



Druk dofinansowano
ze środków:



Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN*



(51)

03/2009 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



- pierwszy zwiastun Wiosny

Spis treści:

- *Marzec 2009 – felieton*
 - *20 porad na temat „Jak zachować się, gdy spotkasz niewidomego”*
 - *Konwencja*
 - *Czytali pismem Braille*
 - *Warto wiedzieć*
 - *Myśli 3*
 - *Witryna poetycka marzec 09*
 - *Wakacyjne propozycje*
-

„Ludzie szlachetni odchodzą otoczeni wdzięczną pamięcią żywych”

23. 02. 2009 r. po ciężkiej chorobie w Krośnie odszedł do Wieczności

śp.

Stanisław Inglot

urodzony 20. 04. 1935 r. w Malinówce k. Brzozowa

Odszedł Człowiek wielkiego formatu - wielki animator kultury wszędzie tam, gdzie przyszło

Mu działać, inicjator wielu pomysłów wdrożonych w naszym środowisku. Przez 15 lat swojego członkostwa w PZN kilkakrotnie był prezesem ZK PZN w Krośnie, dwukrotnie członkiem prezydium ZO oraz raz członkiem plenum ZG PZN.

Będzie nam Ciebie bardzo brakować Staszku !

Cześć Jego Pamięci !

Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego Polskiego Związku Niewidomych

Wydawca: Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie

Skład redakcji:

Redaktor Naczelny, koordynator: “Zygflor” - Zygmunt Florczak

Skład komputerowy: Agnieszka Płonka

Współpracują: Maria Bijoś, Janina Baran

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

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

e-mail: podkarpacki@pzn.org.pl

www.podkarpacki.pzn.org.pl

Marzec - jest kolejno trzecim miesiącem roku, czasem przełomu, o czym zaświadcza zrównanie dnia z nocą oraz ludowe przysłowia, które mówią o przesileniu i „ważeniu się” sił w przyrodzie, czyli zmaganiach odchodzącej zimy z nieuchronnie napierającą wiosną.

Ludowe przysłowia o tym miesiącu mówią:

W marcu, jak w garnku.

Suchy marzec, mokry maj – będzie żyto niby gaj.

W marcu, gdy są grzmoty, urośnie zboże ponad płoty.

Jakie Zwiastowanie (25.III), takie Zmartwychwstanie.

Posiej w marcu owies w błoto, to we żniwa zbierzesz złoto !

Jak na święty Józef bociek przybędzie, to już zimy nie będzie !

Gdy gęś dzika w marcu przybywa – ciepła wiosna wtedy bywa.

Kiedy marzec w garnku miesza zimę – szykuj bracie dobrą pierzynę !

Przez najbliższe dni będziemy wspominać:

2 marca 1899 r. zmarł **Ernest Adam Malinowski** – inżynier budownictwa, twórca transandyjskiej linii kolejowej w Peru – najwyższej położonej linii kolejowej świata (ur. 1818 r.).

3 marca 1889 r. w Paryżu ukończono budowę wieży **Eiffła**, która do dziś uważana jest za jeden z symboli stolicy Francji. Tego dnia w **1934** r. urodził się **Jacek Kuroń** – polityk, pedagog, publicysta, uczestnik obrad Okrągłego Stołu (zm. w 2004 r.).

4 marca 1979 r. papież **Jan Paweł II** ogłosił swoją pierwszą encyklikę „**Redemptor hominis**” („*Odkupiciel człowieka*”), w której zapowiedział główne punkty programu swojego pontyfikatu.

6 marca 1909 r. urodził się **Stanisław Jerzy Lec** – mistrz zwięzłej mowy. Był poetą, satyrykiem, aforystą. To on stworzył myśl:

„*Jedni powinni w nagrodę żyć po raz drugi, inni za karę*”

7 marca 1909 r. urodził się **Ryszard Siwiec** – żołnierz AK, księgowy z Przemyśla (z wykształcenia prawnik), który we wrześniu 1968 r. w czasie uroczystości dożynkowych na Stadionie Dziesięciolecia w Warszawie w proteście przeciwko interwencji wojsk Układu Warszawskiego dokonał samospalenia.

8 marca – to **Międzynarodowy Dzień Kobiet**.

Święto Wszystkich Pań wbrew powszechnym opiniom nie ma pochodzenia radzieckiego, lecz amerykańskie. To Amerykanki w 1909 r. po raz pierwszy ogłosiły **8 marca** dniem walki o społeczne i polityczne prawa kobiet. Oficjalnie Międzynarodowy Dzień Kobiet został ustanowiony w 1910 r. podczas Zjazdu Kobiet Socjalistek w Kopenhadze. Po latach – jak informują sondaże – pomimo transformacji ustrojowej, wielu zmianach mentalnych i obyczajowych w Polsce kobiety nadal w tym dniu pragną być „uwielbiane ...”.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet - w tym miejscu felietonu my niżej podpisani – pragniemy złożyć - każdej z Was - najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz wszelkiej pomyślności na każdy dzień. Niech zawsze świeci Wam słońce, towarzyszy wspaniały humor i dobre usposobienie. Oby omijały Was zmartwienia, kłopoty i różnego rodzaju problemy.

Tej treści życzenia składają:

prezes Zarządu Okręgu Podkarpackiego PZN Ryszard Cebula zaś w imieniu męskiej części Redakcji Zygmunt Florczak

8 marca 1968 r. w Warszawie rozpoczęły się brutalnie tłumione studenckie demonstracje, które ogarnęły cały kraj i przeszły do historii pod nazwą „**Marzec 68**”.

9 marca 1009 r. podczas misji do Jaćwingów zginął **Bruno z Kwerfurtu** – niemiecki misjonarz i hagiograf, benedyktyn; święty. Od 1004 r. był biskupem misyjnym. Napisał „*Żywot św. Wojciecha i Żywota Pięciu Braci Męczenników* (ur. ok. 974 r.).

11 marca 1929 r. urodził się **Józef Zapędzki** – pierwszy polski (dwukrotny) złoty medalista olimpijski w strzelaniu z pistoletu (1968 i 1972), wielokrotny medalista MŚ i ME.

12 marca 1999 r. do Paktu Północnoatlantyckiego (**NATO**) przyjęto **Polskę, Czechy i Węgry**

13 marca świętujemy jedno z najpopularniejszych kobiecych imion: **Krystyny i Bożeny**. *Wszystkim Paniom noszącym te Imiona – a zrzeszonym w PZN, współpracującym z nami na zasadach wolontariatu lub tylko nam sprzyjającym – Redakcja składa najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz wszelkiej pomyślności.*

13 marca 1867 r. Stany Zjednoczone kupiły od Rosji **Alaskę** za 7 milionów 200 tysięcy dolarów. Była to jedna z najbardziej niekorzystnych transakcji handlowych carskiej Rosji. Wkrótce okazało się, że jest to jeden z najbogatszych w surowce mineralne rejonów USA, a niebawem rozpoczęła się na Alasce „*gorączka złota*”

14 marca 1979 r. urodził się **Albert Einstein** – niemiecki fizyk pochodzenia żydowskiego. Jest twórcą teorii względności ... oraz filozoficznej myśli: „*Dwie rzeczy są nieskończone: wszechświat i głupota ludzka. Co do pierwszej istnieją jeszcze wątpliwości*”

16 marca 1859 r. urodził się **Aleksander S. Popow** – rosyjski fizyk, jeden z pionierów łączności radiowej. W 1895 r. – niezależnie od G. Marconiego – zbudował nadajnik radiowy i przeprowadził transmisję radiową.

18 marca – to **Europejski Dzień Mózgu**

19 marca 1909 r. urodziła się **Elżbieta Zawadzka**, pseud. **ZO**; kapitan, cichociemna, kurierka i emisariuszka KG ZWZ – AK. Po wojnie więziona.

Była profesorem UMK w Toruniu. W 1995 r. odznaczona *Orderem Orła Białego*, a w 2006 została mianowana generałem. Zmarła w 10 styczniu 2009 r. w Toruniu.

20 marca – o godz. **12⁴⁵** rozpoczyna się astronomiczna wiosna

20 marca 1942 r. na ulicach Warszawy pierwszy raz pojawił się symbol **Polski Walczącej w kształcie kotwicy** – był to znak nadziei na odzyskanie przez Polskę niepodległości.

22 marca 1609 r. urodził się **Jan II Kazimierz** – król Polski, syn Zygmunta II Wazy. Jego rządy, to czasy wojen z Kozakami, Rosją, i Szwecją. W 1668 abdykował i wyjechał do Francji (zm. 1672)

Jeśli do ostatniego z Piastów – Kazimierza Wielkiego – przyłgnęło powiedzenie: „Zastał Polskę drewnianą, a pozostawił murowaną”, tak z ostatnim z Wazów – Janem Kazimierzem - jest związane powiedzenie: „Zastał Polskę zbudowaną, a pozostawił zrujnowaną”.

23 marca 1822 r. urodził się **Ignacy Łukasiewicz** – aptekarz, pionier europejskiego przemysłu naftowego, konstruktor lampy naftowej. Należy przypomnieć, że całe jego życie zawodowe związane jest z naszym regionem, bowiem tutaj pracując dokonał wiekopomnych odkryć i wynalazków.

24 marca – to **Światowy Dzień Zapobiegania Gruźlicy**

27 marca – to **Międzynarodowy Dzień Teatru** obchodzony w rocznicę otwarcia w Paryżu festiwalu „**Teatr Narodów**” w 1959 r.

28 marca 1969 r. zmarł **Dwight Eisenhower** – amerykański polityk i generał, prezydent USA. W czasie II wojny światowej był naczelnym dowódcą wojsk amerykańskich w Europie. Tegoż samego dnia w warszawskim kinie „*Kongresowa*” odbyła się premiera filmu „*Pan Wołodyjowski*” w reżyserii Jerzego Hoffmana.

W nocy z **28 /29** marca wprowadzony **czas środkowoeuropejski letni**. O godz. **2⁰⁰** przestawiamy wskazówki zegarów na godz. **3⁰⁰**

30 marca 1857 r. urodziła się **Gabriela Zapolska** – pisarka, aktorka i publicystka. Jej najśłynniejszym dziełem jest „tragikomedia

kołtuńska” – „*Moralność pani Dulskiej*” – opowiadająca o mieszczańskiej hipokryzji.

Dobrnęliśmy do momentu, gdy odnotujemy fakt zaistnienia astronomicznej i - być może – prawdziwej wiosny. Zaobserwujemy czasowe zrównanie się dnia z nocą i przestawimy zegarki na czas letni. Jednak nie łudźmy się tym, że to już wiosna – wręcz przeciwnie – wzmóży nasze wysiłki ku temu, aby w dobrej kondycji dożyć czasu, gdy bez żadnych konsekwencji będziemy mogli pozbyć się tego, co chroniło nas przez ostatnie zimowe miesiące.

Zygflor 2009-01-20

Porady na temat:

„Jak powinniśmy się zachować i postępować, gdy jest nam dane spotkać się i przebywać z osobą niewidomą lub słabowidzącą ?”

Osoby niewidome i słabowidzące, to jedni z anonimowych przechodniów lub petentów, których niejednokrotnie mijasz na chodniku lub spotykasz w urzędach lub sklepach. Tych pierwszych wyróżnia biała laska bez której nie umieją sobie radzić, zaś ci drudzy wykorzystując resztkowy wzrok udają, że jeszcze potrafią poruszać się bez niej, co często przynosi im tragiczne skutki. Jedni i drudzy są skazani na białą laskę, która jest umownym międzynarodowym znakiem ludzi cierpiących z powodu utraty wzroku lub dotkliwego jego ograniczenia jak też przyrządem wydłużającym rękę i umożliwiającym orientowanie się w przestrzeni – w terenie.

Niewidomi - jak i osoby niedowidzące - potrafią się samodzielnie przemieszczać, pracują zawodowo, załatwiają sprawy w urzędach, robią zakupy, korzystają ze środków lokomocji, z dobrodziejstw placówek kulturalnych i rekreacyjno – sportowych.

Wielu z niewidomych z łatwością wykonuje różne czynności i nie lubi, żeby im pomagać.

Niewidomy i słabo widzący przemieszczający się z białą laską - wykorzystując ją - wysuwa ją nieco do przodu. To powinno zwrócić Twoją uwagę. Nie przechodź wówczas obojętnie. Przyjrzyj się wówczas życzliwie człowiekowi, któremu niewielkim wysiłkiem woli możesz pomóc. Sytuacja w jakiej się z nim spotkasz – i jego zachowanie – podsuną ci rodzaj i formę pomocy, a poniższe rady powinny być pomocne przy zajęciu właściwej Twojej postawy w niektórych omówionych potencjalnych sytuacjach...

Pomóż niewidomemu, gdy cię o to poprosili lub gdy - obserwując go – stwierdzisz, że czuje się niepewnie i jest dezorientowany.

*** Jeżeli nie wiesz jak należy postąpić, to:**

- przede wszystkim staraj się zachować w sposób naturalny i unikaj okazywania nadmiernego współczucia.

- Nie próbuj pomagać więcej niż trzeba.

*** Rozmawiając z osobą niewidomą pamiętaj że:**

- Jest takim samym człowiekiem jak Ty i interesuje się tym samym, czym inni ludzie.
- Nie musisz unikać tematu utraty wzroku, ale nie należy rozmawiać tylko o tym.
- Słowa „widzieć” używaj równie często jak w rozmowie z osobą widzącą, będzie to zupełnie naturalne.
- Kieruj wypowiedź wprost do niewidomego i nie traktuj towarzyszącej mu osoby jak „tłumacza”. To, że ktoś nie widzi nie oznacza, że nie rozumie tego, co mówisz.

*** Gdy słuchasz osoby niewidomej:**

- Potwierdzaj w sposób werbalny wtrącając np. „tak”, „rozumiem”.

*** Witając się z osobą niewidomą lub słabowidzącą:**

- Możesz delikatnie dotknąć jej dłoni mówiąc np.: „witam pana”.

*** Informuj ją dyskretnie co się dzieje.**

- Wchodząc z taką osobą do pokoju, biura itp. powiedz jej kto lub co się w nim znajduje.

*** Nie zostawiaj na wpół otwartych drzwi. (rada dla domowników)**

- Jeżeli obcujesz z osobą z dysfunkcją wzroku, to pamiętaj, że drzwi do pomieszczeń muszą być zawsze dokładnie zamknięte lub otwarte.
- Gdy zmienisz ustawienie mebli, nie odstawisz na miejsce krzesła lub otworzysz okno, to staraj się osobę niewidomą lub niedowidzącą o tym uprzedzić.
- Nigdy nie pozostawiaj żadnych przedmiotów na podłodze – zwłaszcza szklanych – np. filiżanki z kawą.

*** Zasygnalizuj swoje przybycie.**

- Przedstaw się, gdy wchodzisz do pokoju, w którym znajduje się osoba niewidoma lub niedowidząca.

- Uprzedź ją także, jeśli się oddalasz.



*** Proponując zajęcie miejsca:**

- Nie staraj się posadzić niewidomego na krzesło. Wystarczy, jeśli położysz jego rękę na oparciu, a dalej taka osoba poradzi sobie sama.

*** W czasie posiłku:**

- Uprzedź osobę niewidomą lub niedowidzącą, z którą przebywasz, że stawiasz przed nią talerz z zupą, napełnioną szklankę, czy filiżankę, bowiem przypadkowy ruch jej ręki może spowodować „katastrofę”.

- Jeśli niewidomy wyrazi takie życzenie, to poinformuj go o tym jak rozłożone jest nakrycie, czy jak ułożone potrawy na talerzu (*najlepiej posługiwać się tarczą zegara*). Np. ziemniaki znajdują się na godz. **3⁰⁰**, surówka na godz. **6⁰⁰**, kotlet na godz. **9⁰⁰**.



*** Jeśli zobaczysz człowieka z białą laską w urzędzie:**

- Zapytaj go co chce załatwić i staraj się w tym pomóc. - Jeżeli oczekujesz razem z nim np. w poczekalni, to wskaz mu wolne miejsce siedzące, a następnie zasygnalizuj, gdy zbliży się jego kolejka.

*** Gdy potrzebny jest podpis osoby niewidomej:**

- Wskaż miejsce podpisu poprzez naprowadzenie jej ręki na określony punkt na dokumencie (*rada przydatna funkcjonariuszom różnych urzędów*), wskazane jest wykorzystanie **ramki – szablonu**.

*** Przy zakupach:**

- jeśli dostrzeżesz niepewność u spotkanego w sklepie niewidomego lub niedowidzącego, to podejdź i życzliwie zapytaj, co chciałby kupić

- Zależnie od prośby podprowadź taką osobę do właściwego stoiska, czy kasy. Możesz być pomocnym w odczytywaniu informacji podanych na etykietach produktów.

- *Prośba do wszystkich:* Nie denerwujcie się, gdy pyta o to w sklepie ekspedientkę, a wy czekacie w kolejce.

*** Ile to kosztuje?**

- Gdy ktoś Ci zada takie pytanie nie odpowiadaj: „przecież widać”. Pytającą może być osoba mająca poważne problemy ze wzrokiem – słabowidzaca - lub gorzej widzący człowiek w starszym wieku.

*** Gdy wręczasz niewidomemu pieniądze:**

- Podawaj każdy banknot lub monetę oddzielnie kolejno określając ich wartość.

*** Gdy mijasz osobę niewidomą:**

- Ustąp jej miejsca. Ona Ciebie nie widzi ! Nie zachowuj się jednak tak „**Jakby cię nie było**”. Odgłosy – które powodujesz – pomagają jej w orientacji.

*** Przy udzielaniu niewidomemu wskazówek:**

- Pamiętaj, że jeśli ktoś nie widzi, to informacja typu: „*Trzeba pójść tam, gdzie stoi biały dom*” nic takiej osobie nie pomoże. Dobrą wskazówką będzie informacja; „*Trzeba pójść 50 metrów prosto, po czym skręcić w prawo*”.

*** Jeśli chcesz pomóc niewidomemu przemieścić się:**

- Pozwól ująć się pod rękę. Wówczas taka osoba dobrze wyczuwa twoje ruchy i łatwiej przewiduje przeszkodę niż w przypadku, gdy to ty trzymasz ją pod ramię. Jednocześnie staraj się nieznacznie ją wyprzedzać zwalniając nieco podczas wchodzenia lub schodzenia z krawężników, czy schodów. Po udzieleniu pomocy nie oddalaj się w milczeniu. Zasygnalizuj, że chcesz odejść.

*** Zwracaj uwagę na problemy z lokalizacją osoby niewidomej.**

- Gdy zauważysz taką osobę próbującą przejść przez jezdnię, to popatrz, czy obrała prawidłowy kierunek i nie zbacza z bezpiecznej drogi.

- Ostrzeż ją przed ewentualnymi przeszkodami.

- Jeżeli będzie to konieczne, to ujmij rękę lub laskę niewidomego i wskaż mu kierunek.

- postępuj podobnie w innych miejscach, w których poruszanie się osoby niewidomej może być utrudnione, np. w parku, placu zabaw.

- Zwróć uwagę na osoby niewidome, które przemieszczają się po ścieżce rowerowej nie wiedząc o tym.

*** Na przystanku:**

- Zapytaj niewidomego oczekującego na autobus o numer autobusu, na który oczekuje i poinformuj go, gdy podjedzie właściwy pojazd.

*** Zareaguj, gdy niewidomy podchodzi do krawężnika przystanku lub peronu.**

- Przystanki, czy perony nie zawsze mają wypukłe oznaczenia na obrzeżach oznakowane żółtym – kontrastującym z podłożem – pasem, co jest bardzo ważne dla słabowidzących. Ta informacja jest całkowicie niedostępna dla niewidomego. Zareaguj więc, gdyż istnieje zagrożenie jego upadku na tory lub pod nadjeżdżający autobus.

*** Jeśli chcesz pomóc przy wchodzeniu do pojazdu:**



- podaj ramię osobie niewidomej i wchodź jako pierwszy.

- Również możesz podprowadzić taką osobę do drzwi pojazdu i położyć jej rękę na poręczy przy wejściu. Dalej będzie samodzielna.

*** Ustąp miejsca !**



jako pierwszy. Masz wówczas uchronienia niewidomego przed zderzeniem z ewentualną koszem na śmieci, słupem, czy – przymą.

*** Kiedy spotkasz osobę psem przewodnikiem , to**

- nie odwracaj uwagi pracującego psa od wykonywanych przez niego czynności - nie zagaduj psa, nie głaszcz go kiedy jest w specjalnej uprzęży i „pracuje”. Nie rozpraszaaj też uwagi właściciela czworonoga.

W tym momencie pies wykonuje bardzo odpowiedzialną funkcję – **jest przewodnikiem, któremu ufa człowiek.**

- jeśli pies przewodnik nie pracuje, to **nie zachęcaj go do zabawy**, nie głaszcz i nie karm bez zgody właściciela.

- gdy chcesz towarzyszyć osobie z psem przewodnikiem, to **zapytaj, czy Twoja obecność będzie potrzebna**. Jeśli tak, to idź po stronie przeciwnej, niż pies. Nie dotykaj ani psa, ani smyczy, czy uprzęży. Nie dotykaj też osoby niewidomej – możesz natomiast zaproponować jej swoje ramię.

- **nie utrudniaj** osobie niewidomej z psem przewodnikiem **wstępu do obiektów** użyteczności publicznej. Jeśli jesteś pracownikiem takiego obiektu, to wykaż zrozumienie i życzliwość. **Pies przewodnik, to nie jest zwykły pies**. Jest on specjalnie przygotowany do pomocy osobie niewidomej i nauczony odpowiednich zachowań. **Wykluczając psa - wykluczasz też osobę niewidomą.**

Szukaj rozwiązań nie pozwalających na to ...

Ogólnie bądźmy względem siebie nawzajem życzliwi, gdyż to najlepiej zaświadcza o naszym człowieczeństwie, o naszych wzajemnych relacjach społecznych - o naszym stosunku do niepełnosprawnego. Nasza postawa względem najstarszych i potrzebujących pomocy najlepiej zaświadcza dobitnie o tym o tym jak w praktyce realizujemy szczytne hasło mówiące o tym, że „człowiek, to brzmi dumnie”.

- W środkach lokomocji osoba niewidoma jest bezpieczna, gdy siedzi. Jeśli jest wolne miejsce lub gdy ktoś je ustąpi, to naprowadź jej rękę na uchwyt, a ona – dziękując za grzeczność - dalej sobie poradzi.

*** Przy wysiadaniu ze środka komunikacji:**



- Zaoferuj swoje ramię i wysiadaj możliwość bolesnym przeszkodą, zimą – śniegową

niewidomą z

Powyższy materiał powstał na podstawie broszury p.t. „Gdy spotkasz osobę niewidomą” oraz „Pies przewodnik osoby niewidomej” opracowanej przez ZG PZN.

Zygflor 2007-05-16

P.s.

*Redakcja serdecznie dziękuje funkcjonariuszowi MPK Rzeszów – **Ani Chęć** – za umożliwienie zrobienia poglądowych zdjęć w autobusie przewoźnika.*

Powyższy materiał jest wart rozpropagowania w środowisku każdego z nas w celu edukowania ludzi, wśród których żyjemy, aby wiedzieli jak mogą nam pomóc – jak z nami postępować nie przeszkadzając nam.

Konwencja

28. 01. 2009 r. w Wojewódzkim Domu Kultury w Rzeszowie przy ul. S. Okrzei 7 odbyła się **I Wojewódzka Konwencja** - zorganizowana przez **Podkarpacką Radę Organizacji Pozarządowych** – pod przewodnim hasłem: „**Samorządność Obywateli w Służbie Bliźniemu i Wspólnocie Lokalnej**”.

W spotkaniu przede wszystkim udział wzięli delegaci wyłonieni z poszczególnych powiatów podczas spotkań w listopadzie i grudniu 2008 r.

z grona wszystkich organizacji działających na danym terenie, którzy owego dnia reprezentowali swoje macierzyste stowarzyszenia, jak też swój powiat. Z mojej obserwacji wynika, że PZN w tym gremium był reprezentowany przez moją skromną osobę, a oprócz naszej struktury równie skromnie były reprezentowane wszystkie stowarzyszenia osób niepełnosprawnych poprzez osobę z danego powiatu, czy też jednostki nadrzędnej lub poprzez przedstawiciela z szczebla wojewódzkiego.

W spotkaniu - jako zaproszeni goście, czy prelegenci – udział wzięli *vice Marszałek Województwa Podkarpackiego* – **Kazimierz Ziobro**, **Waldemar Rataj** – prezes **Pro Publico Bono**, **Barbara i Tomasz Sadowscy** - twórcy Fundacji Pomocy Wzajemnej „Barka”, czy filozof – etyk prof. **Leopold Zgoda**. W prezydium zasiedli znani przedsiębiorcy społecznicy – **Andrzej Madej**, czy prezes *Forum „Gryf”* – **Hubert Pachciarek**. Obecna też była **Izabela Dzieduszycka** – członek *Rady Fundacji Pro Publico Bono*, przewodnicząca *Związku Rodowego Dzieduszyckich herbu „Sas”*.

Tak więc byli wśród nas ci, co robią coś dla dobra społecznego od pokoleń oraz ci, którzy w tej materii coś czynić poczęli przez kilkunastoma laty. Była więc okazja do wymiany doświadczeń, omówienia konkretnej wielowątkowej działalności i „podbudowaniu się w tym”, że jednak jest warto coś robić dla dobra bliźniego swego.

Szczególnym momentem spotkania na tym forum był moment wręczania okolicznościowych nagród najofiarniejszym wolontariuszom udzielających się na rzecz różnych stowarzyszeń. Ze współpracujących z nami wyróżniono m.in. dwie osoby udzielające się na rzecz rzeszowskiej „**Caritas**”.

Głównym celem Konwencji było rozpoczęcie prac nad **Kartą Solidarności**, która ma być zbiorem zasad i procedur postępowania, które powinny umożliwić stworzenie polskiego wzorca porozumiewania się podmiotów społeczeństwa obywatelskiego, różnych organizacji z reprezentacją władz lokalnych i regionalnych.

Karta Solidarności ma być swego rodzaju kodeksem działań umożliwiających kształtowanie innowacyjnych strategii rozwoju lokalnego i regionalnego opartego na kapitale społecznym.

Jednym z zadań Konwencji podkarpackiej (*będą podobne organizowane w każdym województwie*) było zademonstrowanie chęci współpracy organizacji obywatelskich z władzami samorządu terytorialnego na Podkarpaciu oraz wypracowanie warunków organizowania dialogu społecznego na terenie naszego województwa.

Przyjęcie Karty Solidarności ma nastąpić 11 czerwca 2009 r. w Krakowie podczas ogólnopolskiej konwencji obywatelsko-samorządowej organizowanej w 10 rocznicę historycznego wystąpienia papieża Jana Pawła II w Sejmie RP.

Zarząd Województwa Podkarpackiego umożliwia reprezentantom PROP brać bierny udział w pracach poszczególnych Komisji, by potem móc przedyskutować wątpliwe punkty z najbardziej zainteresowanymi. Najbliższa propozycja, to przysłuchiwanie się obradom Komisji Zdrowia (*ponieważ MZ przyznało zbyt mały algorytm za usługi medyczne dla Podkarpacia za porównywalne specjalistyczne zabiegi medyczne*).

Jest to nowe wyzwanie dla organizacji pozarządowych, w końcu PROP ma być ciałem konsultacyjno - doradczym dla Marszałka Województwa Podkarpackiego.

Ważnym wskazaniem spotkania była troska o **wychowanie do solidarności** poprzez **odnowienie edukacji etycznej młodego pokolenia dla przyszłości i dobra Polski**.

Wedle mnie były to najważniejsze przesłania relacjonowanej Konwencji. Sposób jej realizacji i założenia skonfrontuje życie.

Przysłuchując się kolejnym wystąpieniom pomyślałem, że i my moglibyśmy – w skali Okręgu Podkarpackiego PZN – raz do roku móc kogoś uhonorować np. tytułem Człowieka Roku (*Działacza Roku*), Wolontariusza Roku, czy Wyróżniające się ZK PZN w roku. Byłby to zapewne bodziec mobilizacyjny, motywujący i – przede wszystkim - honorujący aktywność na rzecz bliźniego z dysfunkcją wzroku niejednego z nas oraz ludzi postronnych zainteresowanych aktywnością na rzecz naszego środowiska.

Zygflor 2009-02-01

Czytali pismem Brailła

16 stycznia 2009 r. w świetlicy Przychodni Kolejowej przy Placu Dworcowym 2 w Rzeszowie odbył się kolejny **Okręgowy Konkurs Czytania Pismem Brailła**. Przeprowadzono go w szczególny czas, bo prawie w dwusetną rocznicę urodzin twórcy

pisma punktowego (*urodził się 04. 01. 1809*). Była to najważniejsza rangą rywalizacja przeprowadzona na szczeblu Okręgu PZN sprawdzająca kunszt, opanowanie i biegłość w posługiwaniu się Jego alfabetem.

W Konkursie wzięło udział **11 osób** posługujących się tym systemem dotykowo.

Uczestnicy Konkursu zostali podzieleni na dwie grupy:

- **grupa I** zrzeszała osoby , które tę umiejętność nabyły w szkołach dla niewidomych (*7 uczestników*)
- **grupę II** stworzyli ci, którzy zaliczyli krótkoterminowe kursy lub indywidualne nauczanie (*4 uczestników*)

W tym roku **Jury** pracowało w składzie: **Eugeniusz Gilewski, Alicja Nieduża i Małgorzata Musiałek.**



Nim zaczęto odmierzać czas pierwszemu zawodnikowi, to z zasadami rywalizacji uczestników zmagania zapoznał przewodniczący Jury Eugeniusz Gilewski. A oto reguły zmagania:

- *Każdy z uczestników ma za zadanie odczytanie jednej strony tekstu w brajlu. Punktacja obejmuje: czas czytania, interpunkcję, błędy w odczytanej treści i interpretację tekstu.*

I tak:

- *Każdy uczestnik otrzymuje 10 punktów, od których odejmować się będzie po 1 punkcie za jedną minutę czasu czytania i odpowiednio po 1/10 punktu za każde 6 sekund.*

- *Za każdą pomyłkę w interpunkcji odejmować się będzie po 1/10 punktu*

- *Na ocenę interpretacji tekstu Jury Konkursu ma możliwość odjęcia od 0 do 2 punktów.*

Najlepsze miejsce w danej grupie uzyskała osoba, której pozostała największa ilość z przydzielonych 10 punktów, a następnie kolejno niżej.

Obiektywnie należy przyznać, że tegoroczna edycja Konkursu Czytania



pisma Brailła stała na bardzo wysokim poziomie. Jedynie wprawne ucho mogło wyłapać minimalne różnice w interpretacji, czy treści tekstu. Z tego wynika, że wzrasta ranga tego typu zmagania, jego prestiż i poziom. Z podsłuchanych zakulisowych rozmów wynika, że wszyscy mocno przygotowawali się do zmagania - nawet wkuwali życiorys Ludwika Brailła licząc na to, że i z tego będą odpytywani.

A oto wyniki zmagania:

grupa I grupa II

1. Mazur Franciszek 7,8 pkt 1. Ostafin Zuzanna 5,5pkt.

2. Głowik Maria 7,4 -//- 2. Szarleja Małgorzata 3.3 -//-

3. Samagalska Małgorzata 7,2-//- 3. Josz Adam 2,7 -//-

4. Susz Kazimiera 7,0 -//- 4. Jagieła Elżbieta 2,0 -//-

5. Szarleja Roman 6.8 -//-

6. Nowak Adam 6.4 -//-

7. Szwarga Emil 5,7 -//-

Nagrodą specjalną Jury wyróżniło najmłodszego uczestnika zmagania, czyli Emila Szwargę z Dębicy.

Wszystkich uczestników konkursu wyróżniono cennymi nagrodami, które wręczali prezes i vice prezes ZO PZN, czyli Ryszard Cebula i Grzegorz Graboń.

Konkursowe czytanie zakończyło wspólne biesiadowanie i odreagowywanie emocji.

Z grona zebranych chyba najbardziej był zadowolony nasz *senior braillista* – Eugeniusz Gilewski -, który na własnej skórze doświadczył dobrodziejstwa umiejętności posługiwania się alfabetem brajla, bo dzięki niej mógł edukować się i pełnić w PZN-ie odpowiedzialne funkcje. To Eugeniusz najlepiej wytłumaczy nam swoją interpretację stwierdzenia, iż to Ludwik Braille „**Otworzył niewidomym bramy wiedzy**”.

To za to zapewne ludzie z dysfunkcją wzroku na całym świecie o nim pamiętają i są mu niezmiernie wdzięczni.

Oby za rok znowu doszło do konfrontacji naszych braillistów wśród których już w tym roku dało się zauważyć wielkie ambicje i ducha walki towarzyszącego - jak się okazuje - prestiżowym typowo środowiskowym zmaganiem. Tak więc do zobaczenia za rok i następnego Konkursu Czytelniczego o tytuł najlepiej odczytującego pismo punktowe Luisa Brailła.

Zygflor 2009-01-18

Warto wiedzieć ...

Limity odliczeń w podatku dochodowym od osób fizycznych obowiązujące w 2008 roku. Odliczenia od dochodu.

Rodzaje wydatków

** Wydatki na zakup leków, których stosowanie zalecił lekarz specjalista.*

Limit ulgi w 2008 r. – Nadwyżka wydatków ponad 100 zł

miesięcznie .

Podstawa: Art. 26 ust. 7a pkt 12 ustawy

** Opłacenie przewodników osób niewidomych I lub II grupy inwalidztwa oraz osób niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczanych do I grupy inwalidztwa.*

Limit ulgi w 2008 r. – do 2280 zł – Jest to limit roczny.

Podstawa: Art.26 ust. 7a pkt 7 ustawy.

** Utrzymanie przez osoby niewidome I lub II grupy inwalidztwa psa*

psa przewodnika

Limit ulgi w 2008 r. – do 2280 zł – Jest to limit roczny.

Podstawa: Art. 26 ust. 7a pkt 8 ustawy.

** Używanie samochodu osobowego, stanowiącego własność (współwłasność) osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę*

niepełnosprawną zaliczoną do I lub II grupy inwalidztwa albo dzieci niepełnosprawne, które nie ukończyły 16 roku życia, dla potrzeb związanych z koniecznym przewozem na niezbędne zabiegi leczniczo - rehabilitacyjne

Limit ulgi w 2008 r. – do 2280 zł – Jest to limit roczny.

Podstawa: Art. 26 ust. 7a pkt 14 ustawy.

Uwagi do wszystkich podpunktów:

*Ulgi na cele rehabilitacyjne przysługują osobom niepełnosprawnym bądź podatnikom mającym na utrzymaniu osoby niepełnosprawne, których dochód (tj. osób będących na utrzymaniu) nie przekracza **9120 zł** w 2008 r.*

Ulga na Internet.

Podatnikowi **przysługuje prawo do odliczenia** od dochodu wydatków ponoszonych przez podatnika z tytułu użytkowania sieci **Internet** w lokalu (budynku) będącym miejscem zamieszkania podatnika w wysokości nieprzekraczającej w roku **podatkowym kwoty 760zł.** (wymagane dokumenty: Faktura w rozumieniu przepisów o podatku od towarów i usług + dowód jej opłacenia)

.....

Co nieco o tegorocznym odliczeniu 1 % od podatku

Wreszcie uproszczono odpowiednie procedury i dzielenie się pieniądzem jest znacznie uproszczone.

W zeznaniu podatkowym za 2008 rok podatnik wpisuje nazwę organizacji, jej numer **KRS** i numer **konta bankowego** oraz kwotę stanowiącą maksymalnie **1%** swoich zapłaconych w 2008 r. pieniędzy. Urząd Skarbowy sam przekaże wskazanej przez nas organizacji kwotę 1% naszego podatku.

Drodzy Podatnicy !

Przekazując **1%** swojego podatku możesz wesprzeć:

Polski Związek Niewidomych

Okręg Podkarpacki

Numer **KRS** organizacji: **0000037306**

Nr naszego konta bankowego: **57 8642 1126 2012 1119 1575 0001**

Uczyńcie to sami, namówcie do tego rodzinę, znajomych, wolontariuszy oraz sympatyków naszej organizacji !

Ważna informacja !

Wskazane jest - przy przekazywaniu **1%** odpisu od podatku za **2008 r.** by:

w punkcie **128**, dopisać: dla Koła PZN w

(tu wpisać jakie Koło PZN chcemy wesprzeć)

Np. Zygmunt Florczak swój **1%** przeznacza na rzecz Koła PZN w Lubaczowie.

Po **1 maja 2009** - czyli po ostatecznym terminie składania zeznań podatkowych (**PIT**) i ich zaakceptowaniu przez Urzędy Skarbowe - każdy Zarząd Koła PZN przelewem otrzyma sumę pieniędzy, która z jego terenu została wpłacona na konto Okręgu PZN. W naszej sytuacji tylko Okręg PZN posiada status Organizacji Pożytku Publicznego –

OPP - i tylko w ten sposób tę możliwość możemy wykorzystać na korzyść naszych Kół PZN.

Zygflor 2009-01-07

Recepta na życie ...

Weź dzbanek krystalicznej wody zdrowia, dodaj pięć łyżek różowego proszku miłości, dwa łyty fiołkowej dobroci i jedno deko złotej, błyszczącej soli uczciwości. Wymieszaj to dokładnie i wlej do ufnego garnka zadowolenia. Podgrzewaj powoli w dobrodusznym ogniu radosnej pracy, a na koniec dorzuć szczyptę wybornych kryształów pod nazwą: bojaźń Boża, uciecha z natury, zamiłowanie piękna. Jak się dobrze ostoi, przelej do kolorowej buteleczki z napisem: „**Humor i radość – napój, który pozwoli ci przeżyć życie godne i pogodne**”.

Zwykle mówi się o cnotach głównych*, jednakże z cnót jest pożytek wyłącznie wtedy, gdy je wprowadzimy w codzienne życie.

Dobroć i uczciwość, ufność i pogoda ducha są na pewno ważniejsze od prezentów i wydawania pieniędzy. Poza tym miłość jest więcej, niż słowem. W końcu chodzi o człowieczeństwo, w którym Chrystus chce być zawsze z nami.

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

* dla przypomnienia:

Cztery cnoty główne (kardynalne)

- Roztropność
- Sprawiedliwość
- Umiarkowanie
- Męstwo

Witryna poetycka

W marcowym kąciku poetyckim publikujemy utwory trzech Pań, z których każda na swój sposób opowie o przełomie, czyli trudnym przejściu od zimy do wiosny. Starsi na ten czas mają określenie: przednówek, który raczej kojarzy się im z niezbyt ciekawymi przeżyciami i wspomnieniami z dzieciństwa.

Utwory kolejno są publikowane tak, jak to bywa w życiu: początkowo cieszymy odejściem zimy, która niejednokrotnie – jako spóźniona - powraca, a by w końcu w pełni delektować się jej wdziękami ...

Wpadła do morza zima – macocha

Ach ! radocha, radocha, radocha !
Wpadła do morza zima – macocha!
Z lodu i wody ubije piany,
Będzie nią karmić morskie bałwany.
Kto serce ma zimne i ziąb sieje,
Ten może mieć tę lichą nadzieję,
Że z tego siewu wzrosną odmęty,
Co będą dźwigać ciężkie okręty.
Na własnych plecach tworzone plony,
Z zimnego siewu, na krach zrodzone,
Ciężyc mu będą przez trudne życie,
Nim wyparują w słońca zenicie.

autor: Janina Baran

Spóźniona zima

Śnieg na całe połacie
- śnieżnymi płatkami zima
płaci,
za to, że się spóźniła
i na czas nie przybyła.
Teraz normę wyrabia,
szaleje i rozrabia,
aby opróżnić magazyny
nieba –
zapasy zbyć trzeba.
W marcu jak w garncu,
wiosną zalata,

kwiecień humory swoje
przeplata i tak
powoli idziemy do lata ...

autor: Maria Bijoś

Radość wiosny

Wiosna znowu jest wesoło
radość, szczęście, zieleń – piękno
każdy stąpa tak wesoło
czuję życie tak jak tętno
Poranki ciepłe i jasne dni
dają nam siłę i chęci tyle,
że się czujemy bardzo leciutko
- fruujemy prawie jak tak jak motyle
A niebo wtedy jest takie czyste
tylko skowronki są gdzieś w obłokach.
czasami tęczę po deszczu widać
barwami kreśli smugi w otokach.
Łąki zielenią są tak utkane
z kwiatów kolory w gamę przechodzą,
tworząc dywany niespotykane
i o poranku rosą skraplane.
Słowiki nucą delikatne tony
ogłaszając wszystkim, że idzie wiosna
słyszemy przy tym, też nasze dzwony
to taka pora bardzo radosna.

Maria – z Jarosławia

Wakacyjne propozycje

Zarządu Okręgu Podkarpackiego PZN

Na tegoroczne wakacje ZO Podkarpackiego PZN przygotował dwie propozycje turnusów rehabilitacyjno – wypoczynkowych.

Pierwszy odbędzie się w dniach **17 - 31 maja 2009** r. w *Ośrodku Rehabilitacji i Szkolenia im. kpt. Jana Silhana PZN „NESTOR”* w Muszynie. Cena za jedno skierowanie, to **1050** zł plus odpłatność za bilety. Dojazd do Krynicy autobusem **PKS** relacji Rzeszów – Krynica (*z wyprzedzeniem pracownik ZO PZN wcześniej zarezerwuje odpowiednią ilość miejsc*), przejazd z Krynicy do Muszyny odbędzie się podstawionym **BUS**-em.

Drugi turnus rehabilitacyjno – wypoczynkowy odbędzie się w Ośrodku Rehabilitacyjnym „**BAŁTYK**” w Krynicy Morskiej w dniach **9 – 23 sierpnia** br. Cena za jedno skierowanie, to **1050** zł plus odpłatność za bilety. Dojazd do Gdańska pociągiem ekspresowym relacji Przemyśl – Gdynia, zaś z Gdańska do Ośrodka w Krynicy postawionym autokarem. Bilety zostaną zakupione zbiorowo na miesiąc przed wyjazdem przez pracownika ZO PZN.

W obu Turnusach będzie uczestniczył przynajmniej jeden pracownik ZO PZN (*rehabilitant*).

Uwaga !!!

W związku z tym, iż wiele osób zapisuje się na początku roku na turnus, a następnie z niego rezygnuje nikogo o tym nie powiadamiając, to zapisy na nie będą przyjmowane dopiero po okazaniu dofinansowania z MOPS, czy PCPR.

informacji udzieliła: **Małgorzata Musiałek**

(*dyrektor biura ZO PZN*)

Czytali pismem Brailła



Franciszek Mazur

Maria Głowik



Zuzanna Ostafin

Kazimiera Susz



Roman Szarleja

