



# Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu  
Podkarpackiego PZN*



(103)

07/2013 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



... trwają Wakacje - przemierzamy Polskę  
wzdłuż i wszerz ...

## **Spis treści:**

- Lipiec 2013 – felieton .....str.3
- Jak w przysłowiowym zwierciadle .....str.9
- Wdrażanie procedur .....str.17
- Kilkanaście zdań o przeciwsłonecznej ochronie oczu ...str.21

## **Koleżance**

### **Agnieszce Płonka**

- od lat współpracującej z Redakcją przy składzie „Przewodnika” –

**Gratulacje oraz najserdeczniejsze życzenia** wszelkiej pomyślności z okazji urodzin dziecka **Adresatce**, jak i **Synkowi**

składa

Redakcja oraz najwierniejsi Czytelnicy naszego pisma

## **Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego Polskiego Związku Niewidomych**

**Wydawca:** Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie

### **Skład redakcji:**

Redaktor Naczelny, koordynator: “Zygflor” - Zygmunt Florczak

Skład komputerowy: Aneta Długosz

Współpracują: 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](mailto:podkarpacki@pzn.org.pl)

[www.podkarpacki.pzn.org.pl](http://www.podkarpacki.pzn.org.pl)

## *Lipiec*

- to czas, który od lat kojarzy nam się z lipą, Kochanowskim i jego fraszką „*Na lipę*”. Nazwa miesiąca ma pochodzenie patronimiczne wywodzącą się – oczywiście – od nazwy drzewa, pod którym relaksujący w jego cieniu w gorące letnie południe czarnoleski Mistrz trzynastozgłoskowcem zachęcał:

*Gościu siądź pod mym liściem, a odpocznij sobie!*

*Nie dojdzie cię tu słońce, przyrzekam ja tobie,*

lub

*Tu zawždy chłodne wiatry z pola zawiewają,*

*Tu słowicy, tu szpacy wdzięcznie narzekają.*

albo

*Z mego wonnego kwiatu pracowite pszczoły*

*Biorą miód, który potem szlachci pańskie stoły.*

*A ja swym cichym szeptem sprawić umiem snadnie,*

*Że człowiekowi łącno słodki sen przypadnie.*

Ciekawe, komu z nas było w ostatnich dziesięcioleciach dane zapaść w słodki sen, którego przed stuleciami w południe w cieniu drzew zażywali potomni ...

*Przysłowia związane z miesiącem, to:*

*Upały lipcowe, mrozy styczniowe.*

*Żle na Prokopa (8 lipca), jak zmoknie kopa.*

*Gdy Amelia (10 lipca) pogodna, będzie jesień dorodna.  
Kiedy na Małgorzatę kropi (13 lipca), siano źle się skopi.  
Jaka Małgorzatka (20 lipca), takie będzie pół latka.  
Jaki Jakub (25 lipca) do południa, taka zima też do grudnia.  
Jaki Jakub po południu, taka zima też po grudniu.  
Od świętej Hanki (26 lipca), chłodne wieczory i poranki.  
Około dnia świętej Marty (29 lipca) ze żniwami już nie żarty.  
Lipcowe deszcze dla chłopa kleszcze.  
Miesiąc lipiec musi przypiec i ostatki mąki wypiec.*

*W te dni będziemy wspominać:*

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

**1 lipca 1903 r.** – wystartował pierwszy wyścig **Tour de France** - obecnie jedna z największych imprez kolarskich na świecie.

**2 lipca 1923 r.** – urodziła się **Wisława Szymborska** – poetka, felietonistka, tłumaczka, autorka znakomitych wierszy, które na stałe weszły do kanonu poezji polskiej i światowej. Laureatka w 1996 r. literackiej Nagrody Nobla (zm. 2012 r.).

**3 lipca 1883 r.** – urodził się **Franz Kafka** – niemieckojęzyczny pisarz pochodzenia żydowskiego, jest uznawany za jednego z największych prozaików współczesności (zm. 1924 r.).

**4 lipca 1610 r.** - (podczas wojny polsko-rosyjskiej z lat 1609 -1618) wojska hetmana polnego koronnego **Stanisława Żółkiewskiego** rozbiły wojska moskiewskie w **bitwie pod Kluszynem**. W obliczu klęski bojarzy zdetronizowali cara **Wasyla Szujskiego** i obwołali carem królewicza polskiego **Władysława**. To wtedy Żółkiewski wkroczył do Moskwy.

**4 lipca 1943 r.** – w katastrofie lotniczej w Gibraltarze zginął gen. **Władysław Sikorski** – organizator i wódz naczelny Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie, premier Rządu RP na Uchodźstwie (ur. 1881).

**4 lipca 1776 r.** w Filadelfii kontynentalny kongres delegatów trzynastu kolonii brytyjskich w Ameryce Północnej ogłosił niepodległość **Stanów Zjednoczonych** – powstało **USA**.

**5 lipca 1833 r.** – zmarł **Joseph Nicéphore Niépce** – francuski fizyk i wynalazca, pionier fotografii, współtwórca techniki nazywanej dagerotypią (*ur. 1765 r.*). *Dagerotypia* – proces fotograficzny, w wyniku którego na metalowej płytce otrzymywany jest unikatowy (bez możliwości jego powielenia) obraz, zwany *dagerotypem*.

**6 lipca 1923 r.** – urodził się **Wojciech Jaruzelski** – generał, prezydent PRL i RP; w 1981 r. przewodniczący Wojskowej Rady Ocalenia Narodowego, która w Polsce wprowadziła stan wojenny.

**7 lipca 1903 r.** – urodził się **Tadeusz Friedrich** – jeden z najwszechstronniejszych szermierzy międzywojennej Polski, dwukrotny brązowy medalista olimpijski (*zm. 1976 r.*).

**8 lipca 1943 r.** – generał **Kazimierz Sosnkowski** objął stanowisko **Naczelnego Wodza**; 30. 04. 1944 r. – w wyniku nacisku ze strony W. Churchilla został zdymisjonowany.

**9 lipca 2003 r.** – zmarł **Andrzej Jaroszewski** – dziennikarz radiowy, współtwórca audycji „*Sygnaty dnia*”, propagator jazzu (*ur. 1938 r.*).

**9 lipca 1762 r.** **Katarzyna II została cesarzową Rosji.**

**9 lipca 1932 r.** zmarł **King Camp Gillette** – amerykański wynalazca, opracował i opatentował bezpieczną maszynkę do golenia z wymiennym ostrzem (*ur. 1855 r.*)

**10 lipca 1992 r.** **Hanna Suchocka została pierwszą w historii – kobietą premierem Rzeczypospolitej Polskiej**

**11 lipca 1943 r.** – podczas próby podjęcia negocjacji z dowódcami ukraińskimi w sprawie powstrzymania czystek etnicznych na Wołyniu został zamordowany **Zygmunt Rumel** (*ur. 1915 r.*). – komendant **VIII Okręgu Wołyń BCh**, oficer AK, poeta. W tym dniu rozpoczął się główny etap rzezi wołyńskiej.

**12 lipca 1963 r.** – urodził się **Aleksander Domagarow** – rosyjski aktor, odtwórca **Bohuna** w filmie „*Ogniem i mieczem*” w reżyserii Jerzego Hoffama.

**13 lipca 1923 r.** – na wzgórzach nieopodal **Los Angeles** umieszczono napis **HOLLYWOODLAND**. Cztery ostatnie litery ściągnięto w 1949. – pozostało **HOLLYWOOD**

**14 lipca 1789 r.** – lud paryski zdobył **Bastylię**, rozpoczęła się **Wielka Rewolucja Francuska**. **14 lipca, to święto narodowe Francji.**

**14 lipca – Światowy Dzień bez Telefonu Komórkowego**

**14 lipca 1998** r. - zmarł **Richard Mc Donald** – współzałożyciel największej na świecie sieci restauracji szybkiej obsługi (*ur. 1909 r.*).

**15 lipca 1410** r. - została stoczona **bitwa pod Grunwaldem** – jedna z największych bitew Średniowiecza, w której zjednoczone środkowoeuropejskie rycerstwo pod dowództwem króla Polski – **Władysława Jagiełły** – pokonało siły sojusznicze Zakonu Najświętszej Maryi Panny Narodu Niemieckiego wspomagane rycerstwem Europy Zachodniej – potocznie zwanymi „Krzyżakami”.

**15 lipca 1943** r. - w ZSRR w Siedlcach nad Oką swoją przysięgę złożyli żołnierze **1 Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki**.

**16 lipca 1943** r. – urodził się **Tadeusz Sznuć** – dziennikarz radiowy i telewizyjny. Przygodę z radiem rozpoczął w 1963 r. w programie III PR, w 1973 współtworzył popularną audycję radiową „**Sygnaty dnia**”. Popularność zdobył prowadząc wakacyjną audycję „**Lato z radiem**”.

**17 lipca 1942** r. - rozpoczęła się **bitwa pod Stalingradem** – jedna z największych i decydujących operacji strategicznych w II wojnie światowej zakończona klęską wojsk niemieckich.

**18 lipca 1887** r. – w Warszawie dr **Ludwik Zamenhof** wydał pierwszy podręcznik do nauki stworzonego przez siebie **języka esperanto**.

**19 lipca 1942** r. zakończyła się **ewakuacja Polskich Sił Zbrojnych w ZSRR** potocznie zwanych armią **gen. Andersa** ze Związku Sowieckiego na **Bliski Wschód**.

**19 lipca 1963** r. – amerykański samolot doświadczalny o napędzie rakietowym **North American X-15** pilotowany przez **Joe Walkera** osiągnął wysokość lotu przekraczającą 100 km – w ten sposób dokonano pierwszego **lotu suborbitalnego** (*w trakcie lotu doświadczalny samolot osiągnął przestrzeń kosmiczną*).

**20 lipca 1613** r. – zmarł **Sebastian Lubomirski** – kasztelan, zarządca krakowskich żup solnych, pierwszy senator z rodu Lubomirskich i twórca jego potęgi (*ur. ok. 1546 r.*).

**20 lipca 1903** r. – zmarł papież **Leon XIII** – twórca nowożytnej doktryny społecznej Kościoła. W 1881 r. częściowo udostępnił do badań naukowych archiwa watykańskie (*ur. 1810 r.*).

**21 lipca 1943** r. – z dowództwa i jednostek Armii Polskiej na Wschodzie w północnym Iraku utworzono **2 Korpus Polski**.

**21 lipca 1971** r. – po raz pierwszy w Polsce wprowadzono dodatkowy dzień wolny od pracy w 6 -*dniowym* tygodniu pracy – wolną sobotę.

**22 lipca 1952** r. Sejm uchwalił **Konstytucję PRL**, która m.in. wprowadziła nową nazwę państwa: **Polska Rzeczpospolita Ludowa**.

**22 lipca 1973** r. – w oparciu o włoską licencję w zakładach w Bielsku Białej rozpoczęła się produkcja samochodu **Fiat 126 p** – popularnego – *i jeżdżącego do dziś - „malucha”*.

**22 lipca 1983** r. – w Polsce zniesiono - w prowadzony **13. 12. 1981** r. – stan wojenny.

**23 lipca 1913** r. – w Sanoku urodził się **Tadeusz Mielecki** – przed II wojną światową służył w wojsku we Lwowie. Z chwilą wybuchu wojny został przeniesiony do 19. Pułku piechoty w stopniu podporucznika, jeniec Starobielska, miejsce śmierci nieznane.

**24 lipca 1923** r. - urodził się **Jerzy Harasymowicz**- poeta twórca baśniowo – fantastycznych wierszy nasyconych obserwacjami przyrody i ludowych obyczajów Podkarpacia. Wiele uwagi poświęcił ginącej kulturze łemkowskiej i ruskiej, z jego poezji wywodzi się termin **kraina łagodności** (*zm. 1999 r.*).

**24 lipca 1292** r. zmarła błogosławiona **Kinga** – księżna krakowska i sandomierska żona **Bolesława Wstydliwego**. To ona sprowadziła górników węgierskich, z czym wiąże się legenda o odnalezieniu przez nią **soli w Bochni**. Beatyfikowana w 1690 r. Jest patronką Polski i Litwy (*ur. 1234 r.*).

**26 lipca 1943** r. – urodził się **Mick Jagger** - lider legendarnej grupy „**The Rolling Stones**”.

**26 lipca 1983** r. – reprezentantka Czechosłowacji **Jarmila Kratochvilova** ustanowiła aktualny do dzisiaj rekord świata w biegu na **800 m** (*1:52,28 s*).

**27 lipca 1953** r. – w **Panmundżomie** podpisano zawieszenie broni, które w praktyce zakończyło działania wojenne na Półwyspie Koreańskim;

przewidywało ono m.in. utworzenie strefy zdemilitaryzowanej i wymianę jeńców (*rozwiązanie aktualne do dziś*)

**28 lipca 1812** r. urodził się **Józef Ignacy Kraszewski** – pisarz, jeden z najpłodniejszych pisarzy świata – pozostawił **223** powieści – autor m.in. powieści historycznych, twórca nowoczesnej powieści polskiej ( zm. 1887 r.).

**29 lipca 1423** r. – król Władysław Jagiełło w Przedborzu nad Pilicą nadał Łodzi prawa miejskie.

**30 lipca 1993** r. – w Londynie zmarł **Edward Raczyński** – dyplomata i polityk, w latach 1979–86 prezydent RP na wychodźstwie (*ur. 1891 r.*).

**31 lipca 1853** r. – Szpital powszechny we Lwowie został – jako pierwszy na świecie (*gmach*) - oświetlony lampami naftowymi skonstruowanymi przez **Ignacego Łukasiewicza** – pioniera przemysłu naftowego w Europie.

**31 lipca 1893** r. – urodził się **Ignacy Skorupka** – ksiądz, kapelan **WP**; zginął 15. 08. 1920 r. w bitwie warszawskiej.

*W tym miesiącu wypada wspomnieć o **Krwawym Lipcu 1943 r. na Wołyniu** - o okrągłej 70-tej rocznicy **Rzezi wołyńskiej** – czyli kulminacyjnym momencie czystek etnicznych - masowych zbrodni **UPA** - wobec mniejszości polskiej na terenach byłego województwa wołyńskiego **II RP** w okresie od **lutego 1943 r. do lutego 1944 r.** Szacuje się, że zginęło **50 – 60** tys Polaków i około **2 – 3** tys Ukraińców, którzy im sprzyjali. Pamiętajmy o tych, którzy zginęli tylko za to, że byli Polakami.*

*Kończy się pierwszy miesiąc wakacji i są już pośród nas ludzie, którzy przywieźli z nich ze sobą olbrzymi bagaż wrażeń i przeżyć; tym, których dopiero to czeka życzymy, aby to wszystko, co powyżej i ich nie ominęło, bo to, czego doznacie w ten czas będziecie długo przeżywać i rozważać przez resztę roku.*

*Przy okazji najserdeczniejsze życzenia ślemy wszystkim **Krystynom** (24. VII), które swoje imieniny nie świętowały w marcu oraz **Annom** (26. VII.) – zapewne w każdym Kole PZN są koleżanki noszące to imię.*



## *Jak w przysłowiowym zwierciadle ...*

- czyli rozmowa z **Teresą Piecuch** – prezes ZK PZN w Stalowej Woli – o dniu dzisiejszym i tym wszystkim, co nurtuje ludzi z dysfunkcją wzroku zamieszkujących region stalowowolsko – niżański.

**Zygflor:** Tereso, opowiedz Czytelnikom „Przewodnika” o dniu dzisiejszym i potrzebach ludzi z niepełnosprawnością wzroku zrzeszonym w stalowowolskim Kole PZN, którym od 2 lat liderujesz i których interesy reprezentujesz na zewnątrz.

**Teresa:** Nasz największy w tej chwili problem, to brak funduszy umożliwiających kontynuowanie niegdyś zainicjowanych przedsięwzięć. Minęły już dwa lata, odkąd dźwię urząd prezesa ZK PZN w Stalowej Woli i z przykrością muszę poinformować, że powodu wcześniej zasygnalizowanego „czynnika” np. w tym roku nie zorganizowaliśmy Spotkania opłatkowego dla szerszej reprezentatywnej grupy naszych członków. Po przeanalizowaniu „za” i „przeciw” stwierdziliśmy, że nie będziemy organizować imprezy dla 10 osób i w ten sposób nie będziemy



się „rozdrabniać”. W tym wypadku cały Zarząd jednogłośnie podjął decyzję, że lepiej będzie się skoncentrować na dwóch priorytetowych imprezach, które zorganizujemy dla zdecydowanie większej ilości członków.

Zauważyłam, że nasi ludzie są raczej ubodzy i liczą każdy grosz – szczególnie u zarania roku, gdy „w zanadrzu” są podwyżki i w tym czasie nijak nie są zainteresowani propozycjami, w których wyróżnia się przymiotnik „składkowe”.

*Obecny skład ZK PZN w Stalowej Woli:*

**prezes:** Teresa Piecuch  
**wiceprezes:** Renata Stankiewicz  
**skarbnik:** Natalia Kloc  
**sekretarz:** Mirosława Lewandowska  
**członek ZK:** Alina Oszust  
- // - - // - : **Stanisław Świąder**  
- // - - // - : **Stanisław Bartoszek**

*W tej chwili Koło zrzesza 170 osób dorosłych i 6 dzieci. tym wszystkim – kontynuuję – boli mnie to, że w biurze mamy kartoteki w powyżej podanej liczbie, a gdy się przeanalizuje stan splotu składek, to należałoby ów zasób mocno odchudzić i to mnie boli...*



W

*Chcąc obiektywnie ocenić ten stan należy przyznać i zauważyć, że wymierna ogólna liczba zrzeszonych może być tylko wówczas przydatna, gdy używamy jej jako argumentu przy staraniach i negocjowaniu w urzędach związanego pozyskiwaniem funduszy w pomocy społecznej, czy PCPR, a rezydujących na naszym terenie.*



*Jako Zarząd Koła swoją działalność prowadzimy na obszarze dwóch powiatów, tj. niżańskiego i stalowowolskiego i jest to dla nas - jako dla ZK, który pragnie pozyskiwać środki na statutową działalność – dość mocno*

*utrudnione. Ich pozyskiwanie z terenu wymienionych powiatów zainicjowała moja poprzedniczka, ale wtedy były inne realia.*

*Np. w tym roku z terenu nizańskiego udało się nam pozyskać tylko 1500 zł. Również w tym roku – tak jak i w innych powiatach – zauważamy szczątkowe dofinansowania z PCPR i ta sytuacja jest nieporównywalna do tej sprzed lat.*

*W ciągu roku – jeśli uda nam się zabezpieczyć środki – organizujemy Spotkania opłatkowe, Dzień Dziecka, dwie imprezy letnie (w tym jedna kilkudniowa), DBL i dla dzieci spotkanie ze św. Mikołajem.*

*W drugiej połowie czerwca pragniemy zorganizować w Szczawnicy trzy lub czterodniowy turnus połączony z wypoczynkiem i elementami rehabilitacji. Na realizację tego zadania przeznaczymy środki pozyskane z PCPR i od prezydenta Stalowej Woli.*

*Nasze planowane drugie wielkie zadanie, to realizacja w październiku lokalnych obchodów Dnia Białej Laski, które to zorganizujemy dla większej ilości uczestników oraz zaproszonych prominentnych gości, którzy nas wspierają restauracji „Słoneczko”.*



w

*Do swojej służby i zadań realizowanych na rzecz środowiska pragnę podchodzić realnie i wtedy je urzeczywistniać; wzdrygam się przed tym, aby nachalnie sięgać do kieszeni raczej ubogiego członka naszej struktury.*

*Zdaję sobie sprawę, że nasze kalkulacje na powyżej wspomniane imprezy trzeba będzie zmienić, bo jest mniejsze dofinansowanie i tym samym nasz w nich tzw. udział własny automatycznie musi wzrosnąć. Mam nadzieję, że pomimo wszystko zaplanowany na czerwiec wyjazd uda nam się zrealizować.*

*W siedzibie naszego Koła przede wszystkim służymy fachową poradą i staramy się to czynić w wielu wymiarach. Np. od dzisiaj Maria Okulska rozlicza zainteresowanym PIT-y, zaś Natalia Kloc –etatowy pracownik naszego biura czerpiąc z bogactwa zdobytej wiedzy – nie tylko przyjmuje*

składki PZN, ale zainteresowanym – jakby przy okazji – zdradza niuanse związane z pozyskiwaniem środków w PCPR, czy od realizowanego w nim od ubiegłego roku PFRON-owskiego programu pod nazwą „Aktywny Samorząd”. Najczęściej tych informacji udzielamy, gdy zbierze się większa grupka ludzi – np. tuż po uiszczeniu składek lub tylko w tym celu (po wiedzę) przybyłych do nas. Często korzystamy z pośrednictwa i pomocy biura Zarządu Okręgu, np. przy zakupie pomocy rehabilitacyjnych.



Niedawo rozmawiałam z dyrektorem stalowowolskiego Muzeum, które niegdyś w kraju zasłynęło z akcji „Muzeum przyjazne niepełnosprawnym”. Żartobliwie ową rozmowę mogę spuentować tym, że obie nawzajem względem siebie wykazałyśmy oznaki pretensji; ona za to, że my nie odwiedzamy Muzeum, zaś ja za to, że p. dyrektor nie przybywa na nasze zaproszenia.

Kiedyś Muzeum w ramach celowego programu miało trochę więcej pieniędzy, to organizowało dla nas np. warsztaty rzeźbiarskie, które cieszyły się jakimś wzięciem; teraz jest jak jest i ciężko jest zmobilizować grupę starszych ludzi do jego odwiedzenia.

Pomimo wszystko w najbliższej przyszłości trzeba będzie do owej propozycji ustosunkować się pozytywnie i do Muzeum grupowo wybrać.

Obecnie reprezentacja naszego Koła w „sile” 17 osób – jako „Klubik 60 plus” Koła PZN Stalowa Wola realizuje zadania w ramach tegoż programu noszącego roboczą nazwę „60 plus”.

Sama - chcąc podnieść swoje kwalifikacje, wiedzę i ogólne rozeznanie w kwestii niepełnosprawności - od stycznia br. uczestniczę w wiele dających mi tygodniowych zjazdach w ramach programu „Zielone światło”.

*Wydaje mi się – mam takie odczucie -, że wciągnęłam się już do tych społecznych obowiązków i pracy na rzecz środowiska. Na początku kadencji – obejmując „urząd” – zakładałam, że obowiązkowi związanym z prezesowaniem ZK będę starała się podolać tylko jedną kadencję. Teraz na jej półmetku mogę zauważyć, że z wieloma z moich ludzi mocno się zżyłam i ciężko mi będzie w przyszłości zawieść ich zaufanie.*

*Jeśli jest potrzeba, to organizujemy w świetlicy Koła pokazy sprzętu rehabilitacyjnego realizowane przez koleżanki biur ZO.*

*Musimy pochwalić się tym, że na korzyść naszego środowiska – bezpłatnie, w ramach wolontariatu – udziela się mgr Małgorzata Szabla z Poradni*



*z*

*Psychologiczno-Pedagogicznej w Stalowej Woli – , która od kilku miesięcy pisania i czytania w brajlu uczy dwójkę naszych ludzi, tj. Mariusza Rojana i Małgorzatę Saja, za co jesteśmy bardzo wdzięczni.*

*Użytkowany lokal otrzymany od Urzędu Miasta zajmujemy darmowo nie płacąc za niego czynszu, płacimy tylko za media. Chcąc się utrzymać „zaciskamy pasa”, aby nie pogrążyły nas opłaty za energię elektryczną, ogrzewanie, wodę, czy opłaty komunalne.*

*Ciężko jest pozyskiwać środki mając świadomość, że wydatków jest multum, które jednak jakoś trzeba opłacić i „załatać”.*

*Jeśli chodzi o kontakt z lokalnymi mediami, to można powiedzieć, że jest znikomy, bo przed rokiem pisała o nas regionalna gazeta, a trochę wcześniej program o nas zrobiło lokalne radio.*

*Moją „prawą ręką” jest Natalia Kloc – nasz pracownik zatrudniony w ramach SOD -, która jest tu w siedzibie Koła stale, tj. od momentu jej otwarcia, aż do zamknięcia każdego dnia wedle umieszczonego na drzwiach grafiku.*

*Natalia – dodatkowo - koordynuje nasz Klubik „60 plus” i to ona najlepiej opowie o jego działalności i realizowanych w jego ramach zadaniach - tyle z obszernej wypowiedzi Teresy – prezes prezentowanej struktury PZN.*



*Od listopadowego inauguracyjnego przedsięwzięcie zjazdu w Horyńcu Zdroju wszystkich beneficjentów programu „60 plus” – relacjonuje Natalia –, czyli wspólnego spotkania ludzi z rzeszowskiego, naszego i jarosławskiego Koła PZN rozpoczęły się rutynowe działania w każdym z Klubików. U nas np. w każdy czwartek realizujemy pod okiem wytrawnego instruktora zajęcia taneczne w stalowowolskiej Szkole tańca, od czasu do czasu w piątki zbieramy się w naszej świetlicy, aby „szlifować” i zgłębiać repertuar pieśni biesiadnej. W zajęciach średnio uczestniczy 16 uczestników, czyli zawsze jest prawie 100% frekwencja.*

*Zauważyłam, że uczestnicy programu są bardzo zadowoleni i to mnie umacnia w przekonaniu, że do ostatecznego terminu jego kontynuacji, czyli do końca maja, uda nam się zrealizować zakładany program projektu.*

*Oprócz szlifowania tańca i różnego rodzaju pieśni musimy doskonalić umiejętności z orientacji przestrzennej oraz podnosić umiejętności radzenia sobie w miejscu zamieszkania, wysłuchać pogadanki policjanta o potencjalnych zagrożeniach, wziąć udział w zajęciach*

*samoobrony, czy wspólnie aktywizować się np. podczas wyjścia do Muzeum.*

*Mam nadzieję – tym sformułowaniem kończy swą wypowiedź –, że do końca maja uda nam się zrealizować wszelkie zajęcia związane z lokalną – naszego Klubiku - realizacją programu 60 plus”*



Po wysłuchaniu nagranych rozmów – szukając jakiegoś motta, czy przewodniej myśli do napisania relacji – skojarzyłem sobie to wszystko, co wysłuchałem z tym, co obecnie obserwuje się w wielu strukturach PZN – nie tylko w prezentowanym środowisku - i stąd tytuł „***Jak w przysłowiowym***

***zwierciadle***”, co ma przypadkowego Czytelnika utwierdzić w tym, że u nich jest tak samo, jak i u innych, czyli ani lepiej, ani gorzej, zaś ogólne problemy nurtujące nas wszystkich możemy analizować na ich przykładzie, bo są ich odzwierciedleniem – wręcz skupionym jak w soczewce.

Faktem jest, że starzejemy się, ubożjemy i wraz z początkiem każdego roku w każdym z nas drży serce i nasuwa się pytanie, „czy da się jeszcze żyć”.

Faktem jest też, że my jako środowisko od jakiegoś czasu tkwimy w apatii, braku aktywności i zaangażowaniu - w końcu na własną korzyść i we własnym interesie.

W tej sytuacji należy oddać cześć członkom ZK PZN w Stalowej Woli za to, że nie załamują rąk „i prą do przodu” jako główny motyw i priorytet swoich działań mając tylko dobro człowieka borykającego się ograniczeniami lub brakiem wzroku.

W tym wszystkim wielce budującym jest fakt, że działają kolektywnie „*wedle zasad demokracji*” wszelkie decyzje przyjmując

większością głosów, co potem wszystkich obliguje do twórczego udzielania się na niwie społecznej aktywności.

W tym wszystkim należy docenić trud i starania prezes Teresy Piecuch, która w ramach samodoskonalenia podjęła się trudu zdobywania – według Niej - niezbędnej wiedzy i umiejętności interpersonalnych\* w ramach programu „Zielone światło”, czego gratuluję.

Na podstawie wyeksponowanych zdroworozsądkowych faktów i postaw należy „naszym” z regionu stalowowolskiego - nizańskiego pogratulować autentyzmu w tym co robią, formy współdziałania i życzyć, aby doczekali zasobniejszych czasów umożliwiających realizację wszelkich zadań, by móc uatrakcyjnić służbę na rzecz człowieka niewidomego regionu, w którym przyszło im żyć i społecznie się udzielać.

Pozytywny- godny nagłośnienia przekaz płynący z powyższego materiału -, to gloryfikacja samodoskonalenia naszego aktywu „*by podnieść swoje umiejętności interpersonalne*” w każdym z Kół PZN - jak to z własnej inicjatywy czyni prezes Teresa Piecuch. Gratulujemy.

Zygflor

2013-03-09

*P.s.*

\* Umiejętności interpersonalne, to umiejętności społeczne, które wykorzystujemy w relacjach z innymi ludźmi w celu:

- osiągnięcia oczekiwanej skuteczności (podejście związane z potrzebą władzy i statusu)
- inicjowania i podtrzymania pozytywnych relacji z innymi ludźmi (podejście związane z potrzebą aprobaty i akceptacji)

Kluczowe umiejętności interpersonalne, to umiejętności:

- nawiązywania kontaktu z innymi,
- komunikacyjne: umiejętności uważnego słuchania, nadawania, przemawiania,
- zarządzania przekazem niewerbalnym i werbalnym,
- negocjacyjne,
- rozwiązywania konfliktów,
- pracy zespołowej,
- zachowań asertywnych,
- wywierania wpływu,



- delegowania uprawnień,
- adaptacji społecznej.

Sam fakt przyswojenia sobie umiejętności interpersonalnych nie jest warunkiem wystarczającym do bycia sprawnym interpersonalnie. Nieodzowne jest posiadanie wiedzy społecznej umożliwiającej dokonanie analizy sytuacji i zastosowanie adekwatnej strategii postępowania oraz odpowiedniej postawy interpersonalnej nacechowanej pozytywnym nastawieniem do innych i do siebie.

---

## ***Szkolenie***

***z wdrażania procedur i weryfikacji standardów obsługi klienta***  
- relacja z pierwszego dnia szkolenia -

*W dniach 18 – 21 marca 2013 r. w obiekcie Center Park przy ul. Kolejowej w Rzeszowie w **Sali niebieskiej** usytuowanej na drugim piętrze budynku w części obiektu dzierżawionej przez firmę Centrum **Europrofes** o/ Rzeszów odbyło się szkolenie dla pierwszej grupy naszego aktywu w ramach Projektu o nazwie „**Standaryzacja działalności Polskiego Związku Niewidomych na rzecz wysokiej jakości świadczonych usług**” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, na którego realizację wniosek – projekt - złożył ZG PZN.*

*Oto relacja z pierwszego dnia szkolenia, którego przewodnim celem było omówienie **celów opracowania i wdrożenia standardu.***

W założeniu projektodawcy CELEM SZKOLENIA jest:

- ujednoczenie zasad obsługi klienta
- podniesienie jakości oferowanych usług
- zwiększenie komfortu pracy osobom udzielającym wsparcie klientom PZN.

Omówiono definicję autoprezentacji oraz jej błędy

***Autoprezentacja** – w psychologii sposób, w jaki każdy człowiek poprzez swoje wypowiedzi, zachowania i sygnały niewerbalne komunikuje na zewnątrz kim jest, albo za kogo chciałby być uważany.*

**Błędy w autoprezentacji (czego robić nie wolno):**

- przesadna autoprezentacja kompetencji (*mocne strony*)
- ostentacyjne demonstrowanie przychylnych postaw
- celowe wzmacnianie związku z osobami, które „*coś znaczą*”
- wyświadczenie przysług i gestów
- instrumentalne wykorzystanie komunikacji
- manipulacja wyglądem fizycznym
- wykorzystanie przedmiotów (*np. zegarek, laptop, samochód*)

**Socjotechniki w autoprezentacji**

- posługiwanie się wdziękiem i urodą zewnętrzną
- atak personalny – ośmieszanie, zarzucanie czynów
- huśtawka emocjonalna , żonglerka emocjami
- ignorowanie
- pouczanie, mądrzenie się, szkolne karcenie
- podlizywanie się
- przerywanie, uniemożliwianie dokończenia
- mówienie głośniej, szybciej niż rozmówca
- „stukanie obcasami”
- powoływanie się na fałszywe dane
- wyprowadzenie rozmówcę z równowagi wplątując go w grę  
nie grajmy w cudze gry. grajmy w swoje albo w ogóle.

**Wskazówki w autoprezentacji**

- ocena poczucia własnej wartości
- odnalezienie przyczyn poczucia niższości
- rozwijać nowe umiejętności
- uwolnić się od opinii innych
- optymizm w podejmowaniu nowych wyzwań

- odwaga do walki ze słabościami
- zadowolenie z osiągnięć i sukcesów
- unikać porównań z innymi
- wygórowane ambicje szkodzą
- hobby, zainteresowanie jako rekompensata porażek i problemów nierozwiązanych

### **Standardy Profesjonalnej Obsługi Klienta**

- **POK** jest formą „sprzedaży”
- **POK** może być formą reklamy i marketingu
- **POK** powinna być standardem
- **POK** stanowi o zaufaniu i bezpieczeństwie

### **Znaczenie Profesjonalnej Obsługi Klienta**

- zaufanie
- bezpieczeństwo
- przywiązanie klienta
- kreowanie wizerunku
- kształtowanie relacji

### **Postawy pracowników obsługujących klienta:**

*podstawowe postawy przyjęte jako standardy dla pracowników obsługujących klienta*

- szacunek dla klienta
- życzliwość
- odpowiedzialność
- profesjonalizm
- przestrzeganie wysokich standardów kultury osobistej
- dostępność

*Na bazie przyswojonych standardów i procedur omówiono istotę i misję PZN oraz status potencjalnego klienta na rzecz którego mamy*

*działać i pracować. Był to ostatni istotny moment pierwszego dnia szkolenia.*

## **Misja PZN**

- wieloaspektowa pomoc osobom niewidzącym, słabowidzącym oraz ich bliskim
- rehabilitacja społeczna i zawodowa w/w osób w drodze do pełnej samodzielności
- wsparcie psychologiczne w procesie rehabilitacji
- szkolenia indywidualne i grupowe
- poradnictwo i informacja
- praca na rzecz integracji środowiska

## **Status klienta PZN**

członkiem zwyczajnym związku może być osoba fizyczna, która ze względu na stan wzroku została uznana przez właściwy zespół orzekający za niepełnosprawną w stopniu znacznym lub umiarkowanym bądź została uznana przez inny organ orzekający za niezdolną do pracy czy innej działalności w zakresie odpowiadającym niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym (nadal ważne orzeczenie o zaliczeniu do I lub II grupy inwalidów z powodu stanu wzroku, wydane na podstawie przepisów obowiązujących przed 1.09.1997).

członkiem podopiecznym może być osoba fizyczna odpowiadająca kryteriom określonym dla członka zwyczajnego, która nie ukończyła 16 roku życia lub osoba powyżej 16 roku życia, która ze względu na stan zdrowia nie może wypełniać obowiązków członka zwyczajnego wynikających z postanowień statutu.

## **Podstawa prawna funkcjonowania PZN**

- PZN funkcjonuje w oparciu o ustawę o stowarzyszeniach
- cele działalności, zasady funkcjonowania i sposób zarządzania określa statut związku

- podstawową jednostką organizacyjną PZN jest „koło” – obecnie działa 350 kół.
- jednostki zorganizowane są w okręgach (16)
- podległe zakłady własne (bez osobowości prawnej): 3 DPS, 3 WTZ, 3 SDS, 6 ośrodków rehabilitacyjnych, ZAZ, przychodnia medyczna oraz Instytut Tyflogiczny.

Zygflor

2013-03-23

---

### ***Kilkanaście zdań o przeciwsłonecznej ochronie oczu.***

Przed nami bardzo długie letnie – i bardzo słoneczne – dni, które będą wielką uciążliwością dla wielu z nas. Nie dość, że bez względu na porę roku borykamy się z wieloma niedogodnościami wynikającymi ze schorzenia wzroku, to teraz do tego będzie nas męczyć słońce operujące z nieboskłonu w najdłuższe dni w roku, co niewątpliwie popsuje nam naszą dyspozycyjność fizyczną, nastrój oraz samopoczucie.

*Co na te dni proponuje nam współczesna technika optyczna i jak w ten czas możemy chronić nasz szczątkowy wzrok?*

Standardowe soczewki barwione – np.. takie, jak w zwykłych okularach słonecznych – zaciemniają cały zakres widma światła o określony procent. W przeciwieństwie do nich filtry ML FILTER są medycznymi „**blue brokerami**” blokującymi tylko określoną część widma światła poniżej określonej długości fali, natomiast prawie całe światło powyżej tej określonej długości fali przechodzi przez filtr. Wyjątkiem jest

filtr CI. Światło o długości pomiędzy około 400 nm i 450 nm jest blokowane tylko częściowo, natomiast światło z mniejszą długością fali jest blokowane, a z większą długością fali – przepuszczane przez filtr.

Część kolorowego widma światła z mniejszą długością fali tak jak ultrafiolet – ma wyższą energię, niż to z dłuższą falą. Ta wyższa energia rozprasza światło zwłaszcza w sytuacji, gdy w oku występują już jakiegokolwiek zamglenia (*zaćma, zmętnienia w ciele szklistym*), powodują pogorszenie kontrastu, a nawet oślepienie.



Podobny efekt można zaobserwować w przypadku *Retinis Pigmentosa* oraz wielu innych schorzeń wzroku. ML FILTER blokuje



jedynie te przeszkadzające części widma w celu zapewnienia lepszego kontrastu, ostrości i komfortu. ML FILTER są również dostępne w połączeniu z lekko szarą *polaryzacją 1* (około 65% ) lub ciemno szarą *polaryzacją 3* absorbującą około 85% całego kolorowego widma światła dodatkowo do całkowitej

absorpcji światła poniżej określonej długości fali.

Ponadto polaryzacja\* absorbuje\*\* horyzontalne refleksy, takie jak np.: refleksy od fal wody. Powoduje to, że ML FILTER z polaryzacją są idealnym rozwiązaniem również dla zdrowych osób. Alternatywnie ML FILTER są również dostępne z powłoką fotochromową\*\*\*, która zmienia brązowe zabarwienie w zakresie od około

10%, aż do 75 % w zależności od ekspansji na promieniowanie UV i temperatury powietrza.

Gorsze widzenie oznacza również gorszą wrażliwość na kontrast. Promieniowanie UV – nawet to widzialnym zakresie – ma negatywny wpływ na zdolność widzenia – zwłaszcza w połączeniu z różnymi chorobami oczu.

Obecnie proponowana oferta filtrów medycznych blokujących światło niebieskie eliminuje niekorzystną część widma w ten sposób poprawiając kontrast, ostrość i komfort widzenia.



w

### *Proponowane pomoce optyczne na ten czas:*

#### **1. Zawieszki z filtrem krawędziowym do wzmocnienia kontrastu**

Bogate w energię krótkofalowe fragmenty widma świetlnego w istotny sposób przyczyniają się do powstania w oku światła rozproszonego, zmniejszającego kontrast. Filtry krawędziowe pochłaniają te bogate w energię ultrafioletowe i niebieskie fragmenty widma i w ten sposób przyczyniają się do kontrastowego widzenia i usunięcia wrażliwości na odblask.

#### **Zastosowanie**

- do wzmocnienia kontrastu

- do redukcji odblasku przy podwyższonej wrażliwości na odblask
- używanie filtrów krawędziowych jest szczególnie zalecane przy takich wskazaniach jak: barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, zwyrodnieniu plamki żółtej, albinizm, ślepotą barwną, brak soczewki oka.

### **Właściwości**

- filtry krawędziowe pochłaniają krótkofalowe, bogate w energię ultrafioletowe i niebieskie fragmenty widma i w ten sposób przyczyniają się do kontrastowego widzenia i usunięcia wrażliwości na odblask.
- wzmacniające kontrast zawieszki z filtrami krawędziowymi nakłada się na oprawkę korekcyjną i w razie potrzeby można po prostu odgiąć do góry.

## **2. Okulary z filtrem krawędziowym.**

### **Zastosowanie**

- przede wszystkim nadają się do używania na dworze
- do wzmocnienia kontrastu
- do redukcji odblasku przy podwyższonej wrażliwości na odblask
- stosowanie szczególnie wskazane przy takich chorobach, jak: barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, zwyrodnienie plamki żółtej, albinizm, jaskra, zaćma, zanik nerwu wzrokowego.



## Właściwości

- dzięki przyciemnionej górnej krawędzi okulary szczególnie przylegają do głowy i skutecznie uniemożliwiają przenikanie rozproszonego światła od góry do oka. Dodatkowym wsparciem w tym procesie są szeroko osadzone uchwyty ze zintegrowanymi filtrami.
- szczególnie filtrowane są przeszkadzające krótkofalowe części widma, przy czym jednocześnie osiąga się wysoki stopień transmisji światła. W ten sposób okulary z filtrem krawędziowym nadają się przede wszystkim dla inwalidów wzroku.
- okulary z filtrem krawędziowym nadają się do noszenia na oprawce korekcyjnej.

## Dane techniczne:

- 100% ochrony przed UVA/UVB
- działanie optyczne + - 0 dpt
- materiał: polikarbonat
- miękkie końce uchwytów dobrze dające się dopasować



- dwa różne rozmiary oprawek

**Zakres absorpcji ( 450 nm – 510 nm )-**  
kolor **żółty** stosuje się: w celu wzmocnienia kontrastu, przy zwyrodnieniu plamki żółtej, zaniku nerwu wzrokowego, albinizmie, soczewce rzekomej

**Zakres absorpcji** ( 511 nm – 527 nm )- kolor **brązowy** stosuje się przy: zwyrodnieniu plamki żółtej, zaćmie, jaskrze, braku soczewki oka, zaniku nerwu wzrokowego, soczewce rzekomej, barwnikowym zwyrodnieniu siatkówki. Kolor **pomarańczowy** jest zalecany przy: leczeniu naświetleniami, retinopatii cukrzycowej, światłowstręcie, zaćmie, czy jaskrze.

*W zasadzie zawsze konieczne jest indywidualne przetestowanie filtrów krawędziowych, najlepiej w realnych warunkach, jak np. mieszkaniu lub na dworze. Okulary z filtrem krawędziowym są refundowane przez NFZ – na nabycie nie jest wymagana recepta. Pani Agatka dobiera je według potrzeb i schorzeń pacjenta.*



*w  
nie  
ich*

*Personel Salonu Optyki Okularowej Państwa zaprasza wszystkie osoby, u których ze względu na schorzenia oczu występuje potrzeba korzystania z okularów z filtrem krawędziowym o zgłoszenie się w ich placówce w celu doboru i zaopatrzenia się w powyżej omawiane okulary ...*

Zygflor

2013-05-17

\* **polaryzacja** – rozdzielenie elementów układu na dwie grupy

\*\* **absorbuje**, absorpcja – fiz. pochłanianie energii fal elektromagnetycznych, promieniowania lub drgań sprężystych przez rozmaite ciała

\*\*\* **powłoka fotochromowa** - materiał fotochromowy od którego zależy proces przyciemniania i rozjaśniania szkieł, to aktywne centra atomów srebra ( $\text{Ag}^+$ ), a dokładniej ich halogenki, ale tak rozmieszczone w strukturze szkła, że możliwe są ciągle i odwracalne zmiany ich stanu zaciemnienia. Pod wpływem promieniowania UV-A lub światła widzialnego o krótszej długości fali, atom srebra zmienia swoją zewnętrzną strukturę elektronową przy wykorzystaniu istniejących w masie szkła elektronów. Fotochromy reagują na długość fal z zakresu światła słonecznego głównie od 300 nm do 450 nm, przy czym duży wpływ na to zjawisko ma temperatura otoczenia.

*Od tegorocznej wiosny na ulicach naszych miast zauważa się ludzi korzystających z okularów przeciwsłonecznych skonstruowanych na wzór omówionych powyżej **okularów z filtrem krawędziowym**. Z tego wynika pewnik, że sprzyjają nam nowe trendy w modzie, więc bez oporów zacznijmy w nie zaopatrywać się dla dobra resztek naszego wzroku ...*

*Redakcja serdecznie dziękuje Pani **Agatce Bocheńskiej** z **Salonu Optyki Okularowej** w Rzeszowie przy Placu Wolności 17 za udostępnienie fachowej literatury, na podstawie której powstało powyższe opracowanie*



**Wakacyjna  
Witryna poetycka**

**Morskie amory**

**Morze –**

**Rozmiarem niebu podobne  
W czern i zieleń barwi tonie,  
Lico lazurowe, nadobne  
Pod wieczór czerwienią płonie.  
Strojne w zwiewne falbany  
Nadmorskim wiatrem marszczone,  
Ciepłym słońcem prasowane,  
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  
Polykać zbłąkane korzonki.  
Swobodą ruchów urzeka  
Lekkością fal fascynuje,  
To przyplynie, to ucieka.  
Uroczo kusí i czaruje.  
Pohukuje, szepce, wzdycha:  
No chodź, wejdz, zanurz swe stopy,  
Skocz w rozkosz, w moje łono  
Rzuć się w wodne okopy.**

**autor: Janina Baran**

