



Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN*



(105)

09/2013 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



wrzesień - to czas zbioru okopowych

Spis treści:

- Wrzesień 2013 – felieton str.3
- Aktywna jesień życia str.6
- Wdrażanie procedur 3str.12
- Namiastkowe.....str.15
- Z rozrzewnieniemstr.18
- Witryna poetycka wrzesień 2013 str.25



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: Izabela Kustron

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

Wrzesień

„Kiedy wrzesień, to już jesień, wtedy jablek pełna kieszeń” – to jedno z ludowych porzekadeł dość trafnie charakteryzujących ten czas. Powoli i niepostrzeżenie zmieniamy porę roku i w myśl drugiego przysłowia o treści: *„Chodzi wrzesień po wrzosie i zbiera grzyby po rosie, a gdy rosa już zginie, to rwie orzechy w leszczynie”* rozpoczynamy grzybobranie, zbiór owoców i płodów rolnych, których uprawę tak mocno utrudniały nam tegoroczne opady, ulewy i wylewy wielu rzek.

To w ten czas zaczynają kwitnąć wrzosy, od których miesiąc wywodzi swą nazwę; to w te dni Rodacy rozmiłowani w historii naszego Narodu będą wspominać wojnę obronną z 1939 r., ostatnie dni walki Powstania Warszawskiego, czy sowiecką agresję z 17. IX. tegoż roku oraz przypominać sobie miejsca z białymi brzoźowymi krzyżami stawianymi na mogiłach poległych żołnierzy, którzy oddali swe życie w obronie Najjaśniejszej Rzeczypospolitej, a których groby można spotkać we wszystkich zakątkach naszego regionu.

Wrzesień, to dziewiąty miesiąc w roku i – wedle używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego - ma 30 dni. W/g **Aleksandra Brücknera** - historyka literatury i kultury polskiej - nazwa miesiąca pochodzi od kwitnących w ten czas wrzosów. Dawniej używano również

nazwy **pajęcznik** – od unoszącego się *babiego lata*, czyli nici przędnej określanej tym mianem, a zwykle wytwarzanej przez młode pająki obu płci, na których to „nitkach” biernie rozprzestrzeniając się pokonują znaczne odległości.

Łacińska nazwa **September** (w/g kalendarza rzymskiego był to siódmy miesiąc w roku) została zapożyczona przez większość języków europejskich.

Przysłowia ludowe na te dni, to:

Św. Regina (7. 09.) – gałęzie ugina

Skoro wrzesień, to już jesień.

Jaki pierwszy wrzesień – taka będzie jesień.

Siedzi pająk na grzędzie i babie lato przędzie.

Pogoda na św. Nikodema (15. 09.) cztery niedziele deszczu nie ma

Wrzesień chodzi po rosie, zbiera grzyby we wrzosie.

Wrześniem żaba się raduje, bo już bociek odlatuje.

W te dni będziemy wspominać:

1 września 1939 r. - napaścią hitlerowskich Niemiec na Polskę rozpoczęła się **II wojna światowa**

2 września 1883 r. – urodził się **Rudolf Stefan Weigl** – polski zoolog, mikrobiolog i pedagog, twórca pierwszej skutecznej szczepionki przeciw tyfusowi plamistemu. W czasie II wojny światowej we Lwowie prowadził Instytut Badań nad Tyfusem Plamistym i Wirusami, dzięki czemu uratował – jak się ocenia – około 5 tyś. osób (zm. 1957 r.).

2 września 1762 r. urodził się **Augustyn Felicjan Gliński** – to od jego nazwiska prawdopodobnie pochodzi określenie policjanta – „**glina**” (zm. 1825 r.).

3 września 1783 r. – **Anglia, Francja i Hiszpania** podpisały w Wersalu **traktat pokojowy**, na mocy którego uznano niepodległość Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej. Tym samym zakończyła się trwająca od 1775 r. amerykańska wojna o niepodległość, w której m.in. wstawili się **Tadeusz Kościuszko** i **Kazimierz Pułaski**.

4 września 1933 r. – w Chicago polscy piloci **Franciszek Hynek** i **Zbigniew Burzyński** na balonie „Kościuszko” zdobyli pierwsze miejsce w Międzynarodowych Zawodach Balonów Wolnych o Puchar Gordona Bennetta.

5 września 1993 r. – zmarł **Julian Siemionow** – pisarz rosyjski, któremu sławę przyniósł cykl 12 powieści o radzieckim tajnym agencie **Stirlitzu** działającym w Głównym Urzędzie Bezpieczeństwa Rzeszy. Na podstawie jednej z nich powstał serial „*Siedemnaście mgnień wiosny*” (ur. 1931 r.).

6 września 1943 r. – urodził się **Roger Waters** – brytyjski muzyk rockowy, gitarzysta, kompozytor i autor tekstów. Największą sławę zdobył jak o współzałożyciel i lider grupy „**Pink Floyd**”.

7 września 1812 r. wojska napoleońskie pokonały Rosjan w **bitwie pod Borodino**.

8 września – to **Międzynarodowy Dzień Walki z Analfabetyzmem** ustanowiony w 1965 r. przez UNESCO; obchodzony od 1966 r.

8 września - Narodzenie NMP – Matki Boskiej Siewnej
Tego dnia wierni obrządku rzymskokatolickiego czczą Narodzenie NMP inaczej określane mianem Matki Boskiej Siewnej. W tym dniu rolnicy w świątyniach święcą tegoroczny materiał siewny, którego użyją do jesiennych zasiewów. Jest to jedno z najważniejszych świąt agrarnych obchodzonych w naszym kręgu kulturowym.

8 września 1968 r. przemysłanin – z urodzenia lwowianin -**Ryszard Siwiec** dokonał aktu samospalenia w proteście przeciw interwencji wojsk Układu Warszawskiego w Czechosłowacji. Stało się to na Stadionie Dziesięciolecia w Warszawie podczas uroczystości dożynkowych wśród 100 tysięcy widzów w obecności szefów partii i dyplomatów. Desperackiego aktu dokonał po to, „*Aby nie zginęła prawda, człowieczeństwo, wolność*”. Formę swojej śmierci uznał „*za mniejsze zło, niż śmierć milionów*”.

9 września 1923 r. – ukazał się pierwszy numer tygodnika „**Gość niedzielny**”

10 września – Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom

10 września 1972 r. na Igrzyskach Olimpijskich w Monachium polscy piłkarze trenowani przez **Kazimierza Górskiego** zdobyli **złoty medal olimpijski** – jedyny w historii polskiego futbolu.

11 września 1973 r. – w wyniku zamachu stanu generał **Augusto Pinochet** przejął władzę w Chile. W trakcie przewrotu samobójstwo popełnił prezydent kraju **Salwador Allende**.

12 września 1683 r. – to początek zwycięskiej bitwy wojsk polskich, niemieckich i austriackich przybyłych pod dowództwem króla **Jana III Sobieskiego** na odsiecz oblężonemu przez armię turecką **Wiedniowi** - tzw. **Viktoria Wiedeńska**.

13 września 1883 r. – urodził się **August Zalewski** – dyplomata, polityk, w latach 1947 – 1972 prezydent RP na uchodźctwie (*zm. 1972 r.*).

14 września 1903 r. – urodziła się **Maria Żabczyńska** – aktorka teatralna i filmowa; twórczyni Teatru Polskiego Radia dla Dzieci. Przez ponad 20 lat występowała w powieści radiowej „*W Jezioranach*” (*zm. 1981 r.*).

16 września 1583 r. – zmarła **Katarzyna Jagiellonka** – córka króla Zygmunta I Starego i Bony, żona króla szwedzkiego Jana III Wazy, orędowniczka spraw polskich w Szwecji (*ur. 1526 r.*).

17 września 1939 r. – **sowiecka agresja na Polskę**. Był to „**nóż w plecy**” dla państwa zaangażowanego w wojnę już z jednym agresorem.

17 września 1993 r. – po **54** latach - *ostatni żołnierze Północnej Grupy Wojsk Armii Czerwonej opuścili Polskę.*

18 września 1933 r. – urodził się **Jerzy Połomski** – jeden z najpopularniejszych piosenkarzy lat 60 - *tych* i 70 - *tych*.

19 września 1783 r. – w Wersalu miał miejsce pierwszy „załogowy” lot balonem na ogrzane powietrze skonstruowanym przez braci **Montgolfier**. Na pokładzie znalazły się: baran, kogut i kaczka.

20 września 1943 r. – z niemieckiego obozu jenieckiego **Oflag VI B Dössel** (*w Nadrenii Północna-Westfalia - zachodni obszar Niemiec*) uciekło **47** polskich oficerów i żołnierzy. **37** z nich zostało schwytanych i rozstrzelanych w Buchenwaldzie lub Dortmundzie.

21 września – to **Światowy Dzień Walki z Chorobą Alzheimera** obchodzony od 1994 r.

22 września – to **Europejski Dzień Bez Samochodu**

22 września 1953 r. – urodził się **Tomasz Wójtowicz** – siatkarz, złoty medalista mistrzostw świata z 1974 r. i igrzysk olimpijskich w 1976 r.

22 września – o godz. 22⁴⁴ początek astronomicznej jesieni

23 września 1913 r. – francuski pilot **Roland Garros** dokonał pierwszego przelotu nad Morzem Śródziemnym.

24 września 1943 r. – oddział **AK** pod dowództwem Tadeusza Sztumberka – Rychtera „Żegoty” uwolnił z niemieckiego więzienia w Biłgoraju 72 osoby – m.in. prawnika Ludwika Ehrlicha.

25 września 1953 r. – władze **PRL** uwięziły prymasa **Stefana Wyszyńskiego** – przebywał w różnych miejscach odosobnienia, m.in. w Rywałdzie i Komańczy. Był przetrzymywany do 26. X. 1956 r.

26 września 1983 r. – w podmoskiewskim centrum wczesnego ostrzegania **Sierpuchowo-15** komputery wykryły wystrzelenie przez USA pięciu rakiet balistycznych skierowanych w terytorium ZSRR. Tylko dzięki decyzji o zignorowaniu ostrzeżenia podjętej przez pełniącego dyżur płk **Stanisława Pietrowa** świat uniknął globalnego konfliktu atomowego wywołanego przez awarię komputera.

27 września – to **Dzień Podziemnego Państwa Polskiego** obchodzony w rocznicę utworzenia w nocy **26/27 IX. 1939** konspiracyjnej organizacji wojskowej o nazwie **Służba Zwycięstwu Polski**, którą w **styczniu 1940 r.** przemianowano na **Związek Walki Zbrojnej**, zaś w 14. II. 1942 na **Armię Krajową**.

27 września 1533 r. – urodził się **Stefan Batory** – książę Siedmiogrodu, od 1576 r. król Polski (zm. 1586 r.).

28 września 2003 r. – rozpoczęła działalność Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego - **EASA**.

28 września 1939 r. – to *dzień kapitulacji Warszawy*. Tegoż dnia w Moskwie ZSRR i Niemcy podpisały traktat „*o granicy i przyjaźni*” dotyczący podziału Polski.

29 września 1943 r. – urodził się **Lech Wałęsa** – działacz związkowy i polityk, współzałożyciel i pierwszy przywódca „*Solidarności*”, prezydent RP, laureat w 1983 r. Pokojowej Nagrody Nobla.

30 września 1921 r. przeprowadzono pierwszy w niepodległej Polsce *Powszechny Spis Ludności*. Wówczas Polskę zamieszkiwało **27.2 mln osób**.

Kolejny raz wspólnie przeanalizowaliśmy zaprezentowane w Calendarium powyższe fakty i zdarzenia. Jedno z nich na pewno wstrząsnęło nami „aż do bólu”, bo zdarzyło się, a myśmy nic o nim nie wiedzieli, ani nie zdawaliśmy sobie sprawy z jego zaistnienia.

Nieuchronnie zbliżamy się do jesieni, więc czas zacząć myśleć o zimie i robić związane z nią niezbędne zapasy. Przed nami jeszcze ładny październik, a potem listopadowe szarugi i - ewentualnie - piękny zimowy czas, na który - ku zdrowemu przeżyciu – potrzeba nam sporo witamin w postaci jarzyn i owoców rodzimego „chowu” .

Tak więc do roboty - gromadźmy wszystko co będzie niezbędne na długi zimowy czas nie bacząc na to, że może nam grozić jakiś kataklizm – jak widać Opatrzność jeszcze nad nami czuwa ...

Zygflor

2013-06-08

Aktywna jesień życia

- czyli relacja z „Warsztatów psycho–społecznych” z organizowanych w dniach 01 – 04 czerwca 2013 r. w Pensjonacie „Dukat” w Horyńcu

Zdroju dla naszych członków, którzy ukończyli 60-ty rok życia ukazana w czasie teraźniejszym.

O wzmiankowanym przedsięwzięciu **Małgorzata Musiałek** – dyrektor biura ZO Podkarpackiego PZN m.in. powiedziała:

„Na realizację Warsztatów „Aktywna jesień życia” ZO PZN środki pozyskał z Urzędu Wojewódzkiego – konkretnie z Wydziału Polityki Społecznej – część funduszy na ten cel przeznaczył ZO, resztę – czyli część składkową – dołożył każdy z uczestników omawianego szkolenia.



W ich trakcie – wczoraj - zrealizowaliśmy zajęcia z psychologiem klinicznym (dla całej grupy), który przez cały czas będzie towarzyszył grupie dziś i jutro będąc gotowym do indywidualnych konsultacji. W tej roli towarzyszy nam realizując się na wzmiankowanej

*plaszczyźnie psycholog kliniczny – **Ewa Mucha**.*

*Jak wspomniałam – dodaje Małgosia - , są to Warsztaty psychospołeczne i prowadzi je **Joanna Buława**, która z nami współpracuje od lat przy realizacji projektów będąc ich doradcą zawodowym. Cały stan osobowy podzieliliśmy na dwie grupy, z którymi oddzielnie w dniu dzisiejszym będą prowadziły zajęcia wcześniej wspomniana na zmianę z **Anetą Długosz**.*

Pani Joanna będzie dużo mówić o kreatywności, o tym, jak sobie zagospodarować wolny czas mając dopiero ukończone 60*

Zajęcia ruchowe podczas tego zjazdu



lat.

proceeds Anetka – instructor nordic walking – which will be conducted „on the change” in both groups, by in the course of their duration to show how to walk with the sticks. I can testify, that it is a nice form of movement, in which can realize itself every person in different age – especially older people suffering from diabetes, because movement and this discipline of sport prevent the occurrence of this dangerous disease.



*Besides that we have lessons conducted under the supervision of **Tadeusz Niemczak**, who in this area conducts chess – checkers.*

*Most of the participants of Workshops with the name „Active autumn of life”, are members of local **Klubów 60 plus** in Jarosław, Rzeszów and Stalowej Woli and individual members of other **Kół PZN**” – as said Małgosi.*

Współtworząca relacjonowane Warsztaty psycholog kliniczny **Ewa Mucha** w tej kwestii powiedziała:



„Yesterday I had lessons with the whole group and I spoke about advice to yourself in difficult situations, stress situations, about dependence between mental resistance, and susceptibility to various diseases, how to deal with such heaviness and how to deal with stress.

Today and tomorrow – so it was agreed and promised – to all willing to serve during individual meetings, or talks „in four eyes” without bystanders”

Joanna Buława – career advisor and pedagog announced: „Today I will conduct Workshops psycho-social, for which I prepared lessons with creative thinking and in communication in the form of fun, relaxed

wykorzystując w tym celu różne logiczne zagadki po to, żeby uświadomić ludziom w wieku 60 plus, że kreatywne myślenie musi nam towarzyszyć przez całe życie i nie jest powiedziane, że to tylko młodzi są kreatywni. Każda grupa wiekowa ma możliwość – i prawo – myślenia kreatywnego oraz kreatywnie rozwiązywać swoje problemy – słowem: w ten sposób podchodzić do swojego życia”



Niedzielnym zajęciom w dniu 2 czerwca br. towarzyszyła piękna słoneczna pogoda, więc „pod chmurką” swe zajęcia prowadziła Joanna Buława, jak i z oczywistych względów prowadzono terenowe zajęcia z kijkami.

Prawdziwym „majstersztykiem”

zrealizowanym z wielką znajomością tematu był instruktaż **Anety Długosz** – *instruktor nordic walking* - , który cytuję wedle tego, co zarejestrował mój dyktafon, a co należałoby zachować w archiwum wielu Kół PZN, w którym praktykuje się zasygnalizowane zajęcia:

„Chciałabym Państwu na tegorocznych Warsztatach o nazwie „Aktywna jesień życia” przedstawić nową formę aktywności fizycznej jaką jest nordic walking. Jest to marsz z kijami, który ma wiele zalet zdrowotnych. Jest to forma aktywności ruchowej dla każdego, bez względu na wiek, masę ciała i początkowy poziom aktywności fizycznej. Marsz wzmacnia mięśnie, rozluźnia napięcia mięśniowe, odciąża stawy, zbija cholesterol, pozwala aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu.

Wyróżniamy trzy etapy nauki nordic walking:

- pierwszy – zdrowotny





- drugi – fitness

- trzeci – sport

W trakcie tegorocznych Warsztatów chciałabym nauczyć – i wdrożyć - Was do pierwszego stopnia, czyli zdrowotnego. Jest

to marsz, przy którym pracują wszystkie partie ciała.

Ponadto dzięki pracy w grupie i chodzeniu z kijami można lepiej się poznać, jest większa motywacja do działań, w ich trakcie można wymieniać się doświadczeniami, poglądami, zaś świeże powietrze sprzyja dobrej pracy układu naczyniowo – krążeniowego.

Omawiana aktywność jest wskazana dla osób kardiologicznych i zachęcam wszystkich Państwa bardzo serdecznie, aby po tych krótkich Warsztatach do nordic walking dać się przekonać i ten sposób aktywnego spędzania czasu w swoim środowisku praktykować” – tyleż z przeciekawego wprowadzenia do racjonowanych zajęć, którego uzupełnieniem winny być zamieszczone w tekście zdjęcia.



A co na temat celowości realizacji Warsztatów pn. „Aktywna jesień życia” powiedzieli sami zainteresowani?

Po pierwsze – ciężko było kogokolwiek zachęcić do rozmowy, by wysondować opinię o tym, w czym uczestniczą. Wszyscy byli sobą zajęci, mocno rozgadani, zaaferowani tym, w czym uczestniczą – słowem wykazywali wielkie ożywienie i zadowolenia, jakby przed + (*plus*) mieli o wiele mniejszą cyfrę.

Jeśli wynurzali swoje opinie i odczucia, to czynili to żywiołowo i z wielką energią, co samo przez się było wielce wymowne i przekonujące.

Oto przykłady trzech opinii:

Edward z Jarosławia: *„Jest bardzo fajnie, w dzień ходzimy na spacer, zaś wieczorami korzystamy z pobliskiej „Sawy”, gdzie odbył się wieczorek zapoznawczy. Reasumując stwierdzam, że czuję się tu bardzo dobrze i oby było więcej takich propozycji, z których bym chętnie skorzystał”*

Tadeusz z Łańcuta: *„Obiektywnie oceniając muszę stwierdzić, że wszystko jest świetnie zorganizowane, grupa jest super, wszyscy aktywnie biorą udział w zajęciach i - jak zauważyłem – są bardzo zadowoleni”.*

Henryk z Mielca: *„Dla mnie Horyniec jest ucieleśnieniem tego, co lubię. Jest tu świeże powietrze, pływalnia i trasy piesze, po których lubię spacerować. Jestem bardzo wdzięczny organizatorom za zaproszenie mnie na Warsztaty oraz umożliwienie podreperowania nadwyreżonego zdrowia”.*

Nic dodać, niż ująć. Niech te trzy wypowiedzi spuentują to, co zrealizowano (*nie obrażając*) dla starszej generacji – 60 plus – w Horyńcu Zdroju, by nadal byli kreatywni i poczuli się „pięknymi, młodymi oraz ciekawymi świata”, zaś dziewczynom z biura ZO PZN za trafne i dobre napisanie Wniosku, który znalazł uznanie w Wydziale Polityki Społecznej UW, a potem u tych, dla których owe finanse w nim pozyskiwano.





* **Kreatywność** - *postawa twórcza; od łac. **creatus** czyli twórczy* – proces umysłowy pociągający za sobą powstawanie nowych idei, koncepcji, lub nowych skojarzeń, czy powiązań z istniejącymi już ideami i koncepcjami. **Myślenie kreatywne**, to myślenie prowadzące do uzyskania oryginalnych i stosownych rozwiązań. Alternatywna, bardziej codzienna definicja kreatywności mówi, że jest to po prostu zdolność tworzenia czegoś nowego.

****Nordic walking** – forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Pozostawał jednak formalnie nieopisany aż do publikacji Marko Kantaneva z 1997 roku. W porównaniu do zwyczajnego marszu, to nordic walking angażuje stosowanie siły do kijków z obu stron, dlatego osoby uprawiające nordic walking w większym zakresie, choć mniej intensywnie, angażują mięśnie ciała; m.in. klatki piersiowej, tricepsy, bicepsy, ramion i brzucha. To prowadzi do większego ich wzmocnienia, niż przy zwyczajnym chodzeniu.

Szkolenie

z wdrażania procedur i weryfikacji standardów obsługi klienta

- relacja z trzeciego 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.

Tematem trzeciego dnia szkolenia brzmiał: pierwszy kontakt – dokumentacja i praktyka (ćwiczenia), czyli omówienie zasad procesu wdrażania pierwszego kontaktu w praktyce.

W ramach tzw. praktycznych zajęć wypełnialiśmy:

- Ankietę oczekiwań klienta
- Kartę osobową członka
- Ankietę ewaluacyjną (**Ewaluacja** – w tym wypadku, to badanie wartości albo cech konkretnego programu, szkolenia)

Następnie trener **Sebastian Stelmaszczyk** omówił **Asertywność, jako podstawę profesjonalizmu w obsłudze klienta.**

Bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażenie wobec innej osoby swoich uczuć, opinii lub pragnień w sposób respektujący uczucia, opinie, prawa i pragnienia drugiej osoby asertywność oznacza szacunek dla siebie i innych.

W zachowaniu asertywnym nie chodzi o osiągnięcie za wszelką cenę tego, czego się pragnie, lecz o pełną świadomość swoich potrzeb i pragnień
Zachowanie asertywne, to zdobywanie szacunku do samego siebie.

Za **przeszkody asertywności** uznano:

- zakaz i piętnowanie samolubności
- popełnianie błędów, bo to wstyd
- słuchaj i ucz się. swoje zdanie zachowaj dla siebie
- spróbuj się dostosować. nie bądź dziwny

- *nie chwal się. jak zrobiłeś dobrze to już masz nagrodę*
- *bądź towarzyski bo pomyślą, że nie lubisz ludzi*
- *zawsze pomagaj innym w kłopotach*
- *nie zbywaj innych. zawsze miej czas*
- *nie zabieraj innym czasu. czekaj na swoją kolej*

Jeśli nie asertywność, to co?

- **Styl pasywny uległy**

Komunikacja pasywna, to brak bezpośredniej ekspresji uczuć, myśli i życzeń. Osoba uległa pozwala, aby inni podejmowali za nią decyzje, choć później może jej się to nie podobać. Czuje się bezradna, bezsilna, niepewna; dlatego opinie i uczucia wyraża pośrednio marszcząc czoło, płacząc lub mówiąc coś pod nosem, albo całkowicie je tłumiąc. Osoba, która komunikuje się z innymi w sposób pasywny ma tendencję do ciągłego uśmiechania się i podporządkowywania swoich potrzeb potrzebom innych.

- **Asertywność i agresja**

Styl agresywny - osoba posługująca się takim stylem potrafi dość dobrze wyrazić to, co czuje, myśli i czego chce, ale często dzieje się to kosztem praw i uczuć innych osób. Jej ekspresja nie ma zahamowań. Spotkanie z taką osobą często wytrąca z równowagi, ma ona bowiem tendencję do poniżania innych przez sarkastyczne i rzekomo zabawne uwagi. Kiedy coś dzieje się nie po jej myśli, zwykle przechodzi do ataku. Wzbudza w innych żal i poczucie winy, kierując w ich stronę oskarżenia. Używa uogólnień typu „zawsze” i „nigdy” oraz wypowiedzi, które sugerują jej wyższość i nieomylność.

- **Asertywność i pseudoagresja**

- **Styl pseudoagresywny** - *ponieważ jawna agresja spotyka się z wrogością otoczenia, a uległość utrudnia często osiągnięcie celów, niektóre osoby wytworzyły nieszczerzy sposób komunikowania się. Taka osoba, aby osiągnąć swój cel, ucieka się do oszustwa, uwodzenia albo manipulacji. Postrzegana jest jako postać miła i nieśmiała, jednak kiedy wpadnie w złość, potrafi podstępnie się zemścić.*

Szkoleniowy dzień zakończyły zajęcia indywidualne, w parach oraz w grupach na powyżej zasygnalizowane zagadnienia i tematy.

Zygflor

2013-03-25

„Namiastkowe”, czyli „liźnięcie” tematu

Samodzielność osób z dysfunkcją wzroku

W połowie czerwca 2013 r. za środki pozyskane ze Starostwa Powiatowego w Lubaczowie ZK PZN w Lubaczowie zrealizował czterodniowe - zlecone przez Starostwo - zadanie o nazwie: **„Pomoc niepełnosprawnym wzrokowo w celu rehabilitacji, różnych form leczenia i opieki”**; tytuł zadania publicznego: **„Samodzielność osób z dysfunkcją wzroku”** dla 11 -ciorga osób jeszcze nie objętych tą formą



rehabilitacji, w tym dla małżeństwa, którego jeden z partnerów jest całkowicie ociemniały.



Poglądowe oraz praktyczne zajęcia przeprowadziła jedna z najbardziej doświadczonych rehabilitantek zajmujących się tą problematyką – **Alina Niedużak** -, która o zasygnalizowanych zajęciach w Pensjonacie „Dukat” Witolda Dukacza w Horyńcu Zdroju m.in. powiedziała:

„Cieszę się, że mam okazję przez te kilka dni wśród Was przebywać, z Wami integrować i starać się w tak krótkim czasie przekazać jak najwięcej wiedzy i doświadczenia, jakie zgromadziłam przez wiele lat praktyki.

Należy przyznać, że jest to bardzo krótkie spotkanie i szkolenie, ale mam nadzieję – a bardzo staram się -, aby przynajmniej w minimalnym zakresie ludzie się czegoś nauczyli i przyswoili w tym czasie maksimum niezbędnych informacji oraz umiejętności, które będą im w dalszym życiu niezbędne.

Satysfakcjonuje mnie to - i jednocześnie mobilizuje -, że są to nowopryjści do PZN, którzy z tego typu zagadnieniami dopiero się stykają i z nimi zapoznają i – jak mi nie mam – zdobytą wiedzę oraz umiejętności po powrocie do domu zechcą wykorzystywać na co dzień.

Ze sobą - aby im pokazać i zademonstrować – przywiozłam troszkę sprzętu rehabilitacyjnego, który niewidomemu ułatwia funkcjonowanie w środowisku naturalnym pod warunkiem, że z niego korzysta i ... umie to zrobić. Z jego pomocą możemy np. rozpoznawać banknoty, monety, przygotować posiłek, przyszyć guzik, czy rozróżnić kolor. Współczesna technika oferuje człowiekowi ociemniałemu np. mówiące kalkulatory, zegarki, termometry, ciśnieniomierze, czy glukomierze. Wspecjalizowane Instytuty wykorzystując najnowsze technologie cały czas coś konstruują, aby w ten sposób stworzyć pomoce ułatwiające życie ludziom niewidomym.

W terenie prowadziłam zajęcia z orientacji przestrzennej, gdzie uczestnicy szkolenia poruszali się przy pomocy białych lasek w ten sposób identyfikując nierówności, czy bariery, które pokonywali z jej pomocą.

Reasumując muszę stwierdzić, że bardzo cieszę się z tego faktu, że mogę Państwu przekazać i przybliżyć w tzw. namiastce, czyli bardzo małym zakresie, wspomniane informacje i umiejętności, które powinny być potrzebne i przydatne takim ludziom każdego dnia.

Orientacja przestrzenna i samodzielne poruszanie się, to bardzo rozległy temat i zagadnienie, a jej bezbłędne opanowanie, to kolejne etapy bardzo żmudnej pracy rozłożonej na wiele treningowych tygodni, czy miesięcy.

Uważam – i mam taką nadzieję -, że udało się Wam przekazać podstawy, czyli wstępne zasady, wiedzę i informacje tym wszystkim, co określamy mianem rehabilitacji człowieka z dysfunkcją wzroku”.



mi

o

Jako postronny obserwator mogę poświadczyć o ogromnym zainteresowaniu i zaangażowaniu poszczególnych członków wspomnianej grupy w zajęcia i w to wszystko, co im demonstrowała i przybliżała kompetentna rehabilitantka.

Najwiarygodniej o zaangażowaniu i nadziejach związanych z relacjonowanymi zajęciami niech zaświadczą poniżej zacytowane dwie wypowiedzi:

Bożena: *„W tego typu szkoleniu uczestniczę po raz pierwszy i jestem nim bardzo usatysfakcjonowana. Najbardziej jestem zadowolona z zajęć w terenie z białą laską, na którą jestem skazana – mam tego ogromną świadomość oraz przekonanie, że będzie mi pomocą i obroną, ponieważ*

człowiek poruszający się z nią i jej używający jest zauważany w przestrzeni publicznej w pozytywnym tego słowa znaczeniu”.

Franciszek: „W szkoleniu zaproponowanym przez Zarząd Koła uczestniczę po raz pierwszy. W roli przewodnika towarzyszy mi żona Anna, z którą wspólnie przerabialiśmy prawidłowe przemieszczanie się w różnych warunkach oraz miejscach i w nich naszą współpracę oraz komunikowanie się, abym ja dla mojej żony nie był ciężarem, ani utrudnieniem. Teraz – dzięki tym zajęciom – tworzymy dobrze rozumiejący się duet, który bezproblemowo potrafi pokonywać schody, przechodzić przez drzwi, iść chodnikiem, czy zasiadać do stołu. Za to wszystko, czego tu doświadczyliśmy dziękuję Starostwu, organizatorowi szkolenia, właścicielowi obiektu oraz p. Alinie, która to co wie i umie starała się nam przekazać i nas nauczyć”.

W podobnym tonie wypowiadali się inni uczestnicy szkolenia, więc nie ma sensu powielać i dublować podobnych wypowiedzi.

Przyzwoitość nakazuje przypomnieć, tak potrzebne kilkudniowe szkolenie

odbyłoby się, gdyby nie materialne wsparcie Starostwa Powiatowego w Lubaczowie, za co serdecznie w imieniu wszystkich jego uczestników dziękuję.



też i

że

nie

Zygflor

2013-06-20

Z rozrzewnieniem* - a potem - z nostalgią** o „Nestorze”.

- czyli relacja z pierwszego od lat pobytu reprezentacji naszego Okręgu PZN w owianym legendą muzyńskim **OR-L „Nestor”** we wspomnieniach **Stanisławy Mikuszewskiej**, które winny Czytelnikowi przybliżyć wspomniany w nim pobyt grupy z **Koła PZN Rzeszów** oraz kultowy dla środowiska ośrodek...



- **Stanisława Mikuszewska**: W przedziale czasowym od 13 do 17 maja br. w Muszynie w **OR-L „Nestor”** - przez pięć dni - Zarząd rzeszowskiego Koła PZN zrealizował dla swoich ludzi szkolenie z orientacji przestrzennej i samoobsługi. Przedsięwzięcie kwotą 5000 zł dofinansował macierzysty MOPS, sumą ponad 2000 zł „zasilił” Zarząd Koła, pozostałe środki, to udział własny każdego uczestnika naszego szkolenia. Wzięło w nim udział 40 osób, tj. 10 opiekunów oraz 30 osób borykających się z brakiem wzroku lub jego dotkliwym ograniczeniem.

Kadrę szkolenia stanowiły: **Alina Niedużak** – instruktor orientacji przestrzennej oraz moja skromna osoba (przyp. Stanisława Mikuszewska) – prowadziłam zajęcia z samoobsługi. Oczywiście nad całością czuwała i we wszystkim nas wspomagała prezes naszego Koła PZN – **Ewa Kuźniar**.



*Z Rzeszowa w dniu **13 maja** br. z Placu Bardowskiego wyjechaliśmy po godz. 7⁰⁰ rano, by trasą na Gorlice dotrzeć do Muszyny i naszego „Nestora”. Po zakwaterowaniu się około 12⁰⁰ zjedliśmy obiad, by kilkanaście minut po 13⁰⁰ zebrać się w Sali kominkowej – świetlicy tegoż*

Ośrodka.

W pierwszym dniu pobytu w Muszynie towarzyszyła nam zimna aura, która w następnie dni poprawiała się „z dnia na dzień”, co umożliwiło nam prowadzenie zajęć na zewnątrz.

Inauguracyjne szkolenie w Sali kominkowej zakończyliśmy tuż przed kolacją, by po jej spożyciu integrację grupy kontynuować aż do momentu rozejścia się na spoczynek.

*W drugim dniu – **14 maja** – tuż po śniadaniu zrealizowaliśmy na placu Ośrodka szkolenie w postugiwaniu się białą laską „zaliczyliśmy” spacer do lokalnego – niedawno urządnego – Sensorycznego Ogrodu. Zajęciom sprzyjała*



oraz

ładna pogoda, zaś „nowym” białą laską, przy pomocy której uczyli się z niej korzystać poruszając się po lokalnych pieszych ciągach obiektu.

Przyznaję, że urzekł mnie wspomniany Sensoryczny Ogród, który w specyficzny sposób ludziom borykającym się z brakiem lub ograniczeniem wzroku przybliża i ukazuje piękno otaczającej nas przyrody.



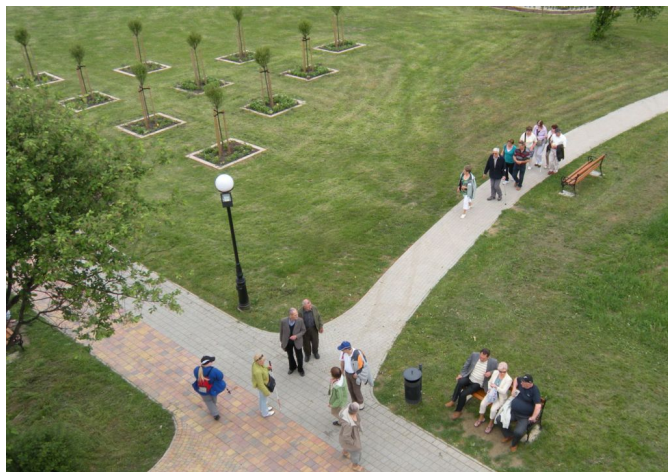
W tymże dniu oznakowaną ścieżką spacerową poszliśmy na Złockie od czasu do czasu korzystając z umiejscowionych przy niej urządzeń do czynnej rehabilitacji. Kontynuując spacer w/w ścieżką doszliśmy do Pijalni wód „Muszyna”, gdzie każdy z nas mógł się napić szczególnej wody jeszcze przed obiadem, na który

zjawiliśmy się w „Nestorze” około południa.

Po jego spożyciu i kilkudziesięciominutowym odpoczynku w promieniach wiosennego słońca dalsze szkolenie kontynuowaliśmy na terenie Ośrodka. Były to rutynowe zajęcia z wykorzystaniem białej laski w różnych okolicznościach i sytuacjach.

***15 maja** – w trzecim dniu szkolenia - zrealizowaliśmy autokarową krajoznawczą wycieczkę Doliną Popradu jednocześnie łącząc ją ze szkoleniem.*

Przyznaję – wyznaje Stanisława -, że urzekło nas piękno, które podziwialiśmy z okien autokaru, jak i spacerując po niektórych jej fragmentach, np. w Piwnicznej przy okazji delektując się smakami i walorami miejscowych wód.



jej

Tegoż dnia po obiedzie w Sali kawiarnianej Ośrodka zrealizowaliśmy szkolenie z samoobsługi i czynności dnia.

***16 maja**, czyli w czwartym dniu szkolenia tuż po śniadaniu „spacerowo” z białymi laskami wybraliśmy się na*



Górze zamkową, gdzie oddając się modlitwie odśpiewaliśmy pieśni maryjne. W tym przedsięwzięciu udział wzięły osoby, które zdołały tam dotrzeć i stamtąd powrócić. Pozostali ten czas spędzili przy figurce Matki Bożej znajdującej się na terenie Ośrodka.

W tym dniu swoją obecnością zaszczycił nas prezes naszego Okręgu PZN kol. **Ryszard Cebula**, który – jakby przy okazji – konfrontował swoje obecne wrażenia z pobytu w „Nestorze” z tym, co niegdyś dane mu było w nim doznać i na tamtych doświadczeniach budować sobie o nim niezbyt pochlebną opinię. Wydaje się, że w tym dniu radykalnie ją sobie zweryfikował. Zauważyłam, że był pod wrażeniem gruntownych w nim zmian oraz sposobu i stylu obsługi w nim klienta i domniemywam, że z Muszyny wywoził same pozytywne wrażenia - podobnie tak jak i my.

17 maja - piaty dzień naszego szkolenia, to czas podsumowania tego, czego okazję mieliśmy się nauczyć lub omówić. Ten punkt programu zrealizowaliśmy w trakcie pożegnalnego spotkania w świetlicy „Nestora”,

w trakcie którego zadawano pytania i wysłuchiwano na nie od kadry kompetentnych odpowiedzi i wyjaśnień. raz ostatni tuż przed obiadem jeszcze raz obeszliliśmy piesze trasy Ośrodka, by po jego spożyciu około godz. 13⁰⁰



Po

wyruszyć w drogę powrotną do Rzeszowa, do którego przybyliśmy tuż przed godz. 19⁰⁰.



Chcąc podsumować ten czas muszę uczynić to dwutorowo.

Po pierwsze: naprawdę przeżyliśmy piękne chwile w przepiękny czas, bo wiosną, a wiosna w tym regionie prezentuje się nad wyraz zjawiskowo i przepięknie. Ożywiona przyroda urzekła nas swoją niezwykle intensywnością, kolorami, czy śpiewem ptaków. Każdy z nas miał okazję do pooddychania świeżym powietrzem i czegoś się nauczyć – słowem zrehabilitować, zrelaksować, czy odprężyć.

Jeszcze ważniejszy aspekt, to wedle mnie i wedle wielu nowoprzyjętych, którzy mieli okazję kilka dni gościć w ośrodku – to kontakt z legendą, to świadomość przebywania w szczególnym miejscu tak ważnym i wręcz legendarnym, czy kultowym dla polskich niewidomych.

Na pewno wielu z nas przytoczyły fakty związane z „Nestorem”, czy okolicą, jego historia, nazwiska, czy osobowości onegdaj w nim tak jak i my goszczące – tyle z wypowiedzi Stanisławy.

Należy domniemywać, że Ośrodek Lecznico-Rehabilitacyjny „Nestor” im kpt. Jana Silhana w Muszynie po wielu latach „chudych” chyba wreszcie wyszedł „na prostą” przyciągając oko swoją schludnością, doposażeniem typu winda, czy standardem pokoi hotelowych, jakością usług oraz przebogata leczniczą ofertą.

„W tej chwili mnie, jako szeregowego członka PZN - konkluduje Ewa Kuźniar - cieszy to, w jakiej formie jest nasz sztandarowy Ośrodek, jak wygląda i co oferuje środowisku.

Niewątpliwie wielu z moich znajomych, czy przyjaciół podobne uczuciowo podsumowałyby przeżyte w nim szkoleniowe dni i wszyscy na pewno z nieukrywaną nostalgią za jakiś czas będą wspominać spędzone w nim szkolenie oraz historię, która jest „zaczarowana” w murach „Nestora” – najstarszego Ośrodka niewidomych w naszym kraju pamiętającego legionistów oraz początki odradzania się państwa i ruchu niewidomych w Polsce” – tyle z krótkiej wypowiedzi Ewy Kuźniar.

Kończąc należy aktywni Koła PZN Rzeszów pogratulować trafnego wyboru i decyzji z wiązanej z ponownym odkryciem dla środowiska OR-L „Nestor” oraz „przetarcia szlaku”, by ZO, jak i większość ZK PZN w swojej działalności znowu mogły obrać azymut na Muszynę i znajdujący się w niej wzmiankowany – bardzo ważny dla niewidomych – Ośrodek, o którym niegdyś Izabela Kustroń pisała, że jest dla nas „miejscem zaczarowanym i utęsknionym”.

Zygflor

2013-05-25

**rozzewnienie - uczucie tkliwości, czułości wywołane przez coś lub przez kogoś*

***nostalgia – potocznie, doskwierająca tęsknota za ojczyzną (krajem ojczystym), a także, tęsknota za czymś przeszłym, co utrwaliło się w pamięci lub do czegoś, co wyobrażono sobie w marzeniach.*

Witryna poetycka

*We wrześnieowym kąciku poetyckim proponuję do rozważenia refleksyjny utwór **Izabeli Kustroń**, w którym autorka mówi o swoim żalu za odchodzącym (wieloznacznie rozumianym) latem, upływającym czasem i w tym kontekście naszym starzeniem się i - analogicznie do pór roku – naszym, po jesieni naszego życia odchodzeniem, gdy „Ludzka jesień chyli się, dobiega końca” ...*

Żal mi lata ...

Lipiec upalny pachnący lipą i miodem
Odchodzi w czasie bezpowrotną dal.
Sierpień szumiący zbóż dojrzałych złotem
Z nim smutek, ściętych kłosów żal.

Sadów brzemiennych ciężarem owoców
Skoszonych łąk rozmaitych barwą kwiecia.
Ptasząt szczebiotu co czekają chwili odlotów.
Żal mi, bo znowu mija jedno lato życia.

Kto wie, może to ostatnie już ?
Ludzka jesień chyli się, dobiega końca.
Szarych świtów mi żal,
Wieczornych zórz, lasów orzeźwiającego cienia i upalnego słońca.

Już szybkim krokiem zbliża się pracowity wrzesień
Cały świat precudnymi kolorami maluje złota jesień
Nić babiego lata nad polami snuje,
Z drzew otrąca złote liście.
Każdy ranek już chłodem przejmuje,
Wnet szron na trawie załśni srebrzyście.

Po złotej, pięknej jesieni smutek i pustka nadchodzi
Za nią mroźnej zimy śniegi, zawieje,
Lecz wiosna wkrótce wszystko odrodzi,
W sercach obudzi na pewno nowe nadzieje.

I tak co roku nowych trosk i radości wciąż przybywa
Czas skronie srebrem ozdobił Ci.

Chociaż dola nie dla wszystkich jednak szczęśliwa
Jednak nabrzmiąle żalem, inne radością mijają życia Twego dni.

Darmo człowiek wciąż tęskni i czeka
Na niespełnione nadzieje i marzenia.
Rok po roku mija czas, biegnie, ucieka
Każdego lata mi żal, pozostają tylko ciche wspomnienia.

autor: Izabela Kustron

**„Najważniejszym jest dobrze poinstruować”
- to dewiza Anety Długosz
- instruktor nordic walking uczestników
Wasztatów 60 plus**



