jadwiga** – królowa Polski, żona Władysława Jagiełły, to na reaktywowała *Akademii Krakowską*.

**19 lipca 1989** r.: zmarł **Kazimierz Sabat** – *prezydent RP na uchodźctwie*; w tym dniu w kraju **Wojciech Jaruzelski** został wybrany pierwszym prezydentem **RP**, a ponieważ zmarł prezydent emigracyjny, to w Londynie na ten urząd wybrano **Ryszarda**

**Kaczorowskiego.** W historii Polski był to szczególnie dzień z *trzema prezydentami* w ciągu doby.

**20 lipca 1969** r. na Księżycu wylądował pierwszy załogowy statek kosmiczny – **Apollo 11**. następnego dnia – **21 lipca 1969** r. pierwszy w dziejach człowiek stanął – **Neil Armstrong** - na *Srebrnym Globie* wypowiadając pamiętne słowa: „**To jest mały krok człowieka, ale wielki krok ludzkości**”.

**22 lipca 1949** r. – w rocznicę ogłoszenia *Manifestu PKWN* –w Warszawie oddano do użytku **Trasę W-Z** oraz **Most Śląsko – Dąbrowski** zbudowany na ocalałych po II wojnie światowej filarach *Mostu Kierbedzia*.

**22 lipca 1983** r. w Polsce **zniesiono stan wojenny**.

**23 lipca 1829** r. zmarł **Wojciech Bogusławski** – aktor, dramatopisarz, reżyser, nazywany „*ojcem teatru polskiego*”. Jego najśłynniejsze dzieła, to: „*Cud mniemany, czyli Krakowiaci i Górale*”.

**24 lipca 1909** r. urodził się **Jerzy Witold Różycki** – znakomity matematyk i kryptolog, który wraz z M. Rejewskim i H. Zegalskim złamał kod niemieckiej **maszyny szyfrującej Enigma**; zginął w katastrofie statku 9. 01. 1942 r.

**24 lipca 1979** r. zmarł **Edward Stachura** – poeta, pisarz, pieśniarz i wędrowiec; za życia był uznany za jednego z poetów wyklętych (ur. 1937 r.).

**25 lipca 1909** r. ( *tak niedawno, bo sto lat temu !!!*) Francuz **Louis Bleriot** dokonał przelotu samolotem nad kanałem La Manche.

**26 lipca 1979** r. zmarł **Stefan Wiechecki** – „**Wiech**” – pisarz, warszawista, publicysta i satyryk nazywany „*Homerem warszawskiej ulicy i warszawskiego języka*” (ur. 1896 r.).

**28 lipca 1929** r. urodziła się **Jacqueline Kenedy Onassis** – żona prezydenta USA **Johna F. Kennedy,ego**; pierwsza dama w latach 1961 – 63. Kilka lat po jego tragicznej śmierci została żoną **Arystotelesy Onassis** – greckiego przedsiębiorcy, jednego z najbogatszych ludzi naszych czasów

**29 lipca 1099** r. zmarła papież **Urban II**, kontynuator dzieła reformy Kościoła rozpoczętego przez Grzegorza VII na synodzie w Clermont (1095). To on ogłosił hasło **świętej wojny**, czym **zapoczątkował wyprawy krzyżowe**, patronował próbie zjednoczenia Kościołów katolickiego i prawosławnego podjętej w 1098 r. w Bari.

Przez stulecia był czczony jako błogosławiony, dopiero w 1881 r. papież Leon XIII ogłosił jego beatyfikację. (ur. ok. 1035 r.).

**30 lipca 1609** r. **Galileusz** zademonstrował pierwszy teleskop nadający się do prowadzenia obserwacji astronomicznych.

*Na czas lipcowego odpoczynku, wakacyjnych wojaży i okresu „wędrowki ludów” życzymy wielu wrażeń, przy okazji poszerzenia i wzbogacenia wiedzy oraz zdobycia*

*tylko samych dobrych i pozytywnych wrażeń i przeżyć, które będziemy rozważać przez następne miesiące.*

*Przy okazji najserdeczniejsze życzenia ślę znanym mi **Annom** (26. VII.) oraz wszystkim **Krystynom** (24. VII ), które swoje imieniny nie świętowały w marcu ...*

Zygflor 2009-05-04

Zygflor 2009-06-11

---

## ***I do nas dotarł ogólnoswiatowy kryzys...***

W piątym roku emisji naszego periodyku musimy z bólem oznajmić, że i nasze środowisko dosięgło to, co nazywa się brakiem funduszy i kryzysem ekonomicznym. W tym wypadku nie ma pieniędzy na comiesięczną emisję „Przewodnika”, który był dotychczas drukowany w Głogowie Małopolskim.

Liczyliśmy na to, że coś zmieni się po upływie pierwszego kwartału, ale sytuacja nie uległa poprawie.

Szukając jakiegoś wyjścia zaczęliśmy na potrzeby każdego z ZK PZN drukować sposobem gospodarczym wersję czarnobiałą „Przewodnika” na sprzęcie dostępnym w biurze ZO PZN – jako *pro wizorkę* – ale, czy zadowala to nasze potrzeby i ambicje, gdy po 4 latach „*łustych*” wychodzi pismo upodobnione do jakiejś konspiracyjnej „*bibuły*” pamiętającej czasy okupacji, czy podziemnej „Solidarności”?

Sam otrzymany egzemplarz kseruję i takie egzemplarze rozdaję najwierniejszym czytelnikom mojego Koła PZN, ale jakże marnej są jakości ? Po przeanalizowaniu kosztów tej czynności otrzymujemy porównywalne sumy z tymi , jakie ponieśliśmy drukując „Przewodnik” – jak dotychczas – w głogowskiej drukarni.

Na ostatnim plenum ZO Podkarpackiego PZN padła propozycja odpłatnego wydawania miesięcznika - w ramach prenumeraty - dla zainteresowanych nią stałych Czytelników.

Jak dotychczas, to odzew na tę propozycję jest bardzo słaby. Swój akces dla przedsięwzięcia zgłosiło tylko kilka Kół PZN z konkretnym liczbowym zapotrzebowaniem ... i tyle.

Musimy jakoś przeżyć ten czas, może przyszły rok będzie bardziej szczodry w finanse i - tak jak przed laty – Przewodnik będziemy otrzymywać za darmo ?

Wprawdzie istnieje wersja elektroniczna - i możliwość zapoznania się z nią – na stronie internetowej ZO Podkarpackiego PZN, ależ iluż ona ma stałych czytelników?

Przemyślmy zasygnalizowaną propozycję, podejmiemy decyzję i uczynimy jakieś kroki, bo za nami są już lata jakiejś (*wprawdzie krótkiej*) tradycji, którą chyba warto podtrzymywać i kontynuować.

„*Namiary*” na stronę internetową ZO Podkarpackiego PZN

[www.pzn.intertele.pl](http://www.pzn.intertele.pl)

Zygflor 2009-06-11

---

## ***Integracyjna „Majówka”***

Przy krośnieńskim Kole PZN aktywnie działa i rozwija się Duszpasterstwo Niewidomych. Jest to zasługa naszego nowego duszpasterza, franciszkanina o. **Mariana Godka**. To właśnie ojciec Marian zaproponował nam zorganizowanie w maju – miesiącu poświęconym czci Matki Bożej - autokarowej pielgrzymki do Sanktuariów Ziemi Dukielskiej. Zarząd Koła PZN w Krośnie zaprosił do wspólnego wyjazdu także koleżanki i kolegów z zaprzyjaźnionych Kół: – **PZN ze Strzyżowa** oraz **Unii Niewidomych ze Svidnika** na Słowacji.

Czwartkowy dzień – **28 maja** br. - choć początkowo trochę pochmurny - okazał się pięknym dniem na „Majówkę” Duszpasterstwa Niewidomych. Idealną pogodę przypisujemy wstawiennictwu św. Jana z Dukli. Ten święty zakonnik jest nam szczególnie bliski, ponieważ pochodził z naszych stron, a pod koniec swojego życia stracił wzrok.

Trasa wyjazdu prowadziła przez Pustelnię św. Jana z Dukli, gdzie zwiedziliśmy miejsce pobytu naszego patrona i pomodliliśmy się koronką do Bożego Miłosierdzia oraz zaopatrzyliśmy się w wodę z cudownego źródła. Następnym punktem pielgrzymki było Sanktuarium Matki Bożej Królowej Nieba i Ziemi w Jaśliskach, gdzie odprawiliśmy nabożeństwo majowe i uczestniczyliśmy we Mszy świętej, którą sprawował w naszej intencji i Słowo Boże wygłosił nasz duszpasterz o. Marian Godek. Zwiedziliśmy także unikatowy Park Krajobrazowy w Jasielu, pod przewodnictwem tamtejszego kustosa Sanktuarium i proboszcza parafii.

Spotkanie zakończyliśmy na campingu „**Drymak**” w Tylawie wspaniałym poczęstunkiem przygotowanym przez Zarządy naszych Kół (*zwłaszcza zupa – prezesa Marka Krochmala i chleb ze swojskim smalcem, były wykwintne i wyśmienite; równie nęcące podniebienie były pieczone na grillu kiełbaski*). Przy akompaniamencie akordeonistów pięknie i mile spędziliśmy czas na łonie przyrody obserwując coraz

rzadszy widok - pasące się krówki. Wszystkie okoliczności sprzyjały temu, że z tego miejsca nie chciało wracać do domu.

Za to wszystko – za wszelkiego rodzaju przeżycia - dziękujemy ojcu duszpasterzowi, prezesom ZK PZN oraz tym wszystkim, którzy pomogli i przyczynili się do zorganizowania relacjonowanej „Majówki”, przeżycia tylu pięknych chwil i – przede wszystkim - integracji naszego środowiska z trzech różnych Kół, czyli całego „międzynarodowego towarzystwa”, które wspólnie się modliło i świetnie bawiło - niczym jedna wielka rodzina.

( B S ) Krosno 2009-06-03

Zygflor 2009-06-11

---

## **„Komputer dla Homera”**

Tegoroczną edycję powyżej zasygnalizowanego programu PFRON dla ludzi nim zainteresowanych wyznaczył na czas określony datami: 4 maj – 5 czerwiec 2009.

Wychodząc naprzeciw potrzebom środowiska nasz macierzysty ZO Podkarpackiego PZN w Rzeszowie zrealizował **21 maja 2009** r. w Szkole podstawowej Nr 1 w Rzeszowie ( *obok Urzędu Wojewódzkiego*) dla potencjalnych beneficjentów tegoż programu pokaz specjalistycznego sprzętu, oprogramowania, umożliwił kontakt z przedstawicielami renomowanych firm zajmujących się niuansami naszej niepełnosprawności na co dzień oraz umożliwił zainteresowanym kontakt z przedstawicielką Oddziału Podkarpackiego PFRON, która omówiła tegoroczne uwarunkowania korzystania z tego programu.

Tegoroczny pokaz rozpoczął się w godzinach poobiednich, tj. około godz. **13<sup>30</sup>**. Koordynatorem całego przedsięwzięcia był Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN wraz z rzeszowską firmą **Quarto Computers**. Do przyjazdu do Rzeszowa - czyli prezentacji sprzętu - udało się skłonić takich potentatów, jak firmy: **Harpo** z Poznania, **Altix** z Warszawy i **Telekom** z Radomia ( *ta ostatnia skupiła się na zaprezentowaniu intratnej oferty szkoleń, z których mogą korzystać beneficjenci programu* ).





Głównym celem relacjonowanego przedsięwzięcia było zapoznanie się z ostatnimi nowinkami technicznymi, umożliwienie doboru jak najlepszego zestawu i oprogramowania, by wybrany sprzęt mógł służyć ludziom, którzy w tym roku skorzystają z jego dobrodziejstwa przez długie lata.

W prezentacji uczestniczyło około 60 osób, które przybyły do Rzeszowa z całego Podkarpacia. Tym razem liczba zainteresowanych była trochę mniejsza – niektórzy twierdzą, że przeszła w jakość – gdyż ci, co przybyli mieli czas do woli zapoznać się ze wszystkimi niuansami PFRON-owskiego programu, parametrami prezentowanego sprzętu podstawowego i pomocniczego.

Z obserwacji moich rozmówców wynika ( a byli to Małgorzata Musiałek – dyr. biura ZO PZN i Grzegorz Graboń – vice prezes ZO PZN ), że środowisko już chyba w jakiś sposób się w ten sprzęt nasyciło. Wprawdzie zaobserwowano udział w prezentacji ludzi nowych, tj. rodziców dzieci ociemniałych, jak też naszych członków, którzy do realizacji programu przystępują po raz drugi, czy trzeci.

„Novum” tegorocznego programu, to przyznawanie na rodzinę tylko jednego zestawu komputerowego, gdy o ten sprzęt stara się np. dwoje dzieci z jednej rodziny (są takie przypadki i ten fakt należy uznać za krzywdzący dla dzieci). Inne zmiany, to np. gdy wnioskodawca korzystał z dobrodziejstwa programu przed czterema laty, to nie może starać się ponownie w tym roku o program mówiący, o drukarkę, gdyż – wedle założeń decydentów z PFRON – powyższy sprzęt, czy oprogramowanie może jeszcze służyć.

#### Przeciętna wartość tegorocznego dofinansowania, to:

- do podstawowego sprzętu komputerowego około 4 000 zł
- do specjalistycznego sprzętu komputerowego, elektronicznego i oprogramowania 16 000 zł
- specjalistycznych urządzeń brajlowskich 33 000 zł

Ponadto PFRON przewiduje dofinansowanie do urządzeń lektorskich oraz szkolenia komputerowego w zakresie podstawowej obsługi nabytego sprzętu.

Warto dodać, że przy szacowanej tegorocznej liczbie wnioskodawców omawianego programu ( *liczbie 120 – 150 osób* ), to prawdopodobnie wszyscy powinni dostać dofinansowanie na to, co wykazali w specyfikacjach, jeśli spełnią zakładane warunki.

W trakcie pokazu przybyłym pomocą w wypełnianiu Wniosków służyły prawie wszystkie pracownice biura ZO PZN, z wyjątkiem jednej, która pracowała w biurze ZO PZN.

Na zakończenie należy odnotować – i nagłośnić – nowatorskie posunięcie – wymogi – nowych władz PFRON, które od tego roku żądają od niewidomych i słabowidzących starających się o omawiany sprzęt spełnienia następujących warunków:

### *Zmiany w programie „Komputer dla Homera”*

1. została zmieniona **WN** (*wielokrotność najniższego wynagrodzenia*) na podstawie którego oblicza się wartość maksymalnego dofinansowania dla poszczególnych rodzajów sprzętu, oprogramowania i urządzeń.

2. likwidacji uległo kryterium dochodowe, które utrudniało w ubiegłych latach uczestnictwo w programie. Jedynym wskaźnikiem ograniczającym dochód jest dochód na członka rodziny pozostającego we wspólnym gospodarstwie domowym, przekraczający czterokrotność najniższego wynagrodzenia, przy którym finansowanie odbywa się na poziomie 25%.

3. wprowadzono obowiązek rejestracji w Urzędzie Pracy co najmniej **6 miesięcy** przed datą złożenia wniosku o dofinansowanie.

*( Tę ostatnią uwagę powinny sobie wziąć do serca ci, którzy mają ochotę starać się o powyższy sprzęt w przyszłym roku).*

4. zaostrzono kryterium ubiegania się o specjalistyczne elektroniczne urządzenia brajlowskie lub lektorskie.

Taka możliwość istnieje, jednak nie wcześniej, niż po upływie 6 lat – licząc od końca roku, w którym udzielono ze środków PFRON pomocy na ten cel.

5. nadal obowiązuje przedłożenie zaświadczenia od lekarza okulisty określającego tzw. wisus lub zawężenie pola widzenia , jeżeli z orzeczenia o niepełnosprawności nie wynika, iż wnioskodawca posiada dysfunkcję narządu wzroku uprawniającą do korzystania z programu. *( jeżeli w Orzeczeniu nie była zakodowana niepełnosprawność 04 - O )*

6. zlikwidowano możliwość ubiegania się w ramach programu o podstawowy sprzęt elektroniczny np. o telefony komórkowe

7. zlikwidowano możliwość ubiegania się o wcześniejsze uczestnictwo w programie z powodu konieczności rozbudowy lub modernizacji posiadanego sprzętu.

W końcu doczekaliśmy się tegorocznej realizacji programu niwelującego i wyrównującego szansę dla naszego środowiska względem pełnosprawnych.

Wraz ze zmianami we władzach PFRON częściowo zmieniono warunki umożliwiające z niego korzystanie – uważam, że zaostrzono je po to, by mogli z jego dobrodziejstwa korzystać tylko ci, którzy naprawdę podejmą zatrudnienie i potrzebują wsparcia niezbędnego przy konkurowaniu na rynku pracy.

Powyższe zmiany powinny być przedyskutowane i nagłośnione przy okazji najbliższych spotkań w Kołach PZN, aby za rok nie było w naszym gronie osób zaskoczonych i zawiedzionych tym, o czym powyżej.

Zygflor 2009-05-23

---

## **Piotr Sęk**

- czyli rozmowa z funkcyjnym w **PKSiRNiS „Podkarpacie”** odpowiedzialnym za rozwój halowej piłki nożnej, kręgli klasycznych i bowlingu.

- *Zygflor: na czym polega fenomen uprawiania halowej piłki nożnej przez młodych przedstawicieli naszego środowiska?*

- Piotr Sęk: w Polsce piłkę nożną kochają wszyscy – w tym też ludzie niedowidzący. W naszym środowisku dyscyplina zadomowiła się przed trzema laty za przyczyną kilku chłopców, którzy pod moim nadzorem uprawiali bowling. Pewnego dnia wyrazili ochotę zapoczątkowania nowego współzawodnictwa i tak zaczęło się. Mogę powiedzieć, że zawdzięczamy to determinacji m.in. Krzyśka Serafina i Pawła Jacka.

Zasady halowej piłki nożnej są podobne do tych, które obowiązują w rozgrywkach widzących, czyli w polu występuje 5 zawodników, a w „odsieczy”, czyli rezerwie jest 3 graczy. Różnica polega jedynie na tym, że podania i akcje są przeprowadzane tylko „po ziemi”, gdyż z wiadomych względów nie sprawdzają się „centry”, czy podania górne.

Od jakiegoś czasu sekcja posiada własnego trenera – jest nim **Maciej Biliński** – trener kl. II – były zawodnik Karpat Krosno i Resovii Rzeszów. Pochwalę się, że w ubiegłym roku nasza drużyna zdobyła Mistrzostwo Polski Słabowidzących rozgrywane w Obornikach Śląskich. W tej chwili Sekcję stanowi 10 zawodników, którzy na treningi do Tyczyna dojeżdżają z różnych odległych zakątków Podkarpacia niejednokrotnie pokonując dziesiątki kilometrów. O terminach zajęć dowiadują się śledząc stronę internetową Klubu. Chętnych zapraszam do zasilenia jej szeregów.



Jako ciekawostkę podam, że na Paraolimpiadzie jest rozgrywana halowa piłka nożna uprawiana przez niewidomych (*dyscyplina jest bardzo popularna w Hiszpanii*). W tym wydaniu boisko jest podzielona na sektory, w których rozstawia się czterech graczy. W przypadku halowej piłki nożnej dla niedowidzących, to w piłce są rozmieszczone dzwoneczki, dzięki którym grający orientują się, gdzie ona w danej chwili się znajduje.

- *A jak sytuacja przedstawia się w pozostałych konkurencjach, które nadzorujesz?*

- Jeśli chodzi o pozostałe dyscypliny, to informuję, że w tym roku wraz z **Jolantą Sabaj** prowadzę zajęcia na kręgielni w Rzeszowie. Ja wyspecjalizowałem się w bowlingu, a koleżanka w kręglach klasycznych. Z satysfakcją informuję, że Jola w tym roku zdobyła wicemistrzostwo Polski w tej dyscyplinie i znalazła się w kadrze na Mistrzostwa Europy.

- *jakie jest w tej chwili zainteresowanie ofertą Klubu – jak jest z tzw. „narybkiem”?*

- W środowisku zauważam bardzo duże zainteresowanie kręglami i bowlingiem, a w zajęciu średnio bierze udział po 27 zawodników. Jest to bardzo dobry trend i wierzę, że z tym ogromnym zainteresowaniem Klub sobie potrafi poradzić. Niewątpliwie to zainteresowanie wzmogła nasza popularyzatorska akcja, która przeprowadziliśmy w Sanoku, Krośnie i Jaśle, o których w odrębnych komunikatach Klub informował każdy ZK PZN.

- *Dziękuję za rozmowę*

*Zainteresowanym działalnością omawianych sekcji bliższych informacji udzieli sam*  
**Piotr Sęk**

jeśli zadzwonicie pod jego nr tel. kom.: **605 577 791**

## ***Chyba zdaliśmy egzamin z integracji***

**17 maja 2009** r. aktywni Koła PZN w Lubaczowie współpracując z wypróbowanym przewoźnikiem **Ryszardem Kamińskim** zrealizował jednodniową wycieczkę do Puław i Kazimierza Dolnego.

Nie będę tu opisywał uroków obu miejscowości, gdyż obaj pragniemy zaproponować Zarządom Kół PZN leżących na linii **Lubaczów – Przeworsk – Leżajsk – Rzeszów** promocyjną wyprawę do obu turystycznych perełek, aby naocznie przedstawiciele tych struktur sami mogli się z nimi zapoznać przy okazji równoległe poznając ofertę ukierunkowaną przez Firmę przewozową **BROKAM Bronisława Ryszarda Kamińskiego** względem naszego środowiska.



Przyznaję, że czas był dość trudny na organizowanie tego typu przedsięwzięć, gdyż w maju organizuje się I Komunię św., a i sami ludzie jeszcze sami nie wiedzą czego chcą. Wprawdzie cena była dosyć przystępna, ale miałem trudności ze zwerbowaniem chętnych wywodzących się z mojego macierzystego Koła PZN.

„Ratując” sytuację i nie chcąc zawieść w/w Kolegi o pomoc w naborze uczestników zwróciłem się do znajomych z Koła PZN w Jarosławiu oraz ZPCh „**Inwastol**” w Lubaczowie.

Udało się, zebrałem odpowiednią ilość uczestników i o **6<sup>00</sup>** rano **17 maja** wyjechaliśmy w kolejną wyprawę. Mój niepokój wzbudzał tylko fakt, iż na „**pokładzie**” naszego autokaru mieliśmy „**wózkowicza**”.

Od lat dopracowywałem proces rekrutacji uczestników naszych wycieczek pragnąc jak najlepiej zapewnić podczas ich realizacji interes ludzi niewidomych i słabowidzących, by nie byli dyskryminowani przy np. zajmowaniu miejsc w autokarze, by nie musieli rywalizować o „**dobre pozycje**” z pełnosprawnymi, którzy niejednokrotnie towarzyszą naszym wyprawom uzupełniają stan. Zaowocowało to wprowadzeniem przeze mnie miejscówek – od poprzedniego sezonu ta innowacja jest praktykowana w

naszej społeczności dając tylko same korzyści jednocześnie będąc bodźcem do szybszego decydowania się i wpłacania udziałów - składek - na nasze wyjazdy.

17 maja obawiałem się tylko o jedno – jak zdamy egzamin z integracji mając na myśli filigranowego Artura przemieszczającego się tylko na wózku. Wprawdzie dając miejscówki umieściłem go na wprost środkowego wejścia, ale w końcu ktoś musiał Go wynieść, wsadzić na wózek i – w razie potrzeby – pchać pod górę lub przenosić przez schody.

Praktyka rozwiała moje obawy. Okazało się, że wśród nas znaleźli się mężczyźni rozumiejący powagę chwili, którzy solidaryzując się z Arturem umożliwili mu pokonanie wszelkich barier związanych z ciągami pieszymi w zwiedzanych obiektach, czy urozmaiconej topografii przeuroczego Kazimierza Dolnego. Artur nie był tylko na górze Trzech Krzyży, ale i ja tam nie byłem, gdyż jest tam bardzo trudne podejście.

W tym rozważaniu muszę podziękować za właściwą – „ludzką” - postawę **Bronisławowi Ryszardowi Kamińskiemu, Grzegorzowi Graboniowi i Arkadiuszowi Mazurkiewiczowi**, którzy na zmianę – lub współpracując – umożliwili „wózkowiczowi” przemieszczenie się tam, gdzie docierali moi niewidomi, słabowidzący oraz osoby nimi się opiekujące.

W sercu noszę przekonanie, że zdaliśmy egzamin z integracji, zaś Artur rozstając się z nami nieśmiało zauważył, że gdybyśmy kiedyś się gdzieś wybierali, to byłby chętny do wyjazdu z nami, jeśli jego osoba nie była dla nas przytłaczającym ciężarem.

Jeśli Arturze Twój akces do podróżowania z nami będzie nadal aktualny, to rekrutując uczestników do kolejnej wyprawy przypomnimy sobie o Tobie.

Zygflor 2009-05-20

**Integracja:** ( w/g **SWO i ZO**) to scalenie; proces tworzenia całości z części albo włączenie jakiegoś elementu w całość; zespolenie i zharmonizowanie składników zbiorowości splecionej w całość.

---

## **O strzelectwie laserowym**

rozmowa z **Danielem Rusinem** i ppłk **Zbigniewem Sebzdą** (instruktorami i sędziami strzeleckimi w PKSiRNiS „Podkarpacie”).

- Zygflo: *strzelectwo i niewidomi, to w pierwszym zestawieniu i skojarzeniu wydaje się być niewiarygodne?*

- Daniel Rusin: *(jednocześnie instruktor i vice prezes PKSiRNiS)* W naszym Klubie dyscyplina funkcjonuje i jest uprawiana już od trzech lat. Dla środowiska jest to bardzo ciekawa propozycja, która spotkała się z wielkim oddźwiękiem, a tym, którzy się nią parają daje dużo satysfakcji. Strzelectwo laserowe charakteryzuje się tym, że broń strzela świetlną wiązką laserową – nie ma śrutu, ani kul. Każda osoba oddając strzał występuje w goglach i przez sędziego jest naprowadzana - „ustawiana na tarczę”. W serii każdy zawodnik oddaje 10 strzałów przy punktacji od 1 do 10. Dyscyplina wyrabia zmysł słuchu, służy rywalizacji oraz wyrabia orientację przestrzenną.

Broń przywieźliśmy z Czech. Pomimo młodego stażu sekcji już „dochowaliśmy się” Mistrza Polski – Jerzy Sypień -, kilku dobrych zawodniczek, jak Ela Jagieła, czy Magda Rusin. Przy prowadzeniu sekcji strzelectwa laserowego pomaga nam ppłk rezerwy Zbigniew Sebzda i Zbigniew Janda z przemyskiego LOK.

- *Na czym polega rola instruktorów LOK przy szkoleniu niewidomych strzelców?*

- Zbigniew Sebzda: Nasza rola polega na tym, aby wszystkich potencjalnych strzelców wywodzących się z waszego środowiska nauczyć prawidłowej postawy strzeleckiej, gdyż właściwa postawa przy oddawaniu strzału jest połową sukcesu. Właściwa postawa strzelecka, to prawidłowe trzymanie pistoletu lub karabinka, napięcie wszystkich mięśni, koordynacja ruchowa, oddech oraz prawidłowe wykonywanie poleceń sędziego pomocniczego, który koordynuje ruchy zawodnika. Tarcza ma wymiary 50 cm x 50 cm, strzały karabinowe oddaje się z odległości 10 m, zaś z pistoletu 8 m. i przy takim dystansie każdy ruch ręki robi swoje.



Przy zachowaniu powyższych wymogów zawodnik musi skupić się również na słuchu, bo im wyższy ton, to jest się bliżej „10” – czyli celu - , a cała zabawa polega na tym, żeby zachować najwyższy ton.

Sędzia pomocniczy tylko ukierunkuje zawodnika na tarczę i z chwilą, gdy usłyszy dźwięk w słuchawkach, to już „jest na tarczy”. Teraz zawodnik musi małymi

skoordynowanymi ruchami „dochodzić” do jak najwyższego dźwięku – wówczas musi przytrzymać ten dźwięk i oddać strzał.

Udział tej dyscypliny w popularyzacji strzelectwa jest ogromny, gdyż zastępuje strzelectwo tradycyjne, czyli nabojoye i jako odrębna dyscyplina sportu rozwija się.

Jako przedstawiciel przemyskiego LOK z Klubem współpracuję od roku i myślę, że już są tego kontaktu wymierne efekty, o czym zaświadczaają konkretne wyniki poszczególnych zawodników.

*- Na zakończenie życzę bezkonfliktowej obopólnej owocnej współpracy dla dobra i „chwały” PKSiRNiS „Podkarpacie”, a tym samym całego naszego środowiska.*

Zygflor 2009-04-20

## **Witryna poetycka**

*W lipcowym wydaniu naszego kącika poetyckiego prezentuję utwory mówiące o morskich amarach, ciszy i o deszczu, który niejednokrotnie towarzyszy nam w wakacyjnym wypoczynku.*

*Okazuje się, że jedni podczas letniej kanikuły pędząc w pocie chcą poznać jak najwięcej zakątków kraju, zobaczyć kolejne obiekty przyrody, czy dzieła ludzkiego intelektu. Inni w te dni szukają ciszy i degustując się nią oddają się rozmyślaniom. Sprzyja temu padający deszcz wystukujący więcej lub mniej równomierny rytm o szyby i okapy okien. Zapraszam do ich analizy zaproponowanych utworów.*

### **Morskie amory**

Morze –

Rozmiarem niebu podobne

W czerń i zieleń barwi tonie,

Lico lazuruowe, nadobne

Pod wieczór czerwienią płonie.

Strojne w zwiewne falbany

Nadmorskim wiatrem marszczone,

Ciepłym słońcem prasowane,

W ciszy odpoczywamy,

W ciszy relaksujemy się,

W ciszy rozmawiamy z Bogiem,

W ciszy uczymy się.

Dziś mówię Ci kolego

Nie życia bez ciszy,

A jeśli dobrze się wsłuchasz

Kto wie, co w ciszy usłyszysz ?

Może piękny śpiew ptaka,



Ażurową pianką zdobione.  
Ściele je, unosi, rozwija  
Szdodrże, daleko, szeroko,  
Wygina, zarzuca, zawija,  
Nagim błyskiem mami oko.  
Sunie ku brzegom od głębin  
Na piasku suszyć koronki  
Lub goniąc za piórkiem łabędzim  
Połykać zbłąkane korzonki.  
Swobodą ruchów urzeka  
Lekkością fal Fascynuje,  
To przyplynie, to ucieka.  
Uroczo kusi i czaruje.  
Pohukuje, szepce, wzdycha:  
No chodź, wejdź, zanurz swe stopy,  
Skocz w rozkosz, w moje łono  
Rzuć się w wodne okopy.

**autor: Janina Baran**

### **Szukaj ciszy**

Każdy z nas szuka ciszy,  
Każdy z nas ciszy potrzebuje,  
A gdy ją w końcu znajdziemy  
Zachwył na twarzy nam maluje.

Może świerszcza polnego,  
A może bicie serca,  
Więc szukaj ciszy kolego ...

**autor: Zuzanna Ostafin**

### **Deszcz**

Do okna puka  
Nie daje spać  
Bębni i stuka,  
Bo chce mu się łać  
Rosi i ciapie,  
Leci i pada,  
Moczy i chlapie,  
Gada coś gada.  
Androny leje,  
Płacze wspomnienia  
Deszczowe dzieje  
Nie jego wina.  
To matka chmura  
Zrodziła to plemię.  
On dawszy nura  
Upadł na ziemię.

**autor: Janina Baran**

## Relacja

z *XVIII Ogólnopolskiego Turnieju w Strzelectwie i Szachach Niewidomych i Słabowidzących „O Puchar Ziemi Przemyskiej”* zrealizowanego w dniach: **01 – 07. 06. 2009 r.** w Horyńcu Zdroju.

PKSiRNiS „**Podkarpacie**” w ramach realizowanego programu „*Przez sport do aktywnego życia*” dofinansowanego ze środków PFRON w powyżej zasygnalizowanym terminie i kurorcie w jednym z jego obiektów - w Pensjonacie „**Dukat**” Witolda Dukacza - przeprowadził rekomendowany Turniej, któremu patronował Starosta Przemyski – **Jan Pęczek** - oraz Wójta Gminy Horyniec Zdrój – **Ryszard Urban**.

W oficjalnym otwarciu Turnieju udział wzięli: prezes PKSiRNiS „*Podkarpacie*” – **Stanisław Sęk, Witold Dukacz, Wilhelm Dańczak, Piotr Sęk, Zbigniew Sebzda, Daniel Rusin** oraz niżej podpisany.



W inauguracyjnym Turniej przemówieniu Stanisław Sęk m.in. powiedział: „*Celem Turnieju jest popularyzacja sportu szachowego i strzeleckiego wśród ludzi z dysfunkcją wzroku, przygotowanie zawodników do Mistrzostw Polski, podniesienie kategorii szachowych, rehabilitacja społeczna oraz popularyzacja walorów turystycznych Gminy Horyniec.*”

*Udział w Turnieju daje możliwość rozwoju aspiracji sportowych, rozwijanie zainteresowań, podniesienie sprawności fizycznej oraz wiedzy z zakresu rehabilitacji społecznej”.*

Wypowiadając utartą formułę: „*Turniej uważam za otwarty*” zainaugurował zmagania w tych dyscyplinach.

Do Horyńca Zdroju zjechali zawodnicy z takich ośrodków jak: Częstochowa, Kielce, Bielsko Biała, Łódź i nasi z „Podkarpacia”.

Do rywalizacji „*od zaraz*” przystąpili szachiści, zaś ci, którzy zdecydowali się rywalizować w strzelectwie laserowym z pistoletu i karabinka dwa pierwsze dni

przeznaczali na zajęcia treningowe i po takim przygotowaniu postanowili pojąć rywalizację.

Do rywalizacji przy szachownicy zasiadło **16** zawodników, zaś do strzelectwa laserowego swój akces zgłosiło **23** pasjonatów tej dyscypliny sportu.

A oto „pierwsze piątki” w poszczególnych konkurencjach:

### **Szachy**

Arbitrem Turnieju był **Wilhelm Dańczak** (lic. 024); tempo gry: P' 90

1. **Załomski Jerzy „Pionek”** Bielsko Biała **8.0** pkt
2. Ptasznik Antoni PKSiRNiS „Podkarpacie” 7.0 pkt
3. Kala Franciszek „Jutrzenka” Częstochowa 6.6 pkt
4. Wójcikowski Stanisław PKSiRNiS „Podkarpacie” 5.5 pkt
5. Mazur Franciszek PKSiRNiS „Podkarpacie” 5.0 pkt

### **Pistolet**

1. **Sypień Jerzy PKSiRNiS „Podkarpacie” 278.9** pkt
2. Załomski Jerzy „Pionek” Bielsko Biała 265.5 pkt
3. Dudowicz Magdalena ŚKSiRNiS Kielce 255.3 pkt
4. Paszyna Krzysztof PKSiRNiS „Podkarpacie” 237.5 pkt
5. Ingot Marian PKSiRNiS „Podkarpacie” 232.9 pkt

### **Karabin**

1. **Sypień Jerzy PKSiRNiS „Podkarpacie” 302.0** pkt
2. Załomski Jerzy „Pionek” Bielsko Biała 299.7 pkt
3. Dudowicz Magdalena ŚKSiRNiS Kielce 288.9 pkt
4. Ingot Marian PKSiRNiS „Podkarpacie” 283.9 pkt
5. Paszyna Krzysztof PKSiRNiS „Podkarpacie” 270.0 pkt

*Turniej strzelecki sędziowali i przeprowadzili: **Zbigniew Sebzda i Daniel Rusin.***

### **Dwubój**

*W dwuboju konkurencja przedstawia się następująco:*

1. **Sypień Jerzy** PKSiRNiS „**Podkarpacie**” **580.9** pkt
2. Załomki Jerzy „Pionek” Bielsko Biała 565.2 pkt
3. Dudowicz Magdalena ŚKSiRNiS Kielce 542.2 pkt
4. Ingot Marian PKSiRNiS „Podkarpacie” 516.8 pkt
5. Paszyna Krzysztof PKSiRNiS „Podkarpacie” 508.0 pkt

*Podczas pożegnalnej kolacji okolicznościowy wiersz na cześć kadry Turnieju recytowała **Zuzanna Ostafin**. Oto jego tytuł i treść:*

### **DYTYRAMB**

*na cześć działacza PKSiRNiS „**Podkarpacie**”*

*Przemyski Klub sportowy – jak każdy o tym wie –*

*Zorganizował nam Turniej w szachach i strzelectwie.*

*Zawodnicy w skupieniu partie rozgrywali*

*Pan Wilhelm i pan Piotr sprawiedliwie sędziowali,*

*A strzelectwo proszę Państwa, to nie taka prosta rzecz;*

*Ten najwyższy właśnie sygnał jakoś zniknął – no cóż, lecz,*

*By w „dziesiątki” każdy trafiał sędzia Daniel nas kierował*

*I w najwyższe właśnie pola każdy trafić usiłował.*

*No, a sędzia Zbyszek wszystkie punkty zapisywał,*

*Aby dzisiaj nam oznajmić, kto zawody te wygrywa.*

*Wszyscy naszym organizatorom serdecznie dziękujemy,*

*Turniej w Ośrodku „Dukat” miło wspominać będziemy...*

W imieniu Wójta Gminy Horyniec - **Ryszarda Urbana** -uczestników zmagania pożegnał prezes Podkarpackiego Związku Warcabowego - **Jan Artymowicz** -, który równocześnie zebranych przekazał najświeższe informacje ze „*świata warcabów*”.



I tak z satysfakcją wszyscy przyjęli wiadomość o bardzo dobrej postawie naszych zawodników w „*Turnieju Tatr*” rozgrywanym w Murzasichle koło Zakopanego **Zenon Sitarz** zajął **III** miejsce, **Maria Gawaluch** była **V** ( *zajmując najlepsze miejsce wśród kobiet* ), zaś **Stanisław Mazur** uplasował się na **VI** miejscu.

Tak więc w bardzo dobrych nastrojach kończyło się kolejne przedsięwzięcie przeprowadzane przez środowiskowy PKSIRNiS „Podkarpacie” realizowane w Horyńcu Zdroju.

Oby zawsze ich przedsięwzięciom towarzyszył taki splot tylko dobrych zdarzeń, tj. zadowolenie uczestników, wierszowane utwory upamiętniające ten czas i bardzo dobre wiadomości przynoszone „*ze świata*” dające decydentom przemyskiego Klubu – i nie tylko – satysfakcję i radość z dotychczasowej pracy i działalności na rzecz naszego środowiska. Gratulujemy.

Zygflor 2009-06-07

*Myśli do ...rozważenia*

*W poszukiwaniu sentencji do wakacyjnego wydania pisma znowu sięgnąłem do opracowania poniżej podanego autora, którego książka jest naprawdę wielkim dziełem, z którym każdy z nas powinien się zapoznać.*

*Wprawdzie nie znalazłem w nim czegoś określonego mianem „wakacje”, ale moją uwagę przykuł tekst pod znamienym tytułem: „milczeć”. Nie jestem ani lepszy, ani gorszy od Was – więc polecam go nam wszystkim, gdyż nasze środowisko ostatnio straszliwie trawi plaga niedyskrecji, plotkarstwa i nagminnego interesowania się*

*cudzymi sprawami. Bez obrazy – sam w sobie widząc te przywary ten tekst jeszcze raz sobie przyswoję, rozważę i będę starał się coś w sobie zmienić...*

## **Milczeć**

*Czy umiemy milczeć? Arabskie przysłowie mówi: „**Prawda ma 10 przykazań: 9 razy milczeć i raz mówić mało**”.*

*Czy mądrość nas obchodzi ? Mówić uczymy się w stosunkowo krótkim czasie. Małomówność niektórzy nie nauczą się przez całe życie.*

*Ktoś kiedyś powiedział, że powinniśmy obchodzić się z naszymi słowami tak uważnie i oszczędnie, jak skąpiec z pieniędzmi. Lepiej milczeć i być kimś, niż gadać i być nikim ! Co to konkretnie dla nas znaczy ?*

*Z pewnością znacie państwo kogoś, kto cierpi dziś z powodu złych plotek i podejrzeń, które go zraniły, a nawet wykończyły. Moglibyście dodać mu otuchy – w ciszy i bez wielkich słów !*

*Może słyszeliście dziś państwo dużo słów o błędach drugiego człowieka – możecie spuścić na to zasłonę milczenia.*

*„**Zatrzymaj zło w sobie, ono cię nie rozerwie**” – nawet, jeżeli niektóre rzeczy brzmią dla nas sensacyjnie i aż nas korci, żeby podać je dalej – raczej zostawmy je dla siebie, „**Tam gdzie to możliwe, zakrywaj błędy twego bliźniego. Wtedy i twój sędzia będzie łaskawy i miłosierny**”.*

*Wiem, że dyskrecja może być trudna, ale tylko w ten sposób możliwe są zaufanie, przebaczenie i pokój.*

*Błędy przyjaciela powinieneś znać - ale nie zawsze o nich mówić i „nagłaśniać je” !!!*

fragment książki **Armin Kraft** „Myśli na cały rok”

*Proszę – przemyślmy powyższy tekst i - po chrześcijańsku mocno bijąc się w piersi i wyrażmy względem siebie samokrytykę starając się ów zły i obleśny nawyk u siebie wyplenić i więcej do złej przywary nie powracać ...*

Zygflor 2009-06-11

---

# dobrosąsiecka „Majówka” w fotorelacji



dojście do Pustelni  
św. Jana z Dukli



Przed kościołem  
w Jaśliskach



Integracja na campingu  
„Drymak” w Tylawie

Krosno 28.05.2009

