



# Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu*

*Podkarpackiego PZN*



(84)

12/2011 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



**Zdrowych i Wesółych Świąt Bożego Narodzenia**

## **Spis treści:**

- *Grudzień 2011 – felieton* .....str.3
- *Rok 2011 Rokiem Działalności Wolontariackiej na rzecz aktywnego obywatela* .str.8
- *Jak skutecznie spełnić się w roli przewodnika osoby z dysfunkcją wzroku...* str.9
- *Poronin 2011* .....str.11
- *Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?* .....str.14
- *Wolontariat to, czy służba?* .....str.16
- *Witryna poetycka* .....str.19



### **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, Lucyna Krzan*

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

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

**e-mail: [podkarpacki@pzn.org.pl](mailto:podkarpacki@pzn.org.pl)**

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

## **Grudzień**

- to miesiąc, w którym po raz pierwszy porządnie zamarza ziemia. W języku naszych przodków – Prasłowian – zamarznięta ziemia, to **gruda**. Prawdopodobnie od powiedzenia: *idzie jak po grudzie*” lub od owej *grudy* - ten miesiąc nosi nazwę **grudzień**.

Na ten czas – na pociechę - ofiarowano nam niezwykle wesołe i rodzinne Święta Bożego Narodzenia. Większość dni miesiąca, to **Adwent**, – z łacińska *adventus* – czyli czas oczekiwania narodzin Chrystusa oraz moment zamierania starego i oczekiwania przyjścia nowego.

Tego typu refleksji i przemyśleniom sprzyjają coraz krótsze dni, ustępujące pierwszym mrozom pluchy i dające się zauważyć po mroźnej nocy zmrożone nocą grudy ziemi, o które możemy potknąć się przemierzając się skoro świt np. do sklepu, na przystanek, czy do świątyni.

*Ludowe mądrości na ten czas, to m.in.:*

**„Św. Łucja zimna przerzuca”**

**Grudzień – ziemię grudzi i izdebki studzi”**

**„Idzie grudzień po grudzie – ubierajcie się ludzie”**

**„Jak się grudzień zaczyna, taka będzie cała zima”**

**„Na Boże Narodzenie przybędzie dnia na pojedzenie”**

*W tym miesiącu wspominamy:*

**1 grudnia – Światowy Dzień Waki z AIDS**

**1 grudnia 1761 r.** urodziła się **Marie Tussaud** – francuska rzeźbiarka, założycielka słynnego na całym świecie – mieszczącego się w Londynie – **Muzeum Figur Woskowych (zm. 1850 r.)**.



**2 grudnia 1861** r. urodził się **Franciszek Stefczyk** – ekonomista, działacz spółdzielczości, twórca sieci *Kas Oszczędnościowo – Pożyczkowych* w Galicji zwanych **Kasami Stefczyka** (zm. 1924 r.).

**2 grudnia 1941** r. zmarł **Edward Rydz – Śmigły** – polityk, marszałek Polski, bliski współpracownik J. Piłsudskiego, oficer Legionów polskich, jeden z organizatorów i dowódca Polskiej Organizacji Wojskowej (ur. 1886 r.).

**3 grudnia – Dzień Osób Niepełnosprawnych**

**4 grudnia – Barbary – Barbórka, Dzień Górnika i Naftowca**

*Św. Barbara jest patronką trudnych i twardych zawodów. Legenda mówi, że ojciec chcąc córkę zmusić do wyrzeczenia się wiary zamknął ją w wieży, trzymał tam o głodzie i chłódzie, a gdy nie ugięła się - z jego woli – została skazana na śmierć przez ścięcie. Wyrok wykonał własnoręcznie. Być może dlatego wszyscy, którzy są narażeni na nagłą i niespodziewaną śmierć obierają ją sobie na patronkę. Jest więc św. Barbara patronką więźniów, rybaków, marynarzy, górników, kamieniarzy, żołnierzy i tajnych drukarzy.*

**4 grudnia 1911** r. urodził się **Andrzej Szalawski** – aktor, znany przede wszystkim z roli *Juranda ze Spychowa* w filmie „*Krzyżacy*”. Żołnierz wojny obronnej 1939 r., w celu rozpracowania metod działania okupanta – na polecenie AK – współpracował z hitlerowcami. Z tego powodu po zakończeniu wojny miał zakaz wykonywania zawodu (zm. 1986 r.).

**5 grudnia – Dzień Wolontariusza**

**5 grudnia 1867** r. urodził się **Józef Piłsudski** – polityk, mąż stanu, jedna z najwybitniejszych postaci w dziejach Polski (zm. 1935)

**5 grudnia 1911** r. urodził się **Władysław Szpilman** – kompozytor i pianista; autor wspomnień, na których podstawie *Roman Polański* nagrał znakomity film „*Pianista*” (zm. 2000 r.).

**6 grudnia – Mikołajki**

*- czyli czas „podkładania” sobie prezentów. Dzień czcimy na pamiątkę życia i czynów człowieka, który żył w III wieku w mieście **Petara**. Istnieje wiele legend mówiących o jego życiu i czynach. Najważniejsze w tym przekazie jest to, że będąc biskupem w **Licji** wspomagał potrzebujących podrzucając im podarki, pieniądze lub inne dobra. Dokonywał tego nocą, dlatego też dzisiaj – dla uczczenia jego czynów i jego istnienia – właśnie o tej porze nawzajem obdarzamy się prezentami – mając w szczególnej uwadze dzieci. Św. Mikołaj jest patronem literatów, chłopów, pasterzy, księży, rybaków zakonników, więźniów, karczmarzy, pielgrzymów, żeglarzy, marynarzy*

**6 grudnia 1971** r. **Telewizja Polska** rozpoczęła nadawanie programu w kolorze.

**7 grudnia 1881** r. urodził się **Marian Falski** – pedagog i działacz oświatowy, autor popularnego **Elementarza** ( zm. 1974 r.)

**8 grudnia 1991 r. – koniec istnienia ZSRR.** Przywódcy Rosji, Białorusi i Ukrainy podpisali układ rozwiązujący ZSRR i powołali na jego miejsce **Wspólnotę Niepodległych Państw**.

**9 grudnia 1931 r.** w Polsce przeprowadzono drugi **Powszechny Spis Ludności**. Wtedy w Rzeczypospolitej mieszkało **32 mln** osób.

**9 grudnia 2003 r.** zmarła **Katarzyna Cynkarz** - długoletni pracownik biura ZO Podkarpackiego PZN w Rzeszowie.

**10 grudnia – Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka**

**10 grudnia 1901 r. – w Sztokholmie po raz pierwszy wręczono Nagrody Nobla.**

**10 grudnia 1979 r.** albańska zakonnica i misjonarka, założycielka Zgromadzenia Misjonarek Miłosierdzia – **Matka Teresa z Kalkuty (1910 – 1997)** – otrzymała **Pokojową Nagrodę Nobla** za swoją 50-letnią działalność opiekuńczą wśród najbiedniejszych i najbardziej potrzebujących.

**11 grudnia 1941 r.** Niemcy i Włochy wypowiedziały wojnę Stanom Zjednoczonym.

**12 grudnia 1901 r.** włoski wynalazca **Guglielmo Marconi** przeprowadził pierwszą radiową transmisję przez Atlantyk.

**12 grudnia 1981 r.** Rada Państwa *podjęła uchwałę o wprowadzeniu stanu wojennego w Polsce.*

**13 grudnia – św. Łucji z Syrakuz - patronki ociemniałych**

**Łucja** – łac. Lucia *światlista, niosąca światło*; od słowa *lux* (światło)

**13 grudnia 1981 r.** na *terytorium Polski WRON* wprowadziła **stan wojenny** zniesiony 22 lipca 1983 r.

**14 grudnia 1901 r.** urodził się **Feliks Stamm** – pseud. „**Papa**” – najwybitniejszy trener w historii polskiego boksu (*zm. 1976 r.*).

**14 grudnia 1911 r.** urodził się **Jerzy Szajnowicz – Iwanow** – harcerz, pływak, bojownik greckiego ruchu oporu (*zm. 1943 r.*).

**15 grudnia 1951 r.** w Warszawie odbył się *pierwszy publiczny pokaz telewizyjny*.

**15 grudnia 1981 r.** ZOMO rozpoczęło pacyfikację kopalni „**Manifest Lipcowy**”, padły pierwsze strzały do górników.

**16 grudnia 1981 r.** oddziały ZOMO dokonały krwawej pacyfikacji kopalni „**Wujek**”.

**17 grudnia 1941 r.** utworzono **getto w Rzeszowie**.

**18 grudnia 1941 r.** urodził się **Jan Kowalczyk** – znakomity jeździec, mistrz olimpijski z 1980 r. w indywidualnym konkursie skoków przez przeszkody (*na koniu Artemor*).

**18 grudnia 1916** roku zakończyła się jedna z najtragiczniejszych bitew I wojny światowej – tzw. wojna pozycyjna pod **Verdun**. Trwała od 21. II. 1916 i łącznie - po obu stronach – pochłonęła ponad milion żołnierzy.

**19 grudnia 1891** r. urodził się **Edward Raczyński** – polityk, dyplomata, **prezydent RP na uchodźstwie**, był najstarszym (*złożył urząd w wieku 95 lat*) i najdłużej żyjącym prezydentem RP, zmarł 30 lipca 1993 r. w wieku nieomal 102 lat.

**19 grudnia 1981** r. papież **Jan Paweł II** zaapelował do gen. Jaruzelskiego „**o zaprzestanie działań, które przynoszą ze sobą rozlew polskiej krwi**”.

**20 grudnia 1991** r. *Polska została przyłączona do Internetu.*

**20 grudnia 2001** r. zmarł **Jerzy Rosołowski** – wybitny radiowiec, dziennikarz, znakomity lektor i spiker radiowy i telewizyjny (*ur. 1930*).

**21 grudnia 1801** r. urodził się **Tomasz Padurra** – polsko - ukraiński poeta i kompozytor, autor znakomitego utworu „**Hej sokoły**”. O sobie mówił: „*Mickiewicz wielki poeta, ale kto go zna, a mnie śpiewa cała Polska i Ukraina*” (*zm. 1871 r.*).

<b>22 grudnia</b> – o godz. 6 <sup>30</sup> początek astronomicznej zimy
--

**22 grudnia 2001** r. zmarł **Grzegorz Ciechowski** – poeta, kompozytor, aranżer, założyciel i lider zespołu **Republika** (*ur. 1957* )

**23 grudnia 1831** r. zmarła **Emilia Plater** – bohaterka narodowa Polski, uczestniczka Powstania listopadowego ( *ur. 1806 r.*).

**24 grudnia – Adama i Ewy**

### *Wigilia Bożego Narodzenia*

Jest to szczególny – „*wręcz zaczarowany*” - przepiękny wielką miłością, symboliką oraz wszelaką nadzieją związaną z tym, co przyniesie nam najbliższy czas ... jedyny wieczór w roku, na który na pewno oczekują wszyscy, gdyż jest to *święty wieczór*, podczas którego czcimy kolejne narodziny Dzieciątka z Betlejem.

Wigilia jest najbardziej uroczystą i wzruszającą kolacją i wieczerzą w roku, która rozpoczyna **Święta Bożego Narodzenia**, zaś z nimi jest związane m.in. **strojenie choinki, bożonarodzeniowe prezenty, szopki, pasterka i ... Jasełka.**

*Wierzysz, że Bóg zrodził się w betlejemskim żłobie,*

*Lecz biada ci, jeśli nie zrodził się w tobie ...*

**Adam Mickiewicz**

**Na ten szczególny – „wręcz zaczarowany” czas – w tym miejscu felietonu – w imieniu władz Okręgu Podkarpackiego PZN oraz własnym wszystkim zrzeszonych w organizacji, ich rodzinom, sympatykom oraz wolontariuszom składamy jak najszczęsże życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz przeżycia tego okresu w jak najlepszej formie i dobrym zdrowiu wśród ludzi nam przyjaznym i bliskim.**

**Zdrowych i Wesołych Świąt !!**

**25 grudnia – Boże Narodzenie**

**26 grudnia 1791** r. urodził się **Charles Babbage** – angielski matematyk i wynalazca, projektant i konstruktor pierwszych mechanicznych maszyn cyfrowych. Jest uważany za prekursora współczesnej techniki komputerowej (zm. 1871 r.).

**27 grudnia 1918** r. wybuchło **Powstanie Wielkopolskie** zakończone **16. 02. 1919** r. rozejmem w Trewirze. Było to jedno z dwóch – obok powstania z 1806 r. – zwycięskich powstań w dziejach Polski.

**28 grudnia 1981** r. po dwóch tygodniach pobytu pod ziemią (na głębokości **650 m**) zakończyło strajk ok. **1000** górników z kopalni „Piast” w Bieruniu. Był to najdłuższy strajk spośród związanych z wprowadzeniem stanu wojennego.

**29 grudnia 1921** r. urodził się **Ludwik Jerzy Kern** – poeta, pisarz, satyryk, autor utworów dla dzieci, m.in. „*Ferdynand Wspaniały*”, czy „*Proszę słońca*”. Kawaler Orderu Uśmiechu.

**30 grudnia 1971** r. zmarł **Zbigniew Burzyński** – pilot balonowy, pionier polskiego sportu balonowego, dwukrotny zdobywca **Pucharu Gordona Bennetta** i rekordzista świata. Zasłużony działacz Lotnictwa Sportowego (ur. 1902 r.).

**31 grudnia – SYLWESTRA**

**Wyrywamy ostatnią kartkę z kalendarza - niejako utożsamianą z kończącym się rokiem -, a wraz z nią zakańczamy ten rozdział naszego życia. Zrywając ją proszę Cię Drogi Czytelniku - , abyś zrobił to świadomie, a czyniąc to:**

**- zerwał - i w ten sposób porzucił - wszystkie swoje złe nastroje**

**- zapomniał o wszystkich nieudanych dniach kończącego się roku**

**- przekreślił – przeżyte w nim - niewarte pamięci chwile**

**- abyś w Nowy Rok wszedł – czysty duchem, przebrany w nowe przepiękne szaty – jako uczestnik najwspanialszego balu świata - życia w jego wymiarze rodzinnym, społecznym, czy PZN-owskim ...**

**Na zbliżający się Nowy 2012 Rok najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz tylko miłych chwil na nadchodzące miesiące wszystkim zrzeszonym w Podkarpackim PZN, ich rodzinom, wolontariuszom oraz tym wszystkim, którzy nam sprzyjają i nas wspierają ślą:**

*przewodniczący Okręgu Podkarpackiego PZN mgr Ryszard Cebula*

**w imieniu Redakcji „Przewodnika” Zygmunt Florczak**

**Szczęśliwego Nowego Roku !!!**

Zygflor 2011-10-02

---

## **Rok 2011 Rokiem Działalności Wolontariackiej na rzecz aktywnego obywatelstwa”**

**26 listopada 2009 r. Rada UE podjęła decyzję o ustanowieniu roku 2011 „Europejskim Rokiem Działalności Wolontariackiej na rzecz aktywnego obywatelstwa”.**

Organizacja roku, zaproponowana przez Komisję Europejską, została pozytywnie zaopiniowana przez Parlament Europejski. „Europejski Rok Działalności Wolontariackiej na rzecz aktywnego obywatelstwa” cieszył się szerokim poparciem zarówno społeczeństwa obywatelskiego, jak i Parlamentu Europejskiego.

Unijne środki finansowe przewidziane na organizację Roku wyniosły 10 milionów euro: 2 miliony euro na działania przygotowawcze w 2010 roku oraz 8 milionów euro wydatkowano w 2011 roku. Komisja Europejska ogłosiła rok 2011 Europejskim Rokiem Wolontariatu pod hasłem:

**„Bądź wolontariuszem! Zmieniaj świat i siebie!”**

Organizacją Europejskiego Roku Wolontariatu w Polsce zajął się Departament Pożytku Publicznego w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej we współpracy z licznymi organizacjami pozarządowymi i odpowiedzialnymi resortami.

Wyznaczono **cztery główne cele roku 2011** jako Europejskiego Roku Wolontariatu:

- zmniejszenie barier dla wolontariatu w UE;



- mobilizacja organizacji wolontariuszy i poprawa jakości wolontariatu;
- wynagradzanie i uznawanie działań wolontariackich;
- szerzenie wiedzy o wartości i znaczeniu wolontariatu.

Głównym zadaniem **kampanii medialnych Europejskiego Roku Wolontariatu w Polsce** była **promocja wartości wolontariatu i korzyści z niego płynących.**

Zygflor 2011-10-23

---

Rad kilka na temat:

## **Jak skutecznie spełnić się w roli przewodnika osoby z dysfunkcją wzroku w przestrzeni publicznej.**

*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 dobrodziejstwa placówek kulturalnych i rekreacyjno – sportowych.*

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

*Niewidomy i słabowidzący 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...*



\* Jeżeli pragniesz pomóc osobie niewidomej lub słabowidzącej, to swoje działania rozpocznij od nawiązania z nią kontaktu słownego, np. pytając: „Czy mogę pomóc?” Jeśli usłyszysz odpowiedź twierdzącą, to udziel jej taktownie i z wyczuciem, czyli: **nie chwytaj osoby niewidomej, nie szarp nią, nie łap za łaskę osoby niewidomej oraz jej nie popychaj i nie przesuwasz (osoby)** – w końcu każdy ma prawo do nietykalności osobistej.

\* Chcąc ją poprowadzić, to zaproponuj jej swoje ramię. Wówczas stanie ona za tobą i chwyci cię dłonią nieco powyżej łokcia. Cztery palce wsunięte pomiędzy twoją rękę, a tułów, zaś kciukiem obejmie twoje ramię z zewnątrz. W ten sposób osoba niewidoma będzie mogła doskonale orientować się jaki ruch wykonasz.

\* Pamiętajmy, że poruszając się z osobą niewidomą lub słabowidzącą przewodnik zawsze i wszędzie idzie pierwszy, a osoba prowadzona pół kroku za nim.



\* Realizując się w roli przewodnika pamiętaj o tym, aby obserwować nie tylko ziemię przed sobą i osobą niewidomą, ale także przestrzeń obejmującą tułów i głowę osoby niewidomej. Chodzi tu o to, aby osoba prowadzona (*niewidoma lub słabowidząca*) nie zahaczała np. o gałęzie, zwisające znaki drogowe, tabliczki, czy wystające poza obrys budynku skrzynki, budki telefoniczne lub stojące rozkładane reklamy.

\* Jeżeli znajdziecie się w ciasnej przestrzeni – np. w wąskich drzwiach lub na zastawionym chodniku – przewodnik musi nową sytuację zasygnalizować osobie prowadzonej słownie oraz poprzez wysunięcie łokcia w tył. Wówczas osoba prowadzona schowa się za plecami przewodnika – wówczas będziecie mogli – i musieli – pokonywać drogę „gęsiego”.

\* Zbliżając się do schodów musicie o tym uprzedzić osobę niewidomą. Pamiętajcie, aby w tym momencie poinformować ją, czy schody idą do góry, czy w dół, czy mają nietypowe rozmiary, czy są wyrobione – np. wytarte – itp.

\* Jeżeli musicie przejść przez drzwi, to osoba niewidoma powinna znaleźć się po stronie zawiasów. Obowiązkiem przewodnika jest poinformowanie zawczasu o takim manewrze i konieczności zmiany trzymanego ramienia. To przewodnik otwiera drzwi, zaś osoba niewidoma - zabezpieczając swoją twarz wolną ręką – łapie skrzydło drzwi i następnie sama je zamyka.

\* Osoba niewidoma nie ma potrzeby wieszania się na ramieniu przewodnika, ani bardzo mocnego zaciskania dłoni na jego przedramieniu. Tempo marszu możecie



dostosować dowolnie – zależnie od okoliczności i możliwości fizycznych osoby prowadzonej.

\* Jeśli zechcecie wskazać osobie niewidomej miejsce do siedzenia, to połóżcie jej dłoń na wewnętrznej stronie oparcia, albo na samym siedzisku.

Zygflor 2011-06-10

**„Rady” powstały na podstawie broszurki ZG PZN „Osoby niewidome i słabo widzące w przestrzeni publicznej”**

---

## **Poronin 2011**



W dniach **22 do 27 września 2011 r.** w Poroninie koło Zakopanego w Pensjonacie „**Skalnica**” odbyły się Warsztaty dla opiekunów oraz wolontariuszy osób niepełnosprawnych mające na celu podniesienie umiejętności z zakresu doskonalenia umiejętności sprawowania opieki oraz udzielania pomocy w zakresie rehabilitacji osobom niewidomym i słabowidzącym.

W Warsztatach udział wzięli byli i nowowybrani prezesi Kół Terenowych PZN, przedstawiciele Okręgowej Komisji Rewizyjnej oraz Sekcji Niewidomych Masażystów.



Z uwagi na to, że projekt ten miał zasięg międzyregionalny, to w relacjonowanym przedsięwzięciu udział wzięło 10 osób reprezentujących Zachodniopomorski Okręg PZN na czele z jego dyrektorem Józefem Małoskiem. Razem w przedsięwzięciu udział wzięło – wraz z kadrą – 40 osób.

## Tematyka szkolenia obejmowała m.in zagadnienia z zakresu:

- komunikacji interpersonalnej z elementami treningu asertywności
- psychologicznych aspektów funkcjonowania osób niewidomych i słabo widzących
- udzielania pomocy z zakresu rehabilitacji społecznej i zawodowej
- zaopatrywania w sprzęt rehabilitacyjny dla osób z dysfunkcją wzroku
- orientacji przestrzennej i samodzielnego poruszania się z białą laską w przestrzeni
- roli przewodnika w życiu niewidomego.
- zrealizowano Warsztaty z psychologiem klinicznym



Do miejsca szkolenia dojechaliśmy autokarem, który towarzyszył nam do ostatniego dnia tam pobytu.

Poza spotkaniami edukacyjnymi wzmiankowanym autokarem dojeżdżaliśmy do Zakopanego, na baseny termalne, pod stację kolejki linowej na Gubałówkę lub Kasprowy Wierch. Wspólnie pokonywaliśmy górskie szlaki, np. szliśmy Doliną Kościeliską, czy Ścieżka pod Reglami.

Z satysfakcją zauważam, że uczestnicy świetnie dawali sobie radę w różnych ekstremalnych warunkach wzajemnie sobie pomagając - chociażby przy pokonywaniu wcześniej wymienionych szlaków.



Wśród uczestników dało się odczuć miłą i rodzinną atmosferę. Wszyscy staraliśmy się być sobie nawzajem potrzebnymi i pomocnymi.

Wspólnie spędzane wieczory w góralskim szałasie przy folkowej muzyce i zapachu jałowca sprzyjały integracji obydwu Okręgów, wymianie doświadczeń, poglądów, czy nowatorskich spostrzeżeń na otaczające nas realia – słowem rzeczywistość.



Dużym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia z psychologiem klinicznym panią **Anną Muchą**, z którą Podkarpacki Okręg PZN współpracuje od 3 lat w ramach programu Aktywizacji Zawodowej Osób Niewidomych. Pani psycholog, to osoba z dużym doświadczeniem zawodowym, jak również życiowym, jest osobą bardzo dobrze znającą problemy osób niepełnosprawnych.





Zajęcia z p. Anną nie były suchymi wykładami, ale burzliwą - pełną wymiany zdań - rozmową wszystkich uczestników. Przy okazji każdy też mógł skorzystać z indywidualnych zajęć, z czego większość skorzystała.

Pracownice biura zaprezentowały sprzęt ułatwiający codzienne funkcjonowanie osobom z dysfunkcją wzroku np. mówiący ciśnieniomierz, penfriend, kajetek, kolorno, całą gamę lup powiększających, liniałów, folii itp.

Wielkim powodzeniem cieszył się **monookular** - jeden z pomocy optycznych -, który w połączeniu z piękną pogodą umożliwił niektórym chodź przez moment zobaczyć i podziwiać – piękno szczytów Tatr.

Wielka gościnność oraz harmonia jaka panowała u naszych gospodarzy, czyli w rodzinie Pawlikowskich, spowodowała, że wszyscy „w ich progach” czuliśmy się jak u siebie w domu.

Serdecznie wszystkich pozdrawiam i ... do następnego razu.

Małgorzata Musiałek 2011-10-07

---

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

Odcinek 11

**Dźwięk**

Wiele sygnałów pochodzących z otoczenia jest zupełnie nieistotnych dla osób widzących, często nawet niezauważalnych. Osoby z dysfunkcjami wzroku mają zazwyczaj znacznie lepiej wyćwiczony słuch – tzw. uwagę słuchową.

To, co osoba widząca odbierze jako zwykły szum, czy gwar, to dla niewidomego będzie sumą dźwięków dostarczających istotnych informacji o otoczeniu i ułatwiających poruszanie się w nim.

**Słuch** może odgrywać bardzo ważną rolę przy poruszaniu się. Odgłosy kroków brzmią inaczej w przestrzeni otwartej, a inaczej, kiedy znajdujemy się pomiędzy budynkami. Dźwięki pomogą również w określaniu odległości różnych przedmiotów.

Ta funkcja słuchu będzie miała dla nas mniejsze znaczenie w przestrzeni mieszkalnej, której uczymy się na pamięć. Jednak otaczające nas dźwięki mogą dostarczać innych informacji.

Jako osoby słabowidzące uczymy się cech akustycznych przedmiotów – np. dźwięków otwieranych drzwi, przesuwanego krzesła – są to dźwięki dzięki którym potrafimy określić, co robią osoby znajdujące się obok nas.

Słuch ma również dla nas ważne znaczenie w trakcie wykonywania codziennych czynności – np. w czasie nalewania soku do szklanki. Wraz z napełnianiem naczynia dźwięk zmienia się, co pozwala nam nie rozlać płynu.

Dźwięki upadających przedmiotów odbijających się od podłogi pomagają określić nam ich położenie i ułatwiają odnalezienie. Lepiej słyszalne będą na twardej posadzce, ponieważ wykładziny i dywany będą je tłumić. Dlatego w miejscach, gdzie istnieje większe ryzyko, że coś opuścimy ( *w pobliżu biurka, czy w kuchni itp.*) dobrze jest stosować twarde posadzki.

## Sygnaly dźwiękowe

Wiele urządzeń w naszym domu może być wyposażonych w informację dźwiękową lub sterowanie za pomocą głosu. Skojarzenie dźwięku z określonym klawiszem można porównać do symboli na klawiszach czytelnych dla osób widzących.

Mówiące urządzenia dostarczają potrzebnych informacji – zegarek powie, która jest godzina; waga powie ile ważysz. Na rynku dostępne są również czytniki kolorów. Kiedy dotkniesz nim np. bluzki, to czytnik powie jakiego jest ona koloru. W ten sposób łatwiej dobierzemy pasujące dla nas elementy garderoby.

Telefon z możliwością głosowego wprowadzania poleceń ułatwi nam korzystanie z książki telefonicznej i menu. Możliwe jest także zainstalowanie dodatkowego

oprogramowania na telefon komórkowy, które pozwala na pełne jego udźwiękowanie i łatwiejszą obsługę za pomocą głosu. Odpowiednie programy pozwalają powiększać informacje na ekranie telefonu.

Dysfunkcje wzroku nie przeszkadzają także w korzystaniu z komputera, który wyposażony w słuchawki i odpowiednie oprogramowanie powie, co aktualnie znajduje się na monitorze, pozwoli obsługiwać wiele programów lub surfować po Internecie. Za pomocą skanera oraz oprogramowania rozpoznającego druk komputer może przeczytać nam książkę, gazetę, a także ważne dokumenty.

### **Zwróć uwagę na akustykę swojego mieszkania.**

Dla osób z dysfunkcjami wzroku wrażenia dźwiękowe mają ogromne znaczenie, dlatego urządzając mieszkanie lub adoptując je do naszych potrzeb powinniśmy zwrócić uwagę na właściwości akustyczne wnętrza. Wykładziny podłogowe, miękkie elementy na ścianach, meble wypoczynkowe, półki z książkami, a nawet osoby znajdujące się w pomieszczeniu będą miały wpływ na tłumienie zbędnych dźwięków, szumów oraz zapobieganie odbiciu dźwięków i efektu echa.

Powiększenie w oknie firanek, zasłon, obrazów na ścianach może wpłynąć nie tylko na estetykę, ale także spowodować, że będzie ono bardziej przyjazne dźwiękowo.

Zygflor 2011-09-23



[www.integracja.org](http://www.integracja.org)

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.

---

***Wolontariat\* to, czy służba\*\*?***



W dniach 23 – 26 października 2011 r. w Pensjonacie „Dukat” w Horyńcu Zdroju zrealizowano szkolenie dla nowowybranych członków ZK Terenowych PZN, którzy na zasadzie wolontariatu podjęli się obowiązków społecznej pracy na rzecz ludzi z dysfunkcją wzroku w swoim regionie.



O jednym z ostatnich tegorocznych przedsięwzięć dyrektor biura ZO Podkarpackiego PZN – **Małgorzata Musiałek** – m.in. powiedziała: „W tych dniach szkolimy wolontariuszy, czyli nowo wybranych przedstawicieli Kół Terenowych PZN, którzy na tych zasadach podjęli się pracy na rzecz macierzystych ZK. To oni przez najbliższą kadencję będą stykać się z ludźmi, więc chcąc im pomóc i ich doedukować - po zdobyciu dofinansowania z ROPS – podjęliśmy się trudu zorganizowania tak potrzebnego

szkolenia. Pragniemy zapoznać ich z podstawowymi dokumentami jak: Statut PZN, Regulamin pracy Zarządów Kół, umiejętności wypełniania podstawowych dokumentów itp.

Poinformowałyśmy jakich dokumentów wymagać przy przyjmowaniu do PZN, jak przyjmować i interpretować kod Orzeczeń, wypełniać Kwestionariusze osobowe i odnotowywać w nich za pomocą kodu dodatkowe schorzenia lub choroby.



Omówiono, do czego uprawnia Legitymacja PZN, z czego zrzeszeni w naszej organizacji mogą skorzystać – np. indywidualnej rehabilitacji, specjalistycznych kursów, itp. – lub o co się starać w wyspecjalizowanych instytucjach typu PFRON, PCPR, MOPS, czy GOSP.

Wczoraj kol. Halina Motyka zapoznała wszystkich z dokumentami, które u nas funkcjonują jednocześnie ucząc jak je wypełniać. M.in. uczyła robienia comiesięcznych Raportów kasowych, robienia inwentaryzacji, wypełniania druków KP i KW, zademonstrowała jak przyjmować składki członkowskie PZN. Cieszę się, że tzw. „papierologia” została przyswojona i ludzie są z nią oswojeni i obeznani.



Budującym jest też i to, że na szkolenie przyjechały osoby „świeże” potrzebujące tego typu wiedzy i informacji, którą będą wykorzystywały na co dzień.

Niuanse związane z obiegiem dokumentów na linii Koło PZN – Okręg PZN, to „działka”



*Halinki Motyka, która w ten sposób zakończyła tę część szkolenia.*

*Aktyw Komisji Rewizyjnych poszczególnych Kół PZN szkoliła Maria Okulska – przewodniczą OKR i członek GKR, zaś sprawy regulaminowe dziś przybliżyę podczas przedpołudniowych zajęć wraz z Alą Niedużak”.*

**Alicja Niedużak** tuż przed swoimi zajęciami zauważyła, że: *„W dzisiejszym wykładzie będę mówiła na temat ulg i przywilejów przysługujących osobom niewidomym i słabowidzącym, powiem o zadaniach, jakie realizuje na rzecz środowiska nasz Okręg, o planach zadań, omówię to, z czego ludzie mogą skorzystać – szczególnie osoby nowoprzyjęte do PZN. Zasygnalizuję elementy rehabilitacji podstawowej, związane z przemieszczaniem się z przewodnikiem i białą laską, co nieco powiem o orientacji przestrzennej, elementach czynności samoobsługi oraz przedstawię stan zasobów magazynowych sprzętu rehabilitacyjnego znajdującego się w biurze ZO PZN.*

W „*mini sondzie*” o korzyściach płynących ze szkolenia oraz o tym, co zyskały i co sobie przyswoiły z interesujących je zagadnień powiedziały:

**Maria** z Leska: *„Ze szkolenia jestem bardzo zadowolona, bo w końcu miałam okazję być przeszkoloną w wypełnianiu dokumentów i robienia comiesięcznych Raportów kasowych. Dopiero teraz dotarła do mnie idea, potrzeba i sposób funkcjonowania Komisji Rewizyjnych w Kołach PZN, które mają pomagać, a nie zastraszać ZK. Cieszę się z pobytu w Horyńcu Zdroju, gdyż poznałam nowych ludzi i z nimi się zintegrowałam”.*

**Natalia** ze Stalowej Woli: *„Przede wszystkim bardzo cieszę się z tego, że poznałam bardzo dużo ludzi z innych Kół PZN, odnowiłam kontakt z pracownikami ZO, tak, iż w przyszłości istnieje możliwość nawiązania z nimi współpracy, zorganizowania spotkań, czy wymiany informacji. Poza tym dużo informacji, informacji i ... urokliwy Horyniec Zdrój”*

**Bożena** z Lubaczowa; *„Moje wrażenia są tylko dobre i tylko pozytywne. Nie spodziewałam się tego, że prawidłowa działalność – by były tylko dobre efekty - wymaga od ZK tyle pracy”.*

**Stasia** z Rzeszowa; *„Szkolenie odbieram bardzo pozytywnie, bo dużo się dowiedziałam i dużo sobie przyswoiłam. W mojej związkowej „karierze” – tak uważam – było to najważniejsze szkolenie, które dało mi dużo wiedzy utwierdzając w słuszności tego, czego się podjęłam”.*

**Maria** z Rzeszowa: *„Uważam, że takie szkolenie od czasu do czasu jest wskazane wszystkim, a szczególnie tym, którzy podjęli się jakiś obowiązków, aby mogli należycie i profesjonalnie z nich się wywiązywać. Poza tym dla mnie Horyniec, to „przewentylowanie płuc” i pobyt w urokliwym Zdroju, co każdemu z nas niewątpliwie jest wskazane”*

„**Wolontariat to, czy służba**” – tak brzmi tytuł relacji...

Wydaje się, że w realiach PZN termin „wolontariat”, to zbyt słabe określenie; skłaniam się ku jego określeniu jako „służby” – ofiarnej służby – aktywności bez żadnych materialnych korzyści - pracy na rzecz człowieka ociemniałego tylko będąc do niej umotywowanym różnymi racjami. Nie ważne, czy są to wskazania wynikające z przekazów religii, czy ze względów czysto ludzkich – ważnym jest, by służyć z serca i autentycznie nie licząc na splendory i zauważenie tego, co czynimy.

Służba w określeniu encyklopedycznym, to odpowiedzialność, ofiarność i dyspozycyjność oraz działanie i poświęcenie się bez reszty jakiejś idei lub sprawie.



Podejmując się jej – u zarania kadencji – informuję, abyście nie liczyli na wdzięczność, pamięć, czy profity. Na pewno w tej działalności możecie się liczyć z pomówieniami i z zarzutami, że „coś z tego macie”, bo kto w tym zmaterializowanym świecie podejmuje się tego typu obowiązków nie licząc na korzyści ?

Na zakończenie wszystkim uczestnikom relacjonowanego szkolenia życzę, aby

zdołana w Horyńcu Zdroju wiedza była przydatną i na co dzień wykorzystywaną, abyście spełnili się w przyjętych na najbliższą kadencję obowiązkach, zaś ze spełnienia się z roli związkowych wolontariuszy niech najobiektywniej – i najsprawiedliwiej - oceni Was Wasze sumienie, a nie tylko ludzie ...

Życzę ogromu satysfakcji ze społecznej pracy i tylko samych w niej pozytywnych momentów i zdarzeń.

Zygflor 2011-10-26

\* **Wolontariat** (*łac. voluntarius - dobrowolny*) to dobrowolna, bezpłatna, świadoma praca na rzecz innych lub całego społeczeństwa, wykraczająca poza związki rodzinno – koleżeńsko - przyjacielskie.

\*\* **Służba** – to bez reszty działanie dla jakiejś idei, poświęcenie się jakiejś sprawie, np. niepodległościowej, czy rewolucyjnej bez względu na konsekwencje, czy sankcje; często związana przysięgą.

---

## Witryna poetycka

*W świątecznym kąciku poetyckim proponuję utwory dostosowane – jak miemam - celnie do przeżywanego czasu, które w zamyśle mają Czytelnika „dostroić” do właściwego przeżywania szczególnych Świąt.*

*Zapraszam do lektury wybranych utworów i rozważenia przestań kolejnych wierszy naszych doświadczonych życiowo poetek.*

### Opłatek

Cichy

nabrzmiały tajemnicą,

ujmuje niewinną bielą

i pachnie świętością.

Możesz mieć serce

chłodne jak jesień,

mroczne , jak wieczorem las

i zamknięte dla przebaczenia.

Opłatek otworzy je

kluczem boskości

i zapali czysty płomyk miłości.

Tajemnice rozweseli

i ucłowieczy.

Ofiarny i szczodroblivy

pokornie daje się łamać

i dzielić na części,  
abyśmy byli jedno.  
Bierzesz go do ręki  
z szacunkiem  
i wierzysz, że  
w każdym okruszku  
jest wtopiony ogrom  
życzliwości ubarwionej Bożym  
błogosławieństwem.  
Potęgą opłatkowej pokory  
skruszony  
łamiesz w sobie to,  
co nie mogło się złamać.  
Stajesz się miękki na przebaczenie  
i składasz pastuszą ofiarę  
w rodzinnym Betlejem.

**autor: Janina Baran**

## **Wigilia po polsku**

Od samego rana wigilijnie,  
Miło, serdecznie i pokojowo,  
Tak niezwykle swojsko, familijnie  
Tak uroczym – po prostu domowo.



Gdy pierwsza gwiazdka zabłyśnie na niebie  
Mróz krocie błyskotek w śnieg wpina,  
W pokoju – jak w rodzinnej kolebce –  
Na świętą kolację czeka rodzina.  
Ojciec garść siana kładzie na stole,  
Matka biały obrus na nim ściele,  
Niebawem usiądą w zgodnym kole  
Dzieci, wnuki i bliscy przyjaciele.  
Tyle na raz ciepła i płomieni,  
Że zda się promienieć izba cała.  
Choinka błyszczący, skrzy się i mieni,  
Drży naczelna światel – świeca biała.  
W oczach dziecięcych błysk za błyskiem miga.  
Przeświecić by chciały paczki z darami  
Lecz Ojciec wzrokiem po modlitwy ściga  
Za nieobecnych między nami.  
Na strojnej choince szukają śladów  
Osób, których kiedyś mocno kochali,  
Między aniołami bytu dziadów,  
Pracowitej babci w domu z koralami.  
Znów miłej emocji chwila nastaje:  
Ociec swą głębię serca obnaża,  
Biały opłatek każdemu podaje,  
I czego pragnie w życzeniach wyraża.  
Nastrój radosny, błogosławiony  
Wspólnym śpiewaniem kolęd podsycany,

Wzajemną życzliwością karmiony,  
Trwa przez lata niezapomniany.

**autor: Janina Baran**

## Życzenia

### Na ten świąteczny czas

Niech miłość, szczęście darzy Was.

W domu niech zawsze pachną róże,

Niech omijają Was wszystkie burze.

Niech się spełniają wszystkie życzenia,

Niechaj realne będą marzenia.

Gwiazdka ta pierwsza zawsze Wam świeci,

Niech Was radują uśmiechy dzieci.

Smutek niech zawsze omija Was:

Na każdy dzień, na każdy czas.

Czego Ci dzisiaj życzyć trzeba ?

Czego najbardziej pragniesz dziś ?

Twoje życzenia wyślę do Nieba;

Anioły wszystkie spełnią je w mig ...

**autor: Lucyna Krzan**

# „Szkolenie aktywu” - w fotorelacji

