



Druk dofinansowano
ze środków PFRON

Przewodnik

Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego

P.Z.N.



11/2005

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



Matka

Pójdę na grób mej Matki
I znicze woskowe zapalę
Polożę u stóp Jej kwiatki
I w bólu wewnętrznym wyżalę

I świecą Jej ręce ogrzeję
Co marzły w tak ciężkie choroby
I wody do kwiatów naleję
By kwitły Jej długo na grobie

Nad głową Jej także położę
Uwity przeze mnie ten wieniec
Z świerkowej gałązki a może
Znów matko Cię żywą zamienię

I wzniesiesz powoli swą głowę
Tak bardzo pogadać chcę z Tobą
Dokończyć zaczęłą rozmowę
Mam tyle tajemnic przed sobą

Śpisz Matko, co mówię nie słyszysz
Bo ziemia Cię skryła tajemnie
I tylko westchnienie w tej ciszy
I tylko żal wielki jest we mnie

Patrz: świeca się szybko dopala
I gaśnie jak gwiazda nad ranem
I tylko wiatr wyje gdzieś z dala
I tylko me serce splakane.

autor: Czesław Wolczyński

Listopad



- zapewne swoją nazwę zawdzięcza zjawisku objawiającemu się o tej porze roku, a charakteryzującego się tym, że drzewa stanowiące część ekosystemu, przygotowując się do zasłużonego zimowego odpoczynku masowo tracą liście. Pierwsze przymrozki kończą już szczytkową wegetację, zaś silne wiatry powodują masowe opadanie liści. Trwa proces samooczyszczania się i „zamiatania” ich w gęste trawy i zarośla, gdzie przez zimę ulegają biologicznemu rozkładowi tworząc w ten sposób nawóz pod cudownie odradzającą się wiosną przyrodę. Ten czas – czas jej wyciszania - poprzez analogię do naszego istnienia kojarzy mi się z naszym ludzkim życiem i z trwaniem jego kolejnych etapów. Późna jesień – czyli miesiąc

listopad -, to odpowiednik okresu starczego człowieka, zaś następująca po niej zima, to nasze odejście do Domu Przedwiecznego Ojca. Jeśli zima jest „drzemką” dla przyrody – bo po niej następuje cudowne odrodzenie -, to dla ludzi tym „odrodzeniem się” są nasze dzieci i wnuki i dalsza wędrówka w czasie naszych genów, rysów i charakterów odzwierciedlonych w potomnych. W ten sposób wędrujemy w czasie, stając się powoli jednym z byłych generacji lub pokoleń, które coś wniosły dla naszego gatunku podczas naszego zaistnienia na Ziemi w myśl biblijnego przekazu: „czyńcie sobie Ziemię poddaną”. Na dwa pierwsze słotne listopadowe dni przypadają uroczystości związane z kultem zmarłych tj. Uroczystość Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny. Szczególny czas i okazja zmuszają do refleksji nad istotą ludzkiego życia i nieuchronnością praw natury. Zapewne też nieprzypadkowo Papież Grzegorz IV w roku 835 termin obchodów Święta Zmarłych przeniósł z wiosennego terminu – z przednówka – na czas późnej jesieni, „bo o tej porze stodoły i obejścia są w ten czas pełne zbiorów i paszy, więc łatwiej jest wykarmić przybywających na mogiły przodków krewnych, gości”. Święto Zmarłych i Dzień Zaduszny swój rodowód wywodzą jeszcze z czasów prehistorycznych, a związane jest to z symboliką i kultem ognia oraz uznawanej jego funkcji opiekuńczej. W chrześcijaństwie ogień – światło – jest symbolem wiary, dlatego też – stojąc nad mogiłami bliskich – warto zachować pamięć historii i znaczenia symboli, którymi się posługujemy i w które wierzymy, aby zapalenie znicza na grobie bliskich nie było tylko aktem przyzwyczajenia, lecz wyrazem wyższych wartości i przekonań religijnych. Zastanawiając się nad tym, co mam napisać w listopadowym felietonie, przyjmując za pewniki niezbyt przyjemne cechy późnojesiennych dni, na ich tle rozważyłem ważne wydarzenia z dziejów naszego narodu, które zaistniały o tej porze roku. Wydaje mi się, że to, co było najbardziej istotne w ostatnich wiekach dla naszej nacji – na zasadzie prawa sprzeczności i zdrowego rozsądku - działo się właśnie późną jesienią. Zapewne Szanowny Czytelnik śledzący mój tok rozumowania przyzna mi, że najtrudniej operacje wojenne przeprowadza się zimą, bo wiadomo: jest mróz, mróz i mróz i przez niego klęskę poniosły armie Napoleona, jak i hitlerowskie dywizje. To w takich okolicznościach 29 listopada 1830r. rozpoczął się zryw zbrojny Polaków o odzyskanie niepodległości, jak też w podobnych warunkach – w styczniu 1863r. - rozpoczęło się kolejne powstanie wymierzone w zaborcę. W podobnych warunkach – po 123 latach zniewolenia – w dniu 11 listopada 1918r. Polska odzyskała utraconą niepodległość. Tak więc

największe święto państwowe obchodzimy w miesiącu, który - nawet bez rozpatrywania tej daty - refleksyjnie nas dostraja już ze swojej natury do tego, dając nam do przemyślenia tematy związane z naszą egzystencją, upływem czasu i historią naszego narodu. Z tych przemyśleń może wynikać wniosek, że wiara czyni cuda i kiedyś nam też może spełnić się to, co na razie jest nieosiągalnym. Tego namacalnym dla nas Polaków dowodem jest właśnie 11 listopada - Dzień Niepodległości – święto narodowe obchodzone od 1937r. 3 listopada odchodzimy dzień św. Huberta – święto myśliwych; to od tego dnia od stuleci w Europie rozpoczyna się sezon łowiecki, którego największe nasilenie ludzie lasu przeżywają zimą. 11 listopada czcimy św. Marcina i ta data w kalendarzu uważana jest za symbol – chwilę, moment – zamierania życia w przyrodzie. W dawnej Polsce był to koniec sezonu pasterskiego oraz zaprzestanie połowu węgorza. Ten dzień był wyznaczony na czas pobierania podatków i danin w naturze, w tym dniu włościanie rozliczali się ze swoich powinności z dworem. Pewnego mroźnego listopadowego dnia – w dniu św. Marcina w nieodległej przeszłości - przyszła na świat pewna Anna, której los jest z naszym środowiskiem związany na dobre i złe. Wszyscy dobrze ją znacie, bowiem bardzo nam sprzyja, jest chętna do pomocy oraz chętnie służy nam swoją radą, wiedzą i zdobytymi umiejętnościami. Jak każdy miesiąc w roku – tak i listopad – w naszym życiu coś symbolizuje i upamiętnia. Pomimo jego niedogodności nauczmy się odczytywać jego przesłanie w ten czas wyciszenia się przyrody, który też jest nieodzowny w odwiecznym cyklu narodzin i śmierci. Wyciszmy się i odpocznijmy, bo i taki moment jest nam potrzebny w naszym życiu. A gdy pójdziemy na groby swoich przodków, bliskich i tych „co polegli na polu chwały” i zapalając na ich mogiłach znicz – wpatrując się weń i myślami kierując się w ich intencji ku Opatrzności - włącz się modlitwą lub westchnieniem w ich intencji i za nimi. Niech widzą to Twoje dzieci i bliscy, aby kiedyś ktoś za nami też mógł poświęcić nam modlitewną chwilę.

Zygflor

Ps. Naszej Jubilatce – Ance - życzymy dużo zdrowia, zadowolenia z życia, spełnienia najskrytszych marzeń oraz tego, aby Jej geny mogły być przekazane potomnym w Jej pociechach, bo byłoby wielką szkodą - dla nas współczesnych oraz potomnych - , gdyby to, czym emanujesz i czym jesteś - Nasza Szanowna Koleżanko - miało się na Twoim istnieniu zakończyć.



Z mgr inż. Anną Chęć – „świeżo upieczoną” instruktorką rehabilitacji – rozmowa o ORiS w Bydgoszczy oraz prowadzonej w nim działalności.

Zygflor: Gratuluję ukończenia kursu i dołączenia do grona osób posiadających tak ogromną wiedzę na temat naszej niepełnosprawności i metod jej rehabilitowania. Cieszymy się z faktu, że w naszym Okręgu pracuje kolejna osoba, z którą

wiązemy duże nadzieje. Ania: Dziękuję. Jednocześnie muszę zdradzić, że starałam się przyswoić sobie bardzo dużo wiedzy, faktów i jak najwięcej doświadczyć, aby potem zdobytą wiedzę, doświadczenie oraz spostrzeżenia móc wykorzystać w pracy i rehabilitacji z nowoociemniałymi przyjętymi do naszej organizacji. **Zygflor: Jak długo przebywałaś w Bydgoszczy, w jaki sposób był przeprowadzany ten kurs, kto w nim brał udział?** Ania: W ośrodku przebywałam od 25 lipca do 20 sierpnia. Przez pierwsze 2,5 tygodnia były prowadzone zajęcia fakultatywne teoretyczne z diabetologii, okulistyki, audiologii tyflopedagogiki i inne. W drugiej części kursu były zajęcia praktyczne na placu „manewrowym” – ćwiczebnym – lub na mieście. Polegało to na tym, że jedna osoba w goglach starała się pokonywać daną trasę i jej utrudnienia będąc w tym czasie asekurowaną przez koleżankę. Potem następowała zmiana i ja obserwowałam jak sobie radzi koleżanka, jednocześnie czuwając nad jej bezpieczeństwem. Zajęcia - oczywiście – prowadzone były w goglach i w nich na placu ćwiczeń należało nauczyć się radzić sobie w makiecie pojazdu, przejściu dla pieszych itp. Następnie przerabialiśmy to na mieście, tj. w ruchu i w komunikacji miejskiej, usiłując praktycznie wykorzystać to, czego nauczyliśmy się na placu ćwiczeń. W kursie wzięło 20 osób – w tym 4 osoby wytypowane z Okręgów PZN. Pozostali uczestnicy byli pracownikami szkół dla niewidomych, WTZ lub reprezentowali specjalistyczne poradnie zawodowe. **Zygflor: Jakie wrażenie zrobił na Tobie ten obiekt, jak oceniasz jego przystosowanie dla niewidomych?** Ania: ORiS jest bardzo fajny i jest bardzo przyjazny niewidomym. To tam zetknęłam się z mówiącymi windami, informacjami fonicznymi ostrzegającymi przed rozpoczynającymi lub kończącymi się schodami, obrazłowionymi drzwiami pokoi, informacjami głosowymi informującymi na którym jesteś piętrze. Wszystko tam jest przyjazne niewidomemu i po to stworzone, aby go zrehabilitować i uczynić w miarę samodzielnym. Podobne zdanie mam o placu ćwiczeń, na którym są nie tylko makiety pojazdów, ciągi piesze i skrzyżowania, ale też różnego rodzaju podłoża np. śliskie, żwirowe, czy asfaltowe, na których uczestnik kursu lub turnusu uczy orientowania się oraz samodzielnego przemieszczania się. **Zygflor: Wedle jakiego planu dnia przebiegał każdy dzień kursu?** Ania: Wykłady lub zajęcia praktyczne rozpoczynały się o godz. 800 rano i trwały do obiadu. Po przerwie na posiłek kontynuowane były do godz. 1700. Popołudnia i wieczory można było kulturalnie spędzić w świetlicy lub sali ćwiczeń fizycznych. Wszystko to znajduje się w ośrodku. **Zygflor: Na czym polegał egzamin?** Ania: Egzamin był dwuetapowy. Pierwsza część była pisemna i był to sprawdzian ze zdobytej wiedzy oceniany w tej formie. Organizatorzy w ten sposób dowiadywali się jak dużo wiadomości przyswoiliśmy sobie podczas dwutygodniowych wykładów teoretycznych z różnych dziedzin. Część druga – praktyczna – polegała na pokonaniu wylosowanej trasy na mieście w goglach jako osoba niewidoma. To zadanie musiało się wykonać samodzielnie (cały czas w goglach) mając świadomość, że na całej trasie jest się obserwowanym. Po mojej wylosowanej trasie egzaminacyjnej musiałam jechać określonym tramwajem, zameldować się w kiosku, przejść przez przejście – skrzyżowanie – jak również przejściem podziemnym. **Zygflor: Czy wszyscy ukończyli kurs?** Ania: Tak. Wszyscy ukończyliśmy kurs i jeśli komuś słabiej poszła część pisemna, to nadrobił częścią praktyczną. Tak więc nie podglądając wszyscy przeszliśmy wylosowane trasy nie robiąc sobie krzywdy, oraz cali i zdrowi doszliśmy do wyznaczonego miejsca w ten sposób zaliczając egzamin. **Zygflor: Powiedz mi Aniu jak odebrałaś życie niewidomego funkcjonując w goglach, czy ta**

wizja Cię nie przeraziła? Ania: Szczerze mówiąc nie. Tak bardzo mnie to nie przeraziło. Sama utrudniałam sobie ćwiczenia np. jedząc posiłki w goglach, pragnąc sprawdzić się w tej sytuacji, aby kiedyś móc komuś coś wiarygodnego doradzić, co wypraktykowałam na sobie.

Zygflor: Może wypracowałaś już sobie przekonujące argumenty do zmiany stanowiska dla wahającego się nowoociemniałego, który nie chce – lub wzbrania się - wziąć udział w takim szkoleniu? Ania: Tak, na pewno tak. Starłam się przyswoić jak najwięcej wiedzy i tyleż samo zdobyć doświadczeń próbując egzystować w goglach, że - jak myślę – zdobyłam wiele argumentów do przekonania malkontentów i niezdecydowanych do udziału w takim turnusie lub szkoleniu w ORiS w Bydgoszczy, czy Okręgu PZN.

Zygflor: Jak oceniasz dojazd do Ośrodka? Ania: Uważam, że jest łatwy z każdego dworca. W kierunku ORiS jedzie bardzo dużo autobusów, a w najgorszej sytuacji można dojechać taxi.

Zygflor: Reasumując: jesteś przekonana do tego, że każdy nowoociemniały powinien odbyć turnus rehabilitacji podstawowej w ORiS w Bydgoszczy? Ania: Oczywiście. Każdego z nowoprzyjętych do PZN zachęcam do udziału w tego typu szkoleniu rehabilitacji podstawowej, która pomoże usamodzielnąć się , a o to właśnie chodzi. Na marginesie dodam, że dyrekcja ośrodka ciekawie kompletuje uczestników turnusów. Podczas mojego tam pobytu obserwowałam dwutygodniowy turnus dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Tak kompletując uczestników w ten sposób unikają konfliktów pomiędzy pokoleniami, bowiem rówieśnicy najlepiej czują się we własnym gronie.

Zygflor: 4 lub 5 września w Radio Rzeszów w audycji „Nasze Sprawy” nasz Jan Perlak o Bydgoszczy powiedział, że jest to jedyne miasto na świecie przyjazne niewidomym. Czy zgodzisz się z tą opinią? Ania: Szczerze mówiąc mogę potwierdzić tę opinię poznawszy miasto i oznakowanie przejść, skrzyżowań oraz przystosowanie samego ośrodka. Porównując je do Rzeszowa, to Bydgoszcz rzeczywiście jest przyjazna niewidomym.

Zygflor: Rozpoczynając rozmowę nadmieniałem, że rozmawiam z mgr inż.- dodam ekonomii - Anną Chęć. Jak czujesz się w naszym gronie, czy jesteś zadowolona z pracy, o której problemach na studiach nie uczyłaś się i to co u nas robisz było dla Ciebie nowe? Ania: Istotnie tak było. Po przepracowaniu roku oraz po tym kursie już na 100% siedzę w problemach środowiska i mam chyba niezłe rozeznanie w jego problemach, a teraz po ukończonym kursie jestem – jak mniemam – dobrze przygotowana do roli i stanowiska, które zajmuję pracując w Podkarpackim Okręgu PZN. Zaś co do zdobytej wiedzy na studiach – mam taką nadzieję –, że będę miała nie raz szansę wykorzystać ją na potrzeby niewidomych i słabo widzących, dla którego obecnie pracuję zawodowo.

Zygflor: Kończąc tę rozmowę witam w gronie wykwalifikowanej kadry Okręgu Podkarpackiego PZN i dziękuję za rozmowę.

Ania: Również dziękuję i serdecznie namawiam Czytelników „Przewodnika” do korzystania z tej formy rehabilitacji póki jeszcze jest prowadzona i nadal jest bezpłatna. Jak wiem, to proponowane są ciągle nowe kierunki szkolenia w zależności od potrzeb rynku i postępu technicznego. Po to istnieje ORiS w Bydgoszczy i prowadzone są w nim tego typu szkolenia oraz kursy, aby usprawnić i poprawić egzystencję ludzi, których los doświadczył ograniczając lub odbierając im wzrok.

Zygflor, Rzeszów dn.2005-08-29



O(d)znaki wdzięczności!

W dniu 21 września br. jako przedstawiciel Okręgu PZN i zarazem jako fotoreporter naszego „Przewodnika” – okręgowego pisma naszej organizacji - uczestniczyłem w obchodach Dnia Białej Laski w Kole PZN w Łańcucie. Uroczystość odbywała się w GOK w Żołyńni. Na spotkanie jechałem wiedząc, że oprócz tradycyjnych punktów imprezy będzie szczególny moment spotkania tj. wyróżnianie Honorową Odznaką PZN grupy Wójtów oraz osób szczególnie sprzyjających osobom z dysfunkcją wzroku z powiatu łańcuckiego. Gdzieś w cieniu i na drugim planie – w/g mnie – był Starosta Łańcucki Adam Krzysztoń. Z wystąpienia przewodniczącego Koła PZN w Łańcucie – kol. Mariana Wrony – dowiedziałem się, że Zarząd Koła PZN już dawno swojego Starostę wyróżnił tym odznaczeniem. Powracając z Łańcuta pomyślałem sobie, że pomimo braku wyeksponowania podczas tego spotkania osoby Pana Adama, to on właśnie dla mnie był wielką osobowością i gościem obchodów Dnia Białej Laski. Zapytanie: dlaczego? Już motywuję moje spostrzeżenie. Wśród wyróżnionych było 7 Wójtów i innych osób zajmujących eksponowane miejsca w administracji powiatu łańcuckiego. To ze Starostą Łańcuckim łączą naszego kolegę Mariana Wronę bliskie – wręcz koleżeńskie – relacje. Być może z poręczenia i polecenia Pana Adama pozytywnie reagują na monity naszego kolegi poszczególni władarze gmin i są mu przez to bardziej przychylni? W naszym słownictwie funkcjonują porzekadła: „Ryba psuje się od głowy”; „Jaki Pan , taki kram” lub „Dobry lub zły przykład płynie od góry”. Obserwując to, co dzieje się w pow. łańcuckim z pozycji interesów i dokonań naszego ogniwa PZN należy uczciwie zauważyć, że w tym powiecie wszystko dzieje się prawidłowo i z korzyścią dla naszych niewidomych i słabo widzących. Jestem święcie przekonany, że jest to wielka zasługa i przykład Adama Krzysztonia, który jest człowiekiem nietuzinkowym i



wielkiego serca. Pan Starosta umie słuchać i skoncentrować swoją uwagę na swoim rozmówcy. Kilkakrotnie miałem okazję z nim rozmawiać i wyciągnąć z tych kontaktów jak najlepsze o Nim wrażenie. Za to, że tak bardzo sprzyja naszemu koledze w jego działalności na rzecz inwalidów wzroku należy Mu się w tym szczególnym dla nas dniu – w Dniu Białej Laski – serdecznie z głębi serca podziękować, bo zaiste jest wspaniałym przykładem urzędnika, który jest

wrażliwy na potrzeby i problemy ludzi niepełnosprawnych, czego dowody wysłuchuję, gdy słucham relacji Mariana, jak też sam mogłem zauważyć Wielkość Starosty obsługując kilka imprez dla „Przewodnika”, a przeprowadzonych przez Koło PZN w Łańcucie. Pan Starosta Adam Krzysztoń wraz z Marianem Wroną – Przewodniczącym Koła PZN w Łańcucie – tworzą wspaniały duet, z którego współpracy wspaniałe owoce czerpie powiat jak i Koło PZN w tym regionie. Niech więc to krótkie wspomnienie i zauważenie dokonań i przychylności Adama Krzysztonia dla ludzi z niepełnosprawnością wzroku z terenu przez Niego administrowanego będzie - wypowiedziane w tym szczególnym dla nas dniu – oznaką wdzięczności za to, co

środowisko otrzymało z Jego poręczenia i zapewne jeszcze nie jeden raz doświadczy przychylności Pana Starosty. Jeszcze jedno spostrzeżenie. Należy pogratulować i odnotować wspaniałe, treściwe i konkretne wystąpienie przewodniczącej Koła PZN w Jarosławiu i jednocześnie członka prezydium Okręgu PZN jak też członka prezydium ZG PZN – kol. Ewy Bednarczyk -, która w swoim porywającym i mądrym wystąpieniu poruszyła wszelkie aspekty pracy na rzecz naszego środowiska świadczonej przez nasz związkowy aktyw jak też wspomagającą nas w tym dziele lokalną władzę. Swym wystąpieniem zdobyła sobie mir środowiska, jak też aprobatę przedstawicieli lokalnej administracji. Reasumując ten felieton należy zauważyć, że dla naszego wspólnego dobra – w skali Podkarpacia – należy życzyć nam zrzeszonym w podkarpackim PZN więcej takich duetów jaki tworzy Starosta Krzysztoń i przewodniczący Wrona.

Zygflor

Nie wstydzmy się naszych dzieci!

- czyli rozmowa z Marią Gładysz z Krosna o niewidomych dzieciach oraz o problemach związanych z ich akceptacją, edukacją, nad nimi opieką i rehabilitacją.

Zygflor: przyznaję, że bardzo wzruszyło mnie Pani wystąpienie -czy wręcz zmanifestowane stanowisko- odnośnie ustosunkowania się rodziców, bliskich i środowiska względem dzieci niewidomych oraz w stosunku do ich rodzin. Całkowicie zgadzam się z Pani opinią dotyczącą tych kwestii. Pani słowa wypowiedziane podczas inauguracji szkolenia w Krynicy w dniu 13. 09. 2005r. oraz wrażenie i przesłanie jakie przy okazji były skierowane do nas zrobiły na zgromadzonych wielkie wrażenie. W tej rozmowie proszę o powtórzenie swoich myśli, spostrzeżeń oraz wniosków i podzielenie się z nami swoimi doświadczeniami oraz przeżyciami, które być może zainteresują rodziców dzieci z niepełnosprawnością wzroku, zaś lektura „Przewodnika” – a w nim zapoznanie się z naszą rozmową - osoby postronne zmusi do myślenia, refleksji, wyciągnięcia wniosków ... Maria Gładysz: jestem matką 34-letniego niewidomego syna, który w wieku 13 lat stracił wzrok. Długo walczyłam o zachowanie wzroku dziecka, min. syn był operowany w Hamburgu, ja jak i rodzina ponieśliśmy w tej intencji ogromne koszty. Posiadam olbrzymie doświadczenie związane z opieką i rehabilitacją niewidomego dziecka. **Zygflor:** bardzo proszę o powtórzenie tych słów, które chciałbym w tej rozmowie przytoczyć ,bo wypowie je matka i one przez to będą wiarygodne i najbardziej przemawiające do rodziców dzieci z niepełnosprawnością wzroku. Maria Gładysz: mój syn po utracie wzroku bardzo źle się poruszał, pomimo to wychodziłam z nim z domu. Zachęcam, aby z dzieckiem wychodzić z domu i nie wstydzić się go, bo ludzie niewidomi nie są gorsi, a czasami lepsi, chociaż trudniej jest im się przemieszczać i poruszać. Ludzie patrzą na nas – to niech patrzą – niech się do nas przyzwyczajają. Uważam, że niewidomi mogą być dumni z tego, że pomimo trudności i ograniczeń wychodzą z domu, pokazują się na ulicy, w sklepach i innych miejscach publicznych. Postronni niech na nas patrzą i przyzwyczajają się do naszego widoku. Dla





osoby niewidomej wyjście z domu, to ważny fakt psychologiczny, bowiem przestaje myśleć o swoim losie. Podczas spacerów docierają do niego głosy, zapachy, rozmowy, intryguje to taką osobę i wywołuje jej zaciekawienie. Dlatego też rodzice i rodzeństwo powinni zabierać takie osoby z domu. W ten sposób ludzie w naszych miejscowościach przyzwyczajają się do nas i nas zaakceptują.

U nas w Krośnie np. na ulicy zaczepiają nas na spacerze znajome ekspedientki, nasi sąsiedzi oraz postronni ludzie, którzy nas zagadują i są dla nas mili. Społeczeństwo musi się do nas przyzwyczaić, nas zaakceptować, a na ulicach widać nas bardzo mało i rzadko. Apeluję do wszystkich matek: wychodźcie z dziećmi z domu, nie wstyďte się swoich dzieci, bowiem razem tworzymy społeczeństwo współistniejąc w nim. Miejcie to na uwadze i zróbcie to. **Zygflor: dowiedziałem się, że często wyjeżdża Pani do Włoch, proszę opowiedzieć o swoich spostrzeżeniach z tego kraju odnośnie kwestii, o których rozmawiamy.** Maria Gładysz: często bywam w tym kraju i bardzo często widzę we Włoszech matki z niewidomymi dziećmi, które ze swoimi pociechami chodzą na zakupy, spacer, na targ. Miło jest popatrzeć jak wspólnie dokonują zakupów, korzystają z przymierzalni ubiorów, dotykają owoców, słodczy, czy po zapachu doradzają jakich zakupić wędlin. Dlatego jeszcze raz apeluję do wszystkich rodziców: „Wychodźcie ze swoimi dziećmi z domów. Idźcie z nimi do supersamów, małych sklepów, na pocztę, do świątyni. Pokażcie im te miejsca, chociaż wzrokiem ich nie widzą. W sklepach odzieżowych niech dotkną ubrań. Na pewno z tego powodu wasze dziecko nie będzie cierpiało, a kiedyś samo namówi was do wyjścia” Np. mój syn wie, że w sobotę po śniadaniu pójdzie na zakupy do jarzyniaka, wie, że wstąpimy do mięsnego. W ten sposób wyrobił sobie pewne doświadczenie, czegoś nauczył się. To nic, że go tam potrącają, potkną się; to zdarza się również ludziom widzącym. Trzeba mieć tę odwagę i wyjść z tym dzieckiem. Ten świat należy do zdrowych i niepełnosprawnych, bo każdy z nas ma tylko jedno życie. **Zygflor: Polska jest w końcu członkiem Unii Europejskiej ...** Maria Gładysz: to dobrze, zmieniło się w kraju prawodawstwo, zmienia się nastawienie społeczeństwa wobec osób z jakąś niepełnosprawnością. Coraz częściej słyszy się w mediach o niepełnosprawnych i coraz częściej widzimy tych ludzi poruszających się samodzielnie. Jeśli więc wasze dzieci mają opory do wyjścia z domu, to zachęćcie je np. obietnicą kupna lodów, zrobienia wspólnie zakupów. Mam bardzo duże doświadczenie w obsłudze mojego niewidomego syna np. w sklepie, na spacerze. A że czasami wybucha? To nic, sami najlepiej wiecie, że i dziecko zdrowe ma też swoje fochy, nastroje i może mieć swój zły dzień. Na moim osiedlu namawiam sąsiadów, którzy wychowują niepełnosprawne dzieci do wspólnego wyjścia na spacer, deklarujemy - wraz z Grzegorzem - pomoc przy wyjściu i w trakcie spaceru. Zapamiętajcie!!! za ludźmi pełnosprawnymi też się oglądają i z byle powodu potrafią ich obmówić. **Zygflor: kochający rodzice najlepiej wiedzą jakie są ich dzieci i nie muszą swoich uczuć budować na opinii postronnych ...** Maria Gładysz: tak jest. To rodzice wiedzą najlepiej jakie jest wnętrze ich pociechy i jakie one są i czym dla nich są. Koniecznie trzeba z nimi wychodzić, bo spacer ma nie tylko wpływ na ich psychikę, ale również na kondycję fizyczną, bowiem ruch powoduje rozluźnienie mięśni, daje okazję do rozmów, niewidomy poznaje drogę do określonych miejsc, którą - przy okazji - nauczy się pokonywać samodzielnie. **Zygflor: widzę bardzo ogromne Pani poświęcenie dla syna ...** Maria Gładysz:

rzeczywiście. Bardzo cieszą mnie postępy Grzegorza w czasie tego kursu i przyswajane sobie przez niego doświadczenie oraz technika posługiwania się białą laską. Zauważam, jak zmienia się jego nastawienie psychiczne do tej nauki i zdobywanych umiejętności. Wiem, że to co się teraz uczy na tym kursie będzie procentowało dla niego w przyszłości. **Zygflor: kończąc tę rozmowę z Panią podsumujmy ją:** Maria Gładysz: kochajmy nasze dzieci, nie wstydzmy się ich. Każde z nich ma bogate wnętrza, jest indywidualnością. Wychodźmy z nimi z domu, niech poznają swoje miasto, otoczenie, sąsiadów. Wszyscy jesteśmy tacy sami – zdrowi i niepełnosprawni. Każdy z nas ma jedno życie i ten świat należy do każdego z nas, bez względu na sprawność. Nie wstydzmy się białej laski. Z odwagą pokażmy się z nią w naszej lokalnej społeczności, a z czasem nasz widok nie będzie wzbudzał sensacji, ludzie zaakceptują nas jako nieodzowną część naszego społeczeństwa. **Zygflor: serdecznie dziękuję za rozmowę.**

rozmawiał: Zygfior, Krynica dnia 18. 09. 2005r.

Przemyślcie to wraz z rodziną!

Jak sobie radzić? cz. 7

W dzisiejszym odcinku naszych porad z cyklu „Przemyślcie to wraz z rodziną” ciąg dalszy naszych nieśmiałych uwag dotyczących ludzi z niepełnosprawnością wzroku i ich rodzin. Wzajemne zrozumienie i porozumienie pozwoli nam nawzajem zgodnie żyć i unikać „zgrzytów” we wzajemnym współżyciu.

Zamykamy dom i ...wychodzimy

W dzisiejszym odcinku opuszczamy mieszkanie. Pierwszą czynnością jest – oczywiście – jego zamknięcie. Pamiętam jak sam miałem kłopoty przy zamykaniu, gdy zamieszkałem samodzielnie i miałem problemy w odnalezieniu szybko odpowiednich kluczy, gdy z boku stały zniecierpliwione dzieci nie rozumiejące mojego opóźnienia. W końcu wpadłem na pomysł i w kluczu od górnego zamka wypiłowałem jeden rowek, zaś od dolnego dwa oznaczenia. W ten sposób zacząłem szybciej i sprawniej wykonywać tę czynność, zaś dzieci przestały się nudzić i tę chwileczkę potrzebną na przekręcenie klucza w zamku stały spokojnie. Następny krok, to dojście do schodów i nimi zejście przed budynek. W tym przypadku praktykowane są następujące sposoby. Pierwszy tradycyjny, czyli na pamięć dojście do poręczy i po jej odnalezieniu dosunięcie stopy do schodów i powoli – trzymając się barierki – pokonywanie kolejnych stopni. Drugi sposób związany jest z wykorzystaniem białej laski. Niedawno ukończyłem kurs orientacji przestrzennej i samodzielnego przemieszczania się, więc widzę wielkie możliwości przy wykorzystywaniu białej laski w wyszukiwaniu balustrady, schodów i z pomocą laski pokonywania kolejnych stopni i zakrętów klatki schodowej. W obu sposobach radzę wykorzystywać poręcz, która uświadamia nam miejsce rozpoczęcia i zakończenia schodów, jak również powiadamia nas o wszystkich zakrętach naszego wewnętrznego ciągu pieszego.

Ulica i utrudnienia z nią związane

Przed domem najgorsze jest dla nas olśnienie oraz –w dni przekropne– kałuże. Dlatego też radzimy, aby pewne stałe trasy - np. do sklepu, na przystanek lub kościoła – najlepiej poznać na pamięć. Wówczas przy zmianie pogody nie będziemy musieli bać się kałuż – bo będziemy wiedzieli gdzie się ich spodziewać i buty będą zawsze suche. Pamięciowe opanowanie trasy będzie bardzo pomocne przy dużym nasłonecznieniu, gdyż wszystkie przeszkody będą nam znane i unikniemy przypadkowych potknięć przy nagłym oślepieniu słońcem. Aby uniknąć i nie dopuścić do olśnienia można zabezpieczyć się dwojako. Można używać specjalnych nasadek przeciwsłonecznych na okularach lub małego plastikowego daszka mocowanego też na okularach lub zacząć nosić czapkę z daszkiem. Oba przedmioty mają swoje wady i zalety. Nasadki bardziej pomagają, gdy słońce jest nisko, tj. przy wschodzie i zachodzie. Wadą ich jest zaciemnianie obrazu, zaletą zaś uzyskanie lepszego kontrastu. Daszek jest bardziej pomocny, gdy słońce stoi wysoko na niebie, bowiem ogranicza on dopływ promieni nie zmieniając obrazu. Dzięki nasadkom i daszkowi uzyskujemy pewność przy poruszaniu się w terenie i unikamy olśnienia, zaś przy wchodzeniu z jasnego pomieszczenia do ciemnego nie doznamy sztucznego zaciemnienia. Nasadki są bardzo łatwe w użyciu, można je bardzo szybko zdjąć lub podnieść do góry. Jeśli w danym momencie nie mamy ich, to zrobimy nad oczami daszek z ręki, albo ... wykorzystajmy czapkę z daszkiem, która dodatkowo chroni głowę przed nadmiernym nasłonecznieniem. Pomimo omawianych pomocy radzimy i nalegamy do korzystania w takich chwilach z białej laski, która nas wprawdzie wyróżnia, ale najważniejsze jest nasze bezpieczeństwo. Miejmy tę świadomość, że w niektórych sytuacjach dla słabo widzących biała laska jest nieodzowna i nie wolno jej odrzucać. Należy z niej umiejętnie korzystać, chociaż nie zawsze jest to przyjemne, ponieważ reakcje otoczenia bywają różne. Najważniejsze jest dla nas bezpieczne dotarcie do miejsca przeznaczenia. Inną metodą unikania olśnienia – poza nasadkami i daszkiem - jest chodzenie w cieniu budynków, pod markizami witryn sklepowych itp.

c.d.n.

Zygflor

Witryna poetycka

Dzisiaj w naszym kąciku poetyckim zadebiutuje młodziutka poetka z Krosna - Anna Pelczarska. Dzięki uprzejmości Pani Marii do Redakcji dotarło kilka intrygujących wierszy, które swoją tematyką i formą literacką noszą w sobie znamiona przyszłej wielkiej osobowości poetyckiej wywodzącej się z naszego środowiska. Redakcji pragnąc docenić kunszt młodej poetki pragnie zapoznać Czytelników „Przewodnika” z próbką możliwości Ani, a tematycznie związanych z refleksyjnym miesiącem listopadem ...

Smak śmierci

Jak smakuje śmierć?
Oto moje pytanie.



Myślę, że jest słodka jak maliny,
A zarazem gorzka jak piołun.
Ale i tak prędeej czy później każdy się
Przekona.

Nauka umierania

Powtórnie umieram
Czekam w ciemności
W zimnej śmierci otchłani

Nagle czuję ciepło
blask słońca w szpitalnej sali
Nowa rodzina

Żyję a potem umieram
Obrazy z poprzedniego życia
mkną po moim umyśle
jak rozpędzone stado koni

Zapomniane uczucia
rodzą się powtórnie
Nadal pragną
Miłości - tylko tego.

autor: Anna Pelczarska



Poetyckie, pokursowe reminiscencje Zuzanny O.

Wspomnienia z Krynicy Na kurs orientacji przestrzennej Przyjechaliśmy do Krynicy Uczyliśmy się też pisma brajla W tej pięknej okolicy. Ala, Ania no i Marek Instruktorzy to wspaniali, Białe laski nam wręczyli I po placu nas ganiali. Posłuchajcie moi mili: Każdy laskę w rękę brał I bez stresu i bez tremy Z tą laseczką chodzić chciał. Była taka sytuacja: Idzie Grzegorz, gdzieś tam mama Zuzia z laską stuk, stuk, stuk Za Grzegorzem biegnie sama. Uczył brajla nas Pan Gieniu Tych magicznych cud kropeczek, Wszyscy pilnie go słuchali Nawet znany nam Mareczek. Tak stukali, dziurkowali Tu kropeczka, tam kropeczka, A magister sprawdzał wszystko Czy nie wyszła z tego sieczka. Skoro jestem już przy Gieniu Muszę mili Wam powiedzieć Nauczyciel pierwsza klasa Trzeba tylko przy nim siedzieć. A o Ani powiem tak: W linii prostej nam klaskała Z tych oklasków – moi mili – Aż czerwone dłonie miała Marek gość niesamowity Prosto chodzić uczył nas. Gdy nauka, to nauka, Gdy zabawa – bawił nas. Teraz przyszedł czas na Alę Instruktorca to wspaniała Co ma wielkie czułe serce, - Ona nam tu matkowała. Za wszelką naukę Serdecznie dziękujemy!!! Po tym pobycie w Krynicy Zawsze pamiętać o Was będziemy.

autor: Zuzanna Ostafin

Nadzieja w młodych

Od kilku miesięcy jednym z dyżurnych tematów Prezydiów Okręgu Podkarpackiego PZN jest znalezienie sposobu na sprowokowanie i zaktywizowanie młodych członków naszej organizacji do pracy społecznej na rzecz naszego środowiska w ogniwach terenowych jak też na forum Okręgu PZN. Uczestnicząc w obradach tego gremium często wysłuchuję o próbach i sposobach aktywizacji młodych np. w Kole Krosno, Jarosław lub Strzyżów. O aktywności młodych niech najlepiej zaświadczy trudność ze zwerbowaniem w miesiącu lipcu uczestników Rajdu po Beskidzie Niskim organizowanym dla tej grupy wiekowej przez Okręg PZN, który był inicjatorem tego przedsięwzięcia. Mój sąsiad – Pan Dolek – odnośnie młodych Polaków wypowiada filozoficzne powiedzenie, które rozpoczyna się stwierdzeniem: „Do młodzieży świat należy”. Zaiste tak jest!!! My też byliśmy młodzi i być może również psioczyliśmy na starych zgredów! Taka postawa towarzyszy każdej młodej generacji bez względu na to, czy chodziło się w licealnych mundurkach, spodniach w dzwony, czy też w biodrówkach z kolczykiem w pępku, uszach lub nosie. Ten od wieków powracający międzypokoleniowy konflikt odżywa wraz z wchodzeniem w życie nastoletnich młodych ludzi, którym wydaje się, że tak od razu zmieniają oblicze otaczającej ich rzeczywistości. Podobnie dzieje się w naszej organizacji. Młodzi swój brak aktywności w PZN tłumaczą tym, że starzy działacze są zachowawczy, a im młodym nie pozwalają rozwinąć skrzydeł tj. zezwolić na odrobinę inicjatywy, którą mogliby się wykazać. Prawda zapewne leży pośrodku. Starzy jak i młodzi w tej materii działając - opierając się tylko na swojej generacji – zbyt wiele nie zyskają, gdyż nasza rzeczywistość nie jest taka prosta, szczególnie stanowisko jest wyostrzone, gdy jeszcze na problem patrzy się z perspektywy rozpieranego energią młodego człowieka. Młody nie zadowala się tym co zastał, zaś stary nie wykaże takiej inicjatywy, wizji i zapału co młody. Ideałem jest połączenie żywiołu młodości z doświadczeniem starego pokolenia działaczy PZN. Myślę, że wśród naszego terenowego aktywu nie ma tzw. „koryciarzy i betonu” organizacyjnego, bo absurdem jest określenie potrzeby – wręcz przywiązania do pracy społecznej – niektórych terenowych działaczy, dla których ta aktywność społeczna jest celem i spełnieniem ich życia. Młodym w tym miejscu należy uświadomić fakt, że to odchodzące powoli pokolenie udzielając się na rzecz organizacji w ten sposób niejednokrotnie realizuje swoje życiowe credo i w ten sposób pragną zaistnieć na wiele lat w pamięci środowiska. Ideałem jest połączenie „wody i ognia”, tj. starego i – daj Boże! – młodego aktywu PZN. Starzy powinni cieszyć się z widoku i ochoty młodych garnących się do tej szczytnej pracy, zaś ci drudzy niech nie negują dokonań i doświadczeń starych. To tak razem współpracując przez kilka sezonów sama – automatycznie - dokona się pokoleniowa zmiana warty w służbie na rzecz niewidomych i słabo widzących Podkarpacia. Generalnie w tej trudnej społecznej 16 pracy nic się nie zmienia od dziesięcioleci, bo udzielać się należy z sercem, ewentualnie wykorzystując w tej służbie nowe narzędzia i pomoce, których wykorzystanie los takich jak my uczyni znośniejszym, a których sobie współczesnym nie mogli zaproponować nasi poprzednicy lub aktualnie udzielający się aktywiści. Od kilku miesięcy mówi się o powstaniu Sekcji Młodych przy Zarządzie Okręgu Podkarpackiego PZN. Szanowny Czytelnik odpowie: pomysł na „5” i zgodzi się z nim, ale w praktyce jest jakoś ciężko z jego realizacją. „Sekcja Młodych” – to stwierdzenie

ma nam powiedzieć wszystko, bowiem ma zrzeszać nastolatków oraz młodzież po 20-tce. Do tego gremium nie mogą należeć starzy, bo są wiekowi i ...poprzez ten fakt nie będą Wam – nasi młodzi Przyjaciele - przeszkadzać w Waszych poczynaniach. Po raz pierwszy na łamach „Przewodnika” mówię o inicjatywie powołania takiego ciała – sekcji współpracującej i działającej na rzecz młodych inwalidów wzroku zrzeszonych w Podkarpackim Okręgu PZN. Jeśli o tej inicjatywie nie słyszeliście, to po przyjęciu tej informacji przemyślcie ją, a gdy ktoś kiedyś oficjalnie do Was zgłosi się w tej sprawie, to miejcie już w tej kwestii wyrobione zdanie oraz stanowisko. Starzy i młodzi powinni wiedzieć, że każda organizacja ma swoje młodzieżowe przybudówki, które są dla macierzystych organizacji kuźnią kadr młodego aktywu i narybkiem społecznych działaczy. Dlatego też – tak uważam - należy poprzeć inicjatywę powołania Sekcji Młodych. Szanowny Czytelnik zapewne jest ciekawy jak brzmi krytyczne i dociekliwe powiedzenie mojego sąsiada? Brzmi następująco: „Do młodzieży świat należy, stary robi, młody leży” Być może jest zbyt dosadne i dlatego też wskazane jest – patrząc na nasze podwórko – zrobić wszystko, aby w tych czasach – gdy z przymrużeniem oka traktowani są ludzie udzielający się społecznie – chcieć i umieć skłonić młodych do udzielania się na rzecz bliźnich, cierpiących z powodu niepełnosprawności wzroku. Wszyscy zajmijmy nasze – należne naszej generacji - miejsce w drabinie pokoleń. Starsi nie będą już młodymi, lecz ich doświadczenie i rady mogą być przez wykorzystane ich w dokonaniach młodych, zaś młodych można przestrzec: przestańcie narzekać i krytykować, weźcie się za coś i coś sobą zaprezentujcie, aby zasłużyć sobie na słowa pochwały oraz konstruktywnej krytyki, która też uczy i jest potrzebna. Kończąc należy nam wszystkim życzyć, aby przełom roku był momentem powstania Sekcji Młodych, której ukonstytuowanie się i zaistnienie ma służyć przede wszystkim ludziom wymienionych w jej nazwie, a dopiero potem Zarządowi Okręgu, który pozyskując środki pieniężne coś im zaproponuje. O rozważenie tego problemu proszę wszystkich: tj. starszych oraz młodych członków Okręgu Podkarpackiego PZN, bo – jak podpowiada logika – należy i trzeba myśleć o przyszłości, a młodzi, to nasza nadzieja i przyszłość Zygfior 17

Serwis sportowy

- aktualności sportowe Okręgu Podkarpackiego PZN –



Turniej na 100 polach.

„...Dziś nie koronna głowa, ni mieczny zabierca,
Ale Warcabę czułe ulubiły serca;
Hucznych znikając zabaw, niełakome zysku,
Dzionek na towarzyskim skracają igrzysku ...”

(Adam Mickiewicz – „Warcaby”)

28 września 2005 r. w świetlicy Koła PZN w Krośnie odbył się Turniej w Warcabach Stupolowych „O Puchar Przewodniczącego Koła PZN w Krośnie”. Była to już kolejna impreza sportowa zorganizowana przez Zarząd Koła PZN w Krośnie, mająca na celu popularyzację tej gry w środowisku



osób niewidomych i słabo widzących. W rozgrywkach wzięli udział warcabiści z zaprzyjaźnionych Kół PZN – z Krosna i Strzyżowa. Czołówka turnieju: zwyciężył Bogdan Sadowski, drugie miejsce zajął Marian Karkuszewski, zaś trzecie Zofia Zywar. Wszyscy uczestnicy otrzymali okolicznościowe dyplomy i puchary ufundowane przez Sanatorium Związkowe „Górnik” w Iwoniczu – Zdroju oraz Zarząd Rejonowy PCK w Krośnie.

B.S. – PZN Krosno

W związku ze zmianą ustawy z dnia 21 kwietnia 2005 r. o opłatach abonamentowych (Dz. U. Nr 85 poz. 728) w sprawie zwolnień z opłat publikujemy wzór Oświadczenia, które inwalidzi wzroku I grupy zobowiązani są złożyć w macierzystych Urzędach Poczтовых. Poczta Polska jest prawnym przedstawicielem operatora radiofonii i telewizji na terenie kraju i w jej placówkach można otrzymać dokument do wypełnienia i złożenia oświadczenia. Pragnąc wypełnić ewentualną informacyjną lukę, to na łamach „Przewodnika” publikujemy gotowy wzór, który tylko należy skserować, następnie wypełnić i złożyć w swoim Urzędzie Poczтовым do końca listopada br.

Zygflor