



# Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu  
Podkarpackiego PZN*



(82)

10/2011 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



**15 października. Dzień Białej Laski**

## **Spis treści:**

- *Październik 2011 – felieton* .....str.3
  - *Rajd Młodzieży AD 2011* .....str.8
  - *O ruchu niewidomych w Polsce* .....str.11
  - *Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym* .....str.15
  - *Mielec* .....str.19
  - *Witryna poetycka* .....str.21
- 

**Koleżance**

**Bożenie Stępień**

**wiceprezes ZK PZN w Lubaczowie**

**wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci Ojca**

**składa cały stan osobowy Koła PZN w Lubaczowie**

---

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

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

#### **Skład redakcji:**

*Redaktor Naczelny, koordynator: "Zygflor" - Zygmunt Florczak*

*Skład komputerowy: Agnieszka Płonka*

*Współpracują: Janina Baran, Józefa Grzesik*

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

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

## Październik

- pracach polowych umożliwiającym terminowe zasiewy zbóż i roślin oleistych ozimych. Stare przysłowie ludowe mówi: „**Październik spoczynku nie chce dać, każe orać, każe siać**”

Nazwa miesiąca (wg Brucknera) pochodzi od słowa *paździerze*, tj. od odpadów powstających przy obróbce lnu i konopi. Równoległe z tym określeniem niegdyś funkcjonowały równorzędne: *paździerzec*, *paździerzeń*, *pościernik*, a także *winnik*. Jednak w większości języków europejskich funkcjonuje jego łacińskie określenie – *October*.

„**W październiku – jak na śmietniku**” – wyobraźmy sobie jak przed stuleciami wyglądały chłopskie i dworskie obejścia na których wiatr przewalał z jednego końca na drugi wspomniane paździerze – wszak wtedy nie było fabryk powrozów, sznurów i nici, to wszystko wykonywano własnym sumptem.

W tradycji katolickiej te dni są poświęcone **Matce Bożej Różańcowej**, w świątyniach odprawiane są nieszpory, na które śpieszą przede wszystkim starsi i matki z dziećmi.

Przez cały miesiąc media to pełnia jesieni: to babie lato i czas zaawansowanych prac polowych; październik, to okres zbioru okopowych i warzyw, to pośpiech w i prasa będą nas informować o tym, że październik jest **Miesiącem Profilaktyki Raka Piersi**. Symbolem tej akcji jest **różowa wstążeczka** zauważalna w różnego rodzaju publikacjach i kalendarzach.

Październik w gospodarstwach domowych jest okresem wzmożonego wytwarzania przetworów, których głównym zadaniem jest zabezpieczenie nam witamin na zimę, aż do przednówka.

### W październiku będziemy wspominać

- **1 października 1881 r.** urodził się **William E Boeing** – amerykański pilot, konstruktor lotniczy i przemysłowiec, założyciel – w 1916 r. – największej na świecie wytwórni samolotów **Boeing Company** (zm. 1956 r.).
- **2 października 1944 r.** w Ożarowie k. Warszawy **podpisano kapitulację Powstania Warszawskiego**.
- **3 października 1981 r.** zmarł **Tadeusz Kotarbiński** – wybitny polski filozof, logik i etyk, profesor Uniwersytetu Warszawskiego, rektor Uniwersytetu Łódzkiego, współtwórca prakseologii polskiej (ur. 1886 r.). **Prakseologia - teoria sprawnego działania. Jest dziedziną badań naukowych dotyczących wszelkiego celowego działania ludzkiego.**
- **4 października** – to **Światowy Dzień Ochrony Zwierząt**

- **4 października 1741** r. urodził się **Franciszek Karpiński** – poeta, nazywany *poetą serca*, autor sielanki „**Laura i Filon**” oraz pieśni religijnych *Kiedy ranne wstają zorze i Bóg się rodzi* (zm. 1825)
- **5 października 1941** r. urodziła się **Helena Majdaniec** – gwiazda polskiej piosenki lat 60-tych i 70-tych. Była nazywana królową twista. Wylansowała takie przeboje jak: *Rudy rydz, Czarny Alibaba, Zakochani są wśród nas, czy Wesoły twist* (zm. 2002 r.)
- **6 października 1101** r. w pustelni San Stefano w Kalabrii zmarł **św. Bruno z Kolonii** (*Bruno Pustelnik*) – założyciel kartuzów (ur. ok. 1030 r.). **Kartuzi** – *katolicki zakon męski i żeński o surowej regule założony w 1084 roku przez św. Brunona z Kolonii.*
- **6 października 2001** r. zmarła **Monika Żeromska** – pisarka i malarka, córka i strażniczka pamięci o swym ojcu Stefanie Żeromskim (ur. 1913 r.).
- **7 października 2001** r. zmarł **Zygmunt Albert** – lekarz, profesor i rektor Akademii Medycznej we Wrocławiu, badacz i historyk medycyny, jeden z naocznych świadków mordu profesorów lwowskich i ich rodzin dokonanego przez hitlerowców w nocy z 3 na 4 lipca 1941 r. D
- **8 października 1901** r. **Sopot** otrzymał prawa miejskie.
- **8 października 1991** r. zmarł **Edward Skórzewski** – reżyser i scenarzysta (*Gangsterzy i filantropi, Prawo i pięść*), jeden z najwybitniejszych przedstawicieli tzw. czarnej serii w polskim kinie lat 60-tych (ur. 1930 r.).
- **9 października 1921** r. urodził się **Tadeusz Różewicz** – poeta i prozaik, jeden z najwybitniejszych polskich współczesnych pisarzy.
- **9 października 2006** r. zmarł **Marek Grechuta** – mistrz piosenki poetyckiej (ur. 1945 r.).
- **10 października 1991** r. zmarł **Andrzej Zaucha** – piosenkarz, wokalista i saksofonista (ur. 1949 r.).
- **11 października 1916** r. urodził się **Antoni Heda ps. Szary** – legendarny dowódca oddziałów partyzanckich ZWZ i AK, wybitny dowódca powojennego podziemia zbrojnego ( zm. 2008 r.).
- **11 października 2001** r. zmarł **Krzysztof Chamiec** – aktor obdarzony naturalną elegancją, ciepłem i urokiem osobistym (ur. 1930 r.)
- **12 października 1891** r. urodziła się **Edith Stein** – święta niemiecka, filozof i teolog pochodzenia żydowskiego, karmelitanka. Zginęła 9. VIII. 1942 r. zamordowana w obozie Auschwitz.
- **12 października 1931** r. w **Rio de Janeiro** odsłonięto słynny **pomnik Chrystusa Zbawiciela**.
- **12 października 1943** r. I **Dywizja Piechoty im. Tadeusza Kościuszki** przeszła chrzest bojowy w **bitwie pod Lenino**.
- **13 października** – **Dzień Dawcy Szpiku**
- **13 października 1601** r. zmarł **Tycho de Brahe** – wybitny duński astronom (ur. 1546 r.).
- **14 października** – **Dzień Edukacji Narodowej**. Tego dnia w **1773** r. powstała **Komisja Edukacji Narodowej** – pierwsza w Europie instytucja oświatowa o charakterze ministerstwa.
- **15 października** - **Międzynarodowy Dzień Niewidomego** - zwany **Dniem Białej Laski**, który świętujemy w tym dniu od **15 października 1993** roku.

Z okazji Dnia Białej Laski w tym miejscu felietonu pragnąc oddać należną cześć wszystkim ludziom zamieszkującym nasz region, a cierpiącym z powodu braku lub dotkliwego ograniczenia wzroku – tą drogą na łamach naszego miesięcznika - najserdeczniejsze życzenia zdrowia, wszelkiej pomyślności i jasnego pełnego optymizmu spojrzenia w przyszłość życzą:

przewodniczący Okręgu Podkarpackiego PZN mgr Ryszard Cebula

w imieniu Redakcji „Przewodnika” Zygmunt Florczak

(podwójne życzenia kierujemy do tych, którzy są zrzeszeni w PZN, a zawodowo wywodzą się ze stanu nauczycielskiego ... )

- **15 października 1911** r. we Lwowie ukazał się pierwszy numer pisma **Skaut** – pierwszego polskiego czasopisma o tematyce skautowskiej i harcerskiej.
- **15 października 1941** r. w Generalnej Guberni hitlerowcy wprowadzili karę śmierci dla Żydów opuszczających teren getta i dla Polaków udzielającym Żydom schronienia.
- **16 października** – to **Dzień Papieża Jana Pawła II** - obchodzony na pamiątkę wyboru na stolicę piotrową arcybiskupa metropolity krakowskiego – **58-letniego Karola Wojtyły**, który przybrał imię swoich poprzednika – Jana Pawła II.
- **16 października 1991** r. powstała Fundacja „**Polsko – Niemieckie Pojednanie**”.
- **17 października** – to **Światowy Dzień Walki z Ubóstwem**.
- **17 października 1849** r. zmarł **Fryderyk Chopin** – najwybitniejszy polski kompozytor i słynny pianista nazywany *poetą fortepianu* ( ur. 1810 r.).
- **18 października 1931** r. zmarł **Thomas Alva Edison** – amerykański wynalazca, samouk, jeden z najbardziej twórczych wynalazców na świecie (*wynalazł m.in. fonograf i żarówkę elektryczną*), autor ponad 1000 patentów (ur. 1847 r.).
- **18 października 2001** r. zmarł biskup **Jan Chrapek** – duszpasterz środowisk dziennikarskich, w swoim życiu kierował się dewizą: „**Idź przez życie tak, aby ślady twoich stóp przetrwały cię**” (ur. 1948 r.).
- **19 października 1921** r. urodził się **Bogusław Klimczuk** – kompozytor, pianista, dyrygent. Skomponował ponad 250 piosenek, w tym *Czarny Alibaba, Jabłuszko pełne snu, Rudy rydz* (zm. 1974 r.).
- **21 października 1831** r. – kapitulacja twierdzy **Zamość**; zakończyło się **powstanie listopadowe**.
- **22 października 1811** r. urodził się **Ferenc Liszt** – węgierski kompozytor i pianista epoki romantyzmu, propagator kultury polskiej ( zm. 1886 r.).
- **23 października 1491** r. urodził się **Ignacy Loyola** – święty, hiszpański duchowny katolicki, teolog, założyciel zakonu jezuitów (zm. 1556 r.).
- **23 października 2001** r. – premiera produkowanego przez firmę Apple **IPoda** – najpopularniejszego na świecie przenośnego odtwarzacza multimedialnego.

- **23 października 1940** r. urodził się **Pele** – brazylijski piłkarz, trzykrotny mistrz świata, (*jako jedyny na świecie*). Jest nazywany **królem futbolu**. Jest **Ambasadorem Dobrej Woli UNESCO**.
  - **24 października** – **Światowy Dzień Walki z Otyłością**
  - **24 października 1901** r. urodził się **Zygmunt Puławski** – pilot i inżynier, konstruktor lotniczy, twórca serii polskich myśliwców; zginął w katastrofie lotniczej 21. 03. 1931 r.
  - **25 października 1950** r. **Chiny zajęły Tybet** informując światową opinię publiczną, iż ich wojska wkroczyły do Tybetu „*w celu wyzwolenia ludu tybetańskiego*”.
  - **25 października** – to **Dzień Kundelka**
  - **26 października 1990** r. zmarła **Barbara Ludwiżanka** – aktorka obdarzona niespotykaną delikatnością i wdziękiem, grała m.in. w „*Nocach i dniach*” i „*Seksmisji*”. Często występowała w audycjach Polskiego Radia ( *ur. 1908 r.*).
  - **26 października 1906** r. zmarł **Jan Dzierżoń** – śląski ksiądz, pszczelarz i uczoney nazywany ojcem współczesnego pszczelarstwa. W 1946 r. na jego cześć miasto Rychbach na Śląsku otrzymało nazwę **Dzierżoniów** (*ur. 1811 r.*).
  - **27 października 1811** r. urodził się **Isaac Singer** – amerykański mechanik i przedsiębiorca, wynalazca współczesnej maszyny do szycia, twórca marki „**Singer**” (*zm. 1875 r.*).
  - **28 października 1611** r. król **Zygmunt III Waza** podniósł do rangi uniwersytetu kolegium jezuickie w Poznaniu.
  - **28 października 2001** r. zmarł **Aleksander Tarnowski** – długoletni pracownik Polskiego Radia, twórca i szef najpopularniejszych audycji Radiowej Jedynki jak: ***Lato z Radiem, Sygnały dnia i Cztery Pory Roku*** (*ur. 1928 r.*).
  - **29 października 1871** r. urodził się **Tadeusz Grabowski** – historyk literatury, pionier badań nad dziejami polskiej krytyki literackiej ( *zm. 1960 r.*).
- **29 października** – w nocy z **29/30** października zostaje odwołany czas środkowoeuropejski letni. O godz. **3<sup>00</sup>** przestawiamy wskazówki zegarów na godz. **2<sup>00</sup>**.
- **30 października 1921** r. urodził się **Wacław Bojarski** – poeta czasu wojny należący do *pokolenia Kolumbów*. Współzałożyciel i redaktor konspiracyjnego pisma literackiego *Sztuka i Naród*. Pisał liryki prozą i groteskowe opowiadania i piosenki żołnierskie – m.in. *Natalia*. Zmarł w czerwcu 1943 r. wskutek ran odniesionych podczas akcji składania wieńca pod warszawskim pomnikiem Mikołaja Kopernika.
  - **31 października** – to **Światowy Dzień Oszczędności**
  - **31 października 1901** r. w Teatrze Starym w Krakowie odbyła się premiera dramatu „*Dziady*” Adama Mickiewicza w inscenizacji Stanisława Wyspiańskiego.

*Kończy się kolejny miesiąc wspominania i rozważania wielu faktów z dziejów Narodu, czy świata oraz analizowanie życia i dokonań tych, którzy swym zaistnieniem złotymi zgłoskami zapisali się w/w formatach.*

*Przed nami listopadowe Święto Zmarłych, więc póki jeszcze ciepło udajmy się na groby tych, którzy wyprzedzili nas w wielopokoleniowym pobycie na tym świecie przekazując w naszym zaistnieniu cudowny dar życia.*

*Uprzątnijmy ich groby, a gdy przyjdzie czas, to stojąc nad Ich mogiłami w gronie najbliższej rodziny i znajomych wspomnijmy Ich zaistnienie i w Ich intencji poświęćmy chwile modlitewnego skupienia...*

Zygflor 2011-07-31

## **Rajd Młodzieży AD 2011**

*- w rozmowie z **Małgorzatą Musiałek** – dyrektor biura ZO Podkarpackiego PZN – inicjatorką tegoż przedsięwzięcia.*

**Małgorzata Musiałek:** *Tegoroczny Pieszy Rajd Młodzieży zrzeszonej w naszej organizacji odbył się w dniach 24 – 27 sierpnia bieżącego roku. W tym roku w Rajdzie wzięło udział 20 osób i był stosunkowo krótszy od poprzednich, gdyż zawsze wyjeżdżaliśmy na tydzień – tegoroczny trwał tylko 4 dni. Kadre Rajdu stanowiła moja skromna osoba i Alicja Niedużak – rehabilitantka.*



*nas warunkach, to sposób przemieszczaliśmy sytuacja umożliwiła nam dużo środków, które potem w tym kurorcie.*

*Założenie bazy noclegowo polskich Tatr umożliwiło BUS-ów i PKS-ów, które nas do miejsc, w których szlaki.*

*Było to związane z tym, że dostaliśmy niską dotację. Można zaryzykować stwierdzenie, że tegoroczny Rajd był całkowicie pieszy, gdyż od jego zarania przemieszczaliśmy się autobusami lub pociągiem, ponieważ nie mieliśmy środków na wynajęcie autobusu.*



*W związku z tym, że od 01. 01. 2011 r. możemy jeździć wymienionymi środkami lokomocji na bardzo korzystnych dla korzystając z nich w ten się do Zakopanego. Taka zaoszczędzenie bardzo wykorzystaliśmy na pobyt*

*– żywieniowej w stolicy nam łatwy dostęp do bez problemów dowoziły rozpoczynały się piesze*

*Pierwszego dnia, tj. 24 sierpnia – zaraz po przyjeździe – część grupy po obiadokolacji zdecydowała się wejść na Gubałówkę.*



*W drugim dniu – tj. 25 sierpnia – wszyscy pojechaliśmy nad Morskie Oko podążając – z przygodami - szlakiem długości ok. 10 km, bowiem ostatni odcinek trasy pokonywaliśmy w ulewnym deszczu. Na całe szczęście wszyscy na taką ewentualność byli przygotowani, więc nie było paniki, zaś teraz mamy co wspominać. Po powrocie do bazy - po wysuszeniu się – poszliśmy pospacerować po Krupówkach.*

*Trzeciego dnia - tj. 26 sierpnia – całą paczką wybraliśmy się do Doliny Chochołowskiej - oczywiście pieszo.*

*Zapewne część uczestników musiało odczuwać jakieś znamiona zmęczenia po poprzednio intensywnie przeżytych dniach, to pomimo zmęczenia jednak wybraliśmy się do wymienionej Doliny.*



*Myślę, że wszyscy uczestnicy Rajdu mają co wspominać bez względu na to, czy dystans pokonali na nogach, czy kolejką. Po powrocie do bazy ci, którzy w pierwszym dniu nie byli na Gubałówce na nią się wybrali.*

*W trakcie pobytu w Zakopanem nie weszliśmy tylko na Kasprowy Wierch, bo intensywnie padało i obawialiśmy się, że będzie ślisko – nie chcieliśmy narażać na kontuzje osoby całkowicie niewidome i*

*słabowidzące; nie chcieliśmy ryzykować.*

*W ostatnim dniu – tj. w sobotę 27 sierpnia – z Zakopanego wyjeżdżaliśmy PKS tuż po godz. 9<sup>00</sup> tylko dzięki filigranowej Ali, która „wepchnąwszy się” do kolejki zakupiła bilety dla całej grupy. W drodze powrotnej – co należy podkreślić – bardzo byli dla nas przyjaźni i troskliwi kierowcy autobusów, którymi podróżowaliśmy.*



*Uważam, że każdy z uczestników Rajdu Młodzieży po jego zakończeniu naprawdę będzie miał co wspominać.*

*W tym roku w omawianym przedsięwzięciu jego uczestnikami – w większości – byli ludzie młodzi i nowi, można zaryzykować stwierdzenie, że „następuje wymiana pokoleniowa” lub generacji, która dotychczas dominowała w tym przedsięwzięciu (uczestniczyły w nim tylko 2 osoby z ich poprzednich edycji).*



*Wraz z Alą cieszymy się z faktu, że „nowi” – młodzi - nie nawalili, wykazali hart ducha i zaliczali kolejne szlaki jak ich poprzednicy.*

*Po czasie z satysfakcją mogę zauważyć, że z punktu widzenia naszych interesów lepiej było mieć bazę noclegowo – żywieniową w Zakopanem, niż w Poroninie, z którego*



*trzeba byłoby daleko dojeżdżać, gdy tu wszystko było „w zasięgu ręki”. Na Zakopane wychodziliśmy w zwartych grupach pilnując się wzajemnie i zwracając baczną uwagę na najmłodsze uczestniczki.*

*Z Rzeszowa wyjeżdżaliśmy zwartą grupą i w takowym składzie do niego powróciliśmy.*

*Tegoroczny Pieszy Rajd Młodzieży dofinansowało Podkarpackie Kuratorium Oświaty w wysokości 3 000 zł, za co jesteśmy bardzo wdzięczni – tyle z wypowiedzi Małgosi.*

Być może jakiś sceptyczny i niezbyt przychylnie ustosunkowany do propozycji ZO PZN Czytelnik powie, że „na bezrybiu i rak rybą”. Powyższa relacja – w/g mnie – dosadnie udowadnia, że jak się chce – pod warunkiem, że chcą tego obie zainteresowane strony - , to wszystko można zrobić i zrealizować oszczędzając na czym się da i wykorzystując wszystko to, co jest „na wyciągnięcie ręki” w realiach, w którym przyszło nam żyć i egzystować.

Dlatego – tak uważam – należy złożyć Gratulacje wcześniej wymienionym Koleżankom za to, że tak sprawnie i pomysłowo zrealizowały przedsięwzięcie, które od lat jest proponowane i propagowane w środowisku jako cykliczne i – co potwierdza relacja - warte jest kontynuowania.

Zygflor 2011-09-02



.....  
**O ruchu niewidomych w Polsce w**

**przedziale czasowym od pierwszych prób zorganizowania pod zaborami w połowie XIX w, aż do czasów współczesnych.**

- pierwsze próby organizowania się niewidomych na ziemiach polskich będących pod zaborami należy odnotować w drugiej **połowie XIX**, – to wtedy powstaje **Stowarzyszenie Niewidomych Muzyków**, które przetrwa aż do wybuchu II wojny światowej.

- w latach **1910 – 1911** hrabina **Róża Czacka** powołuje **Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi** w podwarszawskich **Laskach** – placówkę szkoleniowo – wychowawczą dla dzieci i młodzieży istniejącą do dnia dzisiejszego.

- w **1923** r. w Warszawie rozpoczyna działać **Zjednoczenie Pracowników Niewidomych RP** – jeden z kilku regionalnych związków cywilnych niewidomych. Inne – powstałe w latach 1920 – 1926 działały m.in. na Górnym Śląsku, w Bydgoszczy, czy Łodzi.

W okresie międzywojennym w **1929** r. powstał także ogólnokrajowy **Związek Ociemniałych Żołnierzy RP** kierowany przez mjr **Edwina Wagnera** -posta na **Sejm II RP** – organizacja kombatancka powstała z połączenia trzech Związków zrzeszających ociemniałych żołnierzy.

(Związku Ociemniałych Wojaków (założonego **1918** w Poznaniu), Małopolskiego Związku Ociemniałych Żołnierzy *Spójnia* (utworzonego **1922** we Lwowie), Związku Ociemniałych Inwalidów Wojennych i Ofiar Wojny (powstałego **1926** w Warszawie).

- rok **1945**, to pierwsze próby odrodzenia się ruchu niewidomych w Polsce po zakończeniu II wojny światowej. To wtedy w Warszawie powstaje *Związek Zawodowy Pracowników Niewidomych*, w Łodzi - *Związek Niewidomych Miasta Łodzi*, w Bydgoszczy *Związek Niewidomych*, zaś w Chorzowie *Stowarzyszenie Niewidomych Województwa Śląsko-Dąbrowskiego*.

- w **1946** r. w Chorzowie dochodzi do zjednoczeniowego zjazdu regionalnych stowarzyszeń niewidomych – powstaje Związek Pracowników Niewidomych Rzeczypospolitej Polskiej – organizacja typu federacyjnego pod przewodnictwem dr **Włodzimierza Dolańskiego** ( *autor maksymy: Nic o nas bez nas* )

- w **1948** r. powstaje wydawany w brajlu miesięcznik „Pochodnia”, ukazują się pierwsze książki i podręczniki dla osób niewidomych. W późniejszych latach PZN zaczął wydawać także inne czasopisma przeznaczone m.in. dla dzieci i młodzieży. Początkowo brajlowska drukarnia mieściła się w Gdańsku.

- w **czerwcu 1951** r. odbył się **Zjazd Zjednoczeniowy** na którym doszło do fuzji - czyli połączenia - **Związku Pracowników Niewidomych RP i Związku Ociemniałych Żołnierzy** w nową ogólnopolską organizację, która przybrała nazwę **Polski Związek Niewidomych**. Na jej czele stanął mjr **Leon Wrzosek**. Zgodnie ze statutem członkiem Związku mogła zostać każda osoba legitymująca się inwalidztwem pierwszej lub drugiej grupy z tytułu utraty wzroku, zaś dzieci do lat osiemnastu uzyskiwały status członka podopiecznego.

- w roku **1956** oddano do użytku nową siedzibę PZN w budynku przy ul. Konwiktorskiej 9. Do tegoż obiektu, oprócz ZG PZN, wprowadzono placówki rozrzucone po całej stolicy. Znalazły tam miejsce: drukarnia brajlowska, redakcje czasopism, biblioteka i wypożyczalnia książek. W kolejnych województwach zaczęły powstawać ZO PZN, zaś na terenach powiatów Koła PZN. W tym samym roku PZN przejął wybudowany w **1936** r. przez Związek Ociemniałych Żołnierzy RP **Ośrodek Wypoczynkowy w Muszynie**.

- w **1961** r. w siedzibie PZN przy ul. Konwiktorskiej 9 **uruchomiono studio nagrań książek mówionych**. Od tej pory popularni polscy aktorzy i lektorzy systematycznie nagrywają dla niewidomych beletrystykę i literaturę popularno-naukową. Ten szczególny rodzaj księgozbioru dostępny jest na miejscu w wypożyczalni i za pośrednictwem poczty.

- w **1963** - **IV Krajowy Zjazd Delegatów PZN** podjął uchwałę o ustanowieniu trójstopniowej **Honorowej Odznaki PZN**: tj. złotej, srebrnej i brązowej. Po raz pierwszy odznaki wręczono w 1966 roku. W **2005** roku **Złotą Odznakę** nadano Ojcu Świętemu Janowi Pawłowi II.

- **dekady lat 60-tych i 70-tych**, to dalszy rozwój Związku i jego działań na rzecz środowiska osób z uszkodzonym wzrokiem, m.in. w zakresie rehabilitacji leczniczej, społecznej i zawodowej, zabezpieczenia społecznego oraz pracy kulturalno-edukacyjnej. W tym czasie rozpoczęto budowę nowego obiektu PZN na działce sąsiadującej z siedzibą Zarządu Głównego.

- w **1976** r. oddano do użytku nowy budynek PZN przy ul. Konwiktorskiej 7, do którego przeniosła się m.in. Biblioteka Centralna, studio nagrań oraz redakcje czasopism.

- **lata 80-te**, to systematyczny wzrost zatrudnienia wśród osób z dysfunkcją wzroku zarówno w spółdzielniach, jak i w instytucjach państwowych; to czas zwiększenia ilości sprzętu przekazywanego przez PZN osobom z uszkodzonym wzrokiem - w tym m.in. sprowadzanych z zagranicy monookularów, aparatów słuchowych i pierwszych komputerów. Lata 80-te, to objęcie fachową opieką znacznej liczby niewidomych z dodatkowymi schorzeniami np. chorych na cukrzycę, stwardnienie rozsiane i głuchoniewidomych. - w **1985** r. w Chorzowie oddano do użytku **Dom Pomocy Społecznej im. Kazimierza Jaworka**

- w **1988** r. w Kielcach rozpoczyna działalność **Krajowe Centrum Kultury Niewidomych**. W tym samym roku ZG PZN ustanawia doroczną nagrodę PZN im. kpt. **Jana Silhana** za wybitną działalność na rzecz środowiska niewidomych.

- w **1990** r. **PZN pozyskuje** od likwidowanego Centralnego Związku Spółdzielni Niewidomych dawne **Krajowe Centrum Kształcenia Niewidomych w Bydgoszczy** i **tworzy w nim Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia**. Są tam organizowane m.in. ogólnopolskie szkolenia z zakresu rehabilitacji podstawowej dla osób ociemniałych i tracących wzrok. W **Olsztynie** zostaje oddany do użytku **Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny**.

- w **1991** r. majątek Związku wzbogaca się o nowy Ośrodek Leczniczo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Umożliwiło to organizację specjalistycznych turnusów rehabilitacyjnych m.in. dla osób chorych na cukrzycę.

- **1992** r., to moment zakupu przez PZN Ośrodka Leczniczo-Rehabilitacyjnego w Ustroniu Morskim o nazwie „Klimczok”.

- w **1993** r. **Kielecka Spółdzielnia Niewidomych** przekazuje Związkowi swój majątek - w dawnym hotelu robotniczym powstaje dwa lata później **Dom Pomocy Społecznej PZN** (w 1995).

- rok **1996**, to **Jubileusz 45-lecia PZN**, to czas próby odnalezienia się w nowej rzeczywistości gospodarczej po likwidacji Centralnego Związku Spółdzielni Niewidomych i upadłości wielu firm zatrudniających osoby z uszkodzonym wzrokiem. W późniejszych latach celem wszystkich realizowanych przez PZN projektów ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i funduszy unijnych, będzie promocja zatrudniania niewidomych i słabowidzących oraz ich wprowadzenie na otwarty rynek pracy.

- rok **1998** był momentem na przeprowadzenie Pierwszego Nadzwyczajnego Zjazdu Delegatów PZN, na którym Zarząd Główny podejmuje uchwałę o rozwiązaniu z dniem 31 grudnia tegoż roku dotychczasowych 36 okręgów i powołaniu z dniem 1 stycznia 1999 roku 16 okręgów wojewódzkich (*zgodnie z reformą administracyjną państwa*).

- rok **2001** – to **Jubileusz 50-lecia powstania PZN**

- w **2002** r. ustanowiono **Nagrodę im. mjr Hieronima Baranowskiego** przyznawaną młodym instrumentalistom i wokalistom z uszkodzonym wzrokiem za szczególne osiągnięcia w dziedzinie muzyki. Po raz pierwszy Nagrodę wręczono w 2004 r.

- **2006** był obchodzony jako **Jubileusz 55-lecia powstania PZN**. **-2008** - PZN zrzeszał blisko **68 tysięcy** członków i siecią swoich jednostek organizacyjnych obejmował cały kraj.

W każdym z **16** województw działa **Okręg PZN** posiadający osobowość prawną, w terenie pracuje także blisko **366 Kół Terenowych PZN**, których rozmieszczenie jest zgodne z podziałem kraju na powiaty i gminy.

- rok **2011**, to Jubileusz **60** - lecia **Polskiego Związku Niewidomych** i wspomnienie **65** – lecia **zjednoczenia krajowego ruchu niewidomych**.

Zygflor 2011-07-05

. . . . .

## ***Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?***

### Odcinek 10

#### **Jak kontrastować kolory**

*Poznajcie trzy zasady kontrastowania kolorów w swoich mieszkaniach:*

1. Powinniśmy wybierać ciemne kolory z dolnej połowy koła barw (*niebieski, fioletowy, purpurowy, czerwony*), natomiast jasne z jego górnej połowy (*niebieskozielony, zielony, żółty, pomarańczowy*). Większość osób słabowidzących lub z wrodzonymi deficytami widzenia barw ma problemy z widzeniem kolorów z dolnej części koła barw – *patrz druga okładka lipcowego „Przewodnika” Tabela 6.*
2. Unikajmy kontrastowania jasnych barw z dolnej połowy koła z ciemnymi z górnej – w ten sposób zminimalizujemy niekorzystny wpływ schorzeń wzroku na skuteczne widzenie kontrastu - *patrz druga okładka lipcowego „Przewodnika” Tabela 7.*
3. Powinniśmy również unikać kontrastowania kolorów bezpośrednio sąsiadujących ze sobą w kole barw. Szczególnie, jeśli kolory te nie różnią się wyraźnie jasnością - *patrz druga okładka lipcowego „Przewodnika” Tabela 8*

Dla osób słabo widzących oraz z deficytami widzenia barw sąsiadujące ze sobą kolory mogą być trudne do rozróżnienia. Największy kontrast uzyskamy stosując kolory z przeciwnych części koła barw.

Najlepsze efekty zestawień kontrastów kolorystycznych uzyskamy stosując te trzy zasady jednocześnie. Znamy już podstawowe informacje dotyczące stosowania kolorów i kontrastów. Czas, ażeby dowiedzieć się gdzie i jak powinniśmy ich używać.

## UNIKAJMY WZORÓW

Uważajmy na to, aby materiały wykończeniowe, jakich użyjemy we własnym domu, nie były zbyt wzorzyste. Będzie najlepiej, jeśli zastosujemy materiały o jednolitym kolorze – bez deseni.

*W ten sposób uporządkujemy otoczenie i wyeliminujemy z niego zbędne elementy, które mogą być dla nas kłopotliwe podczas poruszania się po domu. Nie znaczy to, że we wnętrzu nie możemy zastosować wzorów – należy jednak robić to ostrożnie i z umiarem, np. wybierając niewielkie elementy wyposażenia typu: poduszki, doniczki.*

## RÓŻNICUJMY ELEMENTY WNĘTRZA

Musimy pamiętać o odróżnieniu kolorem podłóg w stosunku do ścian tak, aby te powierzchnie nie zlewały się ze sobą. Takie rozwiązanie ułatwi nam poruszanie się w przestrzeni własnego mieszkania.

Żeby łatwiej odnajdywać drzwi oraz okna odróżnijmy kolor ich framugi od koloru ścian. Dobrze widoczne na powierzchni drzwi lub ram okien powinny być również klamki oraz zamki.

### Adaptacja

*W istniejących już wnętrzach nie musimy koniecznie przeprowadzać koniecznego remontu. W miarę możliwości możemy: np. zmienić kolor ścian tak, aby ich kolor kontrastował z framugami. Możemy także przemaalować same framugi.*

Pamiętajmy, że ciemne kolory ścian będą pochłaniać znaczną ilość światła, przez co konieczne może okazać się zastosowanie oświetlenia o większej mocy, co podniesie koszty jego użytkowania.

Uważajmy więc ze stosowaniem ciemnych kolorów na dużych powierzchniach ściennych.

## LEPIEJ WIDOCZNE MEBLE

Kontrast ma również znaczenie w przypadku mebli znajdujących się w pomieszczeniu. Powinniśmy się starać je kontrastować w stosunku do ścian lub podłóg. Korzystne może być także odróżnienie płaszczyzn pionowych od poziomych, co powinno nam

ułatwić odnajdywanie półek, albo odróżnienie blatu od drzwi szafek znajdujących się pod nim. Dobrze, jeśli przedmioty, których miejsce użytkowania jest stałe skonstruujemy z ich tłem; np. telefon w stosunku do biurka, na którym został ustawiony.

### Adaptacja

*Jeżeli mamy np. jasną zastawę stołową, a stół wykonany jest z jasnego drewna, to możemy dokonać łatwej adaptacji poprzez użycie ciemnego obrusa.*

Podobnie w przypadku kanapy – jasną na jasnej ścianie – można wyróżnić nakrywając ciemną narzutą.

### *UWAGA NA DETALE !*

W swoim wnętrzu powinniśmy także zadbać o skonstruowanie z tłem detali – czyli drobne domowe urządzenia takiej jak: np. gniazda elektryczne, wyłączniki światła i inne. Chcąc je wyeksponować możemy zastosować np. specjalne podkładki pod kontakty, które z jednej strony zapobiegają brudzeniu się ścian wokół kontaktu, a z drugiej kontrastują z kolorem tła podkreślając w ten sposób umiejscowienie wyłącznika.

### *DOBRY WYBÓR URZĄDZEŃ*

Wybierając nowe urządzenia do mieszkania – np. telefon – powinniśmy zwrócić uwagę, czy zastosowane w nich panele sterujące są podświetlone, oznaczenia na klawiszach są dla nas czytelne i czy zostały na nich umieszczone odpowiednie oznaczenia dotykowe ( *np. na klawiszu 5 powinna znajdować się wypukła kropka, która pozwala zlokalizować pozostałe przyciski*).

Cyfry lub symbole powinny kontrastować wyraźnie z tłem, a ich wielkość pozwalać nam na swobodne odczytywanie oznaczeń. Podświetlenie klawiszy będzie zwiększać nie tylko ich czytelność, ale również pozwoli nam odnaleźć je po ciemku.

Wiele dostępnych na rynku urządzeń ( np. kuchenki mikrofalowe, roboty kuchenne, domofony i inne) wyposażonych jest w dotykowe panele sterujące. Osoba słabowidząca nie jest w stanie odnaleźć na nich poszczególnych przycisków.

Wybierając jakieś urządzenie do naszego domu zwróćmy więc uwagę na łatwość obsługi, rozmieszczenie przycisków i oznaczeń ich funkcji. Na pokrętkach powinna być czytelna pozycja, w jakiej się znajdują, a włączniki urządzeń muszą ułatwiać rozpoznawanie, czy urządzenie jest włączone, czy nie.

Pomocna może się okazać sygnalizacja dźwiękowa – najlepiej inna dla każdego przycisku. Na pewno zetknęliśmy się z urządzeniami, w których wszystkim klawiszom przypisany jest taki sam dźwięk. Informuje on tylko o tym, że przycisk został wciśnięty.

Udając się do sklepu sprawdźmy, które sprzęty są dla nas łatwe w obsłudze, a które nie. Zwróćmy również uwagę na bezpieczeństwo ich użytkowania, brak ostrych krawędzi, odpowiednie zabezpieczenie ostrych części, a także tych, które mogą rozgrzewać się w trakcie pracy.

Zygflor 2011-06-25



Powyższe wiadomości zostały zaczerpnięte z książki Kamila Kowalskiego p.t. „**Mieszkanie dostępne dla osób z dysfunkcjami wzroku**” i zostały wykorzystane za zezwoleniem i na warunkach Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji – wydawcy publikacji.

.....



**Mielec:**

## ***Impreza integracyjno – szkoleniowa w Białym Dunajcu***

W dniach **23 – 26 sierpnia 2011** r. mielecka grupa niewidomych i słabowidzących – w większości nowoprzyjętych do PZN – „pod komendą” prezesa **Henryka Borońskiego** przebywała w Białym Dunajcu na wyjazdowym szkoleniu z zakresu orientacji przestrzennej, samodzielnego poruszania się z białą laską oraz usamodzielnianiu się, czyli radzeniu sobie w życiu codziennym.



O zasygnalizowanym przedsięwzięciu jego inicjator – **Henryk Boroński** - prezes ZK PZN w Mielcu m.in. powiedział:

*Szkolenie było zorganizowane dzięki dużemu zaangażowaniu w „to dzieło” Zarządu Koła, otrzymanej dotacji – w ramach Konkursu – ze Starostwa Powiatowego w Mielcu oraz środków własnych, czyli wpłat pochodzących od jego uczestników.*

*W wyjazdowym szkoleniu uczestniczyło **30** członków Koła PZN w Mielcu - mieszkańców powiatu mieleckiego -, w tym **13** członków ze znacznym stopniem niepełnosprawności, **10** z umiarkowanym, **7** przewodników dla osób wymagających wsparcia oraz **1** instruktor; czyli razem **31** osób.*

*Program szkolenia przeprowadziła doświadczona instruktor rehabilitacji z biura Zarządu Okręgu Podkarpackiego PZN p. **Alina Niedużak**.*

*Uczestnicy szkolenia zostali zakwaterowani w willi „**Zagatówka**” w Białym Dunajcu przy ul. Jana Pawła II nr 325 A w pokojach 2 i 3 osobowych.*

*Już w pierwszym dniu po zakwaterowaniu się i obiedzie rozpoczęto szkolenie od instruktażu o zasadach posługiwania się białą laską, następnie nauka praktycznego chodzenia z nią połączona ze spacerem wzdłuż brzegu Dunajca i z powrotem.*

*Drugi dzień upłynął na szkoleniu teoretycznym obejmującym zasady posługiwania się białą laską oraz współpracy niewidomego z przewodnikiem podczas przechodzenia przez wąskie przejścia, wchodzenia i schodzenia po schodach, poprawne wsiadanie i wysiadanie do i z autobusu.*

*W dniu następnym autokarem udaliśmy się do Bukowiny Tatrzańskiej na Baseny Termalne, gdzie zażywaliśmy w nich wspaniałych kąpeli w ten sposób wzmacniając system odpornościowy naszych organizmów przy okazji relaksując się i masując nasze ciała w wodzie przebogatej w minerały.*



*Po obiedzie odbywał się dalszy ciąg szkolenia teoretycznego i praktycznego w Ośrodku, czyli utrwalaliśmy techniki stosowane przy omijaniu przeszkód w pomieszczeniach, jak i w terenie zabudowanym. Również odbywały się ćwiczenia indywidualne z instruktorem w poszukiwaniu opuszczonych przedmiotów oraz doskonalenie wcześniej poznanych technik.*

*Podczas spacerów uczestnicy szkolenia wykorzystywali białe laski i w ten sposób doskonalili nabyte umiejętności przy okazji korzystając z obecności instruktorki oraz jej fachowych i celnych uwag. Spacer był okazją do wymiany spostrzeżeń, uzupełnienia wiedzy w różnych interesujących nas sprawach, czyli nieformalnym forum do wymiany myśli i spostrzeżeń.*



*Wieczorami, po wyczerpujących zajęciach, w świetlicy Ośrodka odbywały się zabawy integrujące, a w ostatnim dniu spacer do Sztaśasu Regionalnego na ognisko góralskie, gdzie podziwialiśmy stroje góralskie, chłoniliśmy góralskie opowieści o kulturze i zwyczajach ludu zamieszkującego ten region. W przerwie szczególnego spotkania z folklorem odbyła się konsumpcja kiełbasek z grilla.*

*W drodze na szkolenie do Białego Dunajca zatrzymaliśmy się w Krakowie – Łagiewnikach, gdzie zwiedziliśmy Sanktuarium Bożego Miłosierdzia, zaś z widokowej wieży podziwialiśmy panoramę Krakowa.*

*W drodze powrotnej zwiedziliśmy Opactwo w Tyńcu koło Krakowa i poznaliśmy wielowiekową historię tego obiektu.*

*Wspólny wyjazd przyczynił się do wzajemnego poznania i konsolidacji grupy. Czynny udział w szkoleniu i zwiedzaniu zabytków, zapoznanie się z technikami w posługiwaniu się białą laską i sposobami współpracy z przewodnikiem – mam nadzieję - pozwoli nowoprzyjętym lepiej i pewniej funkcjonować w życiu codziennym w ich środowisku naturalnym.*

*Udział w szkoleniu pozwolił im oderwać się od zwykłego szarego życia, umożliwił opuszczenie domowych pieleszy i dał możliwość rehabilitowania się, czyli nauki w radzeniu sobie z czynnościami dnia codziennego, przekonał – i dał im wiarę w to – , że*

*tkwią w nich duże możliwości, podbudował psychicznie i – co najważniejsze - wzbudził wiarę w swoje siły oraz przekonał do konieczności i potrzeby rehabilitacji.*

Henryk Boroński Mielec 2011-09-08

*P.s.*

*Koleżeństwu z Mielca gratulujemy niepowtarzalnych przeżyć; pracowicie, twórczo i ciekawie spędzonego czasu w górach oraz prozdrowotnych kąpeli, które na pewno będą procentować w najbliższych miesiącach.*

. . . . .

## **Witryna poetycka**

*Październik to pełnia jesieni – złotej polskiej jesieni – oraz wspomnienie Międzynarodowego Dnia Białej Laski.*

*Z tej okazji w naszym kąciku poetyckim wiersz **Janiny Baran** mówiący o urokach jesieni i nieuchronności nadejścia listopadowej sloty oraz wiersze **Józefy Grzesik – Poetki** -, o której tylko tyle wiem, że jest dociekliwą obserwatorką naszej rzeczywistości – oraz niuansów naszej niepełnosprawności z nią związanych -, którą celnie i treściwie potrafi scharakteryzować i spuentować używając do tego minimum słów ...*

*Zapraszam do lektury wyeksponowanych wierszy ...*

## **Biegnie jesień**

Biegnie jesień przez lasy złoczone,

Przez szare pola i zgrzebne łąki.

Prze puste grzędy, gdzie ciut zielone  
Dzwonią na tykach jaśkowe strąki.

Wiatr się panoszy garnąc z nad Sanu  
W białych obłokach mgły zziębnięte,  
Na płaszczyźnie lotnego ekranu  
Widać wyraźnie lato pęknięte.

Ptaki gromadnie w dal odleciały  
Pozostały po nich gniada puste  
Żurawie długim kluczem otwarły  
Drogę pod niebem przez chmury tłuste.

Trącają skrzydłami słońca promienie  
Blade i wiotkie z braku złota,  
Lato radość w tęsknotę zamieni,  
Na swoją kolej czeka już słońce.

Najpierw spadną nieproszone deszcze,  
Potem w srebro ubiorą się drzewa,  
Osiki dygocąc mają dreszcze,  
Noc je ziębi, a dzień nie ogrzewa.

**autor: Janina Baran**

**Niewidomi – wśród nas**

Czy ty człowieku jesteś świadomy,  
Że obok ciebie żyje niewidomy ?  
Że białą laską drogę toruje  
I Twojej pomocy też potrzebuje ...

Jego los dotknął – lecz on wśród nas  
Znajdź więc dla niego choć krótki czas  
Zamień z Nim chociaż te parę słów,  
Nie musisz długich rozciągać mów.

Niech każdy człowiek okaleczony  
Dozna współczucia, serca, obrony !  
A kto zaś losem Państwa kieruje  
Niech na nich groszy też nie żałuje.

Niech Państwo patrzy – to są Ich sprawy,  
Program opieki też jest – ciekawy !

**autor: Józefa Grzesik**

## **Do Niewidomych**

Nie martwcie się wcale – Wy okaleczeni  
Bo Wasze cierpienie w radość się zamieni.  
Czy ziemskie rozkosze takie szczęście dają ?

Czy smutnego końca one też nie mają ?

U człowieka przecież najważniejsza dusza

Ta prawda niech wszystkich do myślenia zmusza.

**Bóg wyznaczył drogę na świecie każdemu,**

**I temu zdrowemu – i temu choremu !**

**autor: Józefa Grzesik**

# Fotorelacja z Rajdu młodzieży

