



Przewodnik

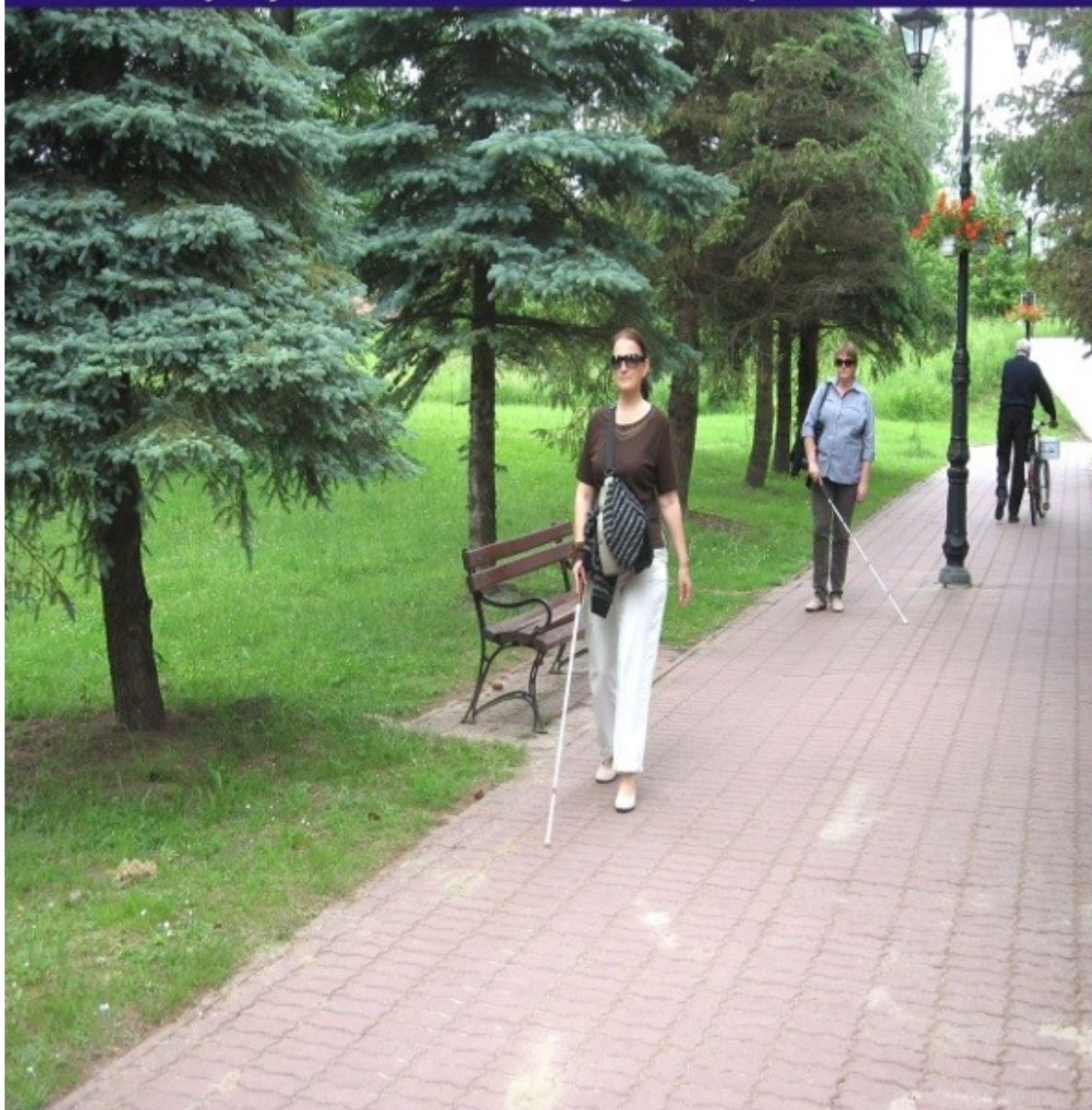
*Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN*



(106)

10/2013 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



15 października
- Międzynarodowy Dzień Białej Łaski

Spis treści:

- Październik 2013 – felieton str.3
- Wdrażanie procedur 4str.6
- Warte nagłośnienia i popularyzowania.....str.12
- Z nostalgią.....str.16
- Marsz po zdrowie – Poronin 2013 str.21
- Witryna poetycka październik 2013.....str.25



Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego Polskiego Związku Niewidomych

Wydawca: Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie

Skład redakcji:

Redaktor Naczelny, koordynator: "Zygflor" - Zygmunt Florczak

Skład komputerowy: Aneta Długosz

Współpracują: Józefa Grzesik, Bogdan Sadowski

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

Październik

- to dziesiąty miesiąc w roku i - według używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego - ma 31 dni.

Omawiane dni, to „uczta dla ducha i oka” z powodu otaczającego nas bogactwa jesiennych barw tak charakterystycznych dla tej pory roku, a zauważalnych w przyrodzie już w naszym najbliższym otoczeniu; to babie lato i związane z nim ostatnie ciepłe dni, to czas zaawansowanych prac polowych oraz okres zbioru okopowych i warzyw, to zauważalny w nich pośpiech umożliwiający terminowe zasiewy zbóż i roślin oleistych ozimych. Stąd stare przysłowie ludowe mówiące, że: „**Październik spoczynku nie chce dać, każe orać, każe siać**”

Nazwa miesiąca - w/g *Aleksandra Brucknera* - pochodzi od słowa *paździerz*, tj. od odpadów powstających w ten czas 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 – poprodukcyjne zdrewniałe odpady mechanicznej obróbki lnu i konopi - 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 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.

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

Ludowe mądrości charakteryzujące ten czas:

Jak Anioły (Aniołów Stróżów przypada tradycyjnie 02. 10) w słońcu chadzają, to potem w zimie mrozy się trzymają.

Jak październik jest wietrzny i mroźny, to nie będzie za to styczeń, luty mroźny.

Na świętego Franciszka (04. 10.) odlatuje pliszka.

Liść na drzewie mocno trzyma, nie tak prędko przyjdzie zima.

Święta Jadwiga (15.10.) ostatnie jabłko dzwiga.

Na święty Łukasz (18.10.) próżno grzybów szukasz, lecz rydz jeszcze nie zawadzi, jeśli mróz go nie zdradzi.

Święta Urszula (21.10.) perły szronu rozsunęła, miesiąc wiedział, nie powiedział, słońce wstało, pozbierało.

W dzień Szymona i Judy (28. 10.) koń się boi grudy.

W te dni wspominamy:

1 października 2003 r. – zmarł **Zbigniew Lengren** – grafik, rysownik, plakacista i scenograf; twórca m.in. serii rysunkowej z profesorem **Filutkiem** i psem **Filusiem**, którą publikował na łamach „Przekroju” (ur. 1919 r.).

2 października 1413 r. – Polska i Litwa zawarły **Unię Horodelską**, która zacieśniła związki pomiędzy oboma państwami.

2 października 1943 r. – urodził się **Andrzej Kuryło** – poeta i autor tekstów ok. 500 piosenek wykonywanych m.in. przez Annę Jantar i Urszulę Sipińską.

3 października 1903 r. – urodził się **Stefan Przybyszewski** (pseud. *Józef*), działacz ruchu robotniczego, współorganizator strajku włókniarzy łódzkich w marcu 1933 r.. Aresztowany przez gestapo 18. 04. 1943 r. zginął zamordowany podczas śledztwa w Łodzi w dniu 21. 04. 1943 r.

4 października – to **Światowy Dzień Ochrony Zwierząt**

4 października 1883 r. – w swoją pierwszą podróż na trasie z Paryża do Stambułu wyruszył słynny pociąg „**Orient Express**”.

5 października 1763 r. – zmarł **August III Sas** – elektor saski w latach 1733 – 63 król Polski (ur. 1696 r.).

5 października 1983 r. - **Lech Wałęsa** został laureatem pokojowej **Nagrody Nobla**.

6 października 1953 r. – urodził się **Jerzy Owsiak** – dziennikarz radiowy i telewizyjny, współtwórca Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

7 października 1943 r. – w łagrze zginął **Eugeniusz Bodo** – aktor i producent filmowy, piosenkarz, który występował w kabaretach, teatrach rewiowych i operetkowych międzywojennej stolicy. Grał w filmach z tego okresu jak: „*Pieśniarz Warszawy*”, „*Piętro wyżej*”, „*Strachy*” (ur.1899).

8 października 1943 r. – w pobliżu Grenlandii został storpedowany przez niemiecki okręt podwodny polski niszczyciel „**Orkan**” dowodzony przez porucznika **Stanisława Hryniewieckiego**. Polski niszczyciel zatonął w ciągu kilku minut wraz z dowódcą i ponad 200 marynarzami, uratowało się tylko 44 członków załogi.

9 października 1493 r. – zmarł **Jan Stanko** – przyrodnik, dyplomata, nadworny lekarz króla **Kazimierza Jagiellończyka** (ur. 1430 r.).

10 października – to **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**

10 października 1913 r. – prezydent USA **Woodrow Wilson** – wysadzając zaporę Gombo – w ten sposób symbolicznie zakończył budowę **Kanału Panamskiego** – nową drogę wodną o długości 81.6 km . Pierwszy statek przepłynął 15. 08. 1914 r.

11 października 1903 r. – urodził się **Henryk Greniewski** – matematyk i cybernetyk, profesor UW; kierownik Grupy Aparatów Matematycznych – pierwszej polskiej placówki naukowej zajmującej się komputerami (zm. 1972 r.).

12 października 1943 r. – zmarł **Max Wertheimer** – niemiecki psycholog. Prowadził badania nad spostrzeganiem i procesami twórczego myślenia. Jest uznawany za jednego z twórców nowoczesnej psychologii (ur. 1880 r.).

13 października 1983 r. – firma **Motorola** rozpoczęła sprzedaż pierwszego dopuszczonego do użytku **telefonu komórkowego** – działał tylko w centrum Chicago, a kosztował prawie **4 000** dolarów.

14 października – to **Dzień Edukacji Narodowej**

14. 10. 1773 r. – powołanie przez Sejm Czteroletni **Komisji Edukacji Narodowej** – pierwszego w Europie Ministerstwa Oświaty.

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:

*prezes Okręgu Podkarpackiego PZN
w imieniu Redakcji „Przewodnika”*

*mgr Ryszard Cebula
Zygmunt Florczak*

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

15 października 1582 r. w Polsce wprowadzono **kalendarz gregoriański**

16 października – to **Dzień Papieża Jana Pawła II**

16 października 1978 r. – kardynał **Karol Wojtyła** został wybrany pierwszym od ponad 400 lat papieżem nie – Włochem i przybrał imię **Jan Paweł II**.

17 października – to **Międzynarodowy Dzień Walki z Ubóstwem** ustanowiony przez ONZ w 1992 r.

17 października 1973 r. – remis **1:1** polskiej reprezentacji piłkarskiej w meczu z Anglią na Wembley dał Polakom awans do Finałów Mistrzostw Świata w 1974 r.

18 października 1523 r. – urodziła się **Anna Jagiellonka** – królowa Polski, ostatnia z Jagiellonów na polskim tronie, żona **Stefana Batorego** (zm. 1596 r.).

19 października 1813 r. – w nurtach rzeki Elstery zginął książę **Józef Poniatowski** – generał, bohater walk o niepodległość (ur. 1763 r.)

19 października 1813 r. - klęską Napoleona zakończyła się pod Lipskiem „bitwa narodów”.

20 października 1733 r. – urodził się **Adam Naruszewicz** – poeta, historyk, jezuita – jeden z najwybitniejszych poetów epoki oświecenia (zm. 1796 r.).

21 października 1833 r. – urodził się **Alfred Nobel** – szwedzki chemik i przemysłowiec, wynalazca dynamitu, fundator nagrody swojego imienia (zm. 1896 r.).

21 października 1963 r. – w walce z oddziałami ZOMO zginął ostatni żołnierz polskiego podziemia antykomunistycznego – **Józef**

Franczak ps. „Lalek” – sierżant Wojska Polskiego, uczestnik wojny obronnej 1939 r., związany ze strukturami ZWZ-AK, członek organizacji WIN. Ostatnia akcja oddziału, którego był członkiem, miała miejsce 10. 02. 1953 r. (*ur. 1918 r.*).

22 października 1923 r. – urodził się przemyslanin **Henryk Jaskóła** – żeglarz, pierwszy Polak (*piaty na świecie*), który samotnie opłynął Ziemię bez zawijania do portów – pętlę wokół Ziemi zamknął po **172** dniach żeglugi.

22 października – to **Światowy Dzień Jąkających się**

23 października 1793 r. – obradujący w Grodnie Sejm – tzw. grodzieński - potwierdził II rozbiór Polski, był to ostatni Sejm I Rzeczypospolitej.

24 października 2003 r. – wycofano z użytkowania wszystkie samoloty **Concorde** – naddźwiękowe samoloty pasażerskie eksploatowane przez British Airways i Air France od 1976 r.

25 października – to **Dzień Kundelka**

25 października 1823 r. – w Krakowie zakończono „budowę” **kopca Kościuszki**.

<p>26 października – w nocy z 26/27. 10. zostaje odwołany czas środkowoeuropejski letni. O godz. 3⁰⁰ przestawiamy wskazówki zegarków na godz. 2⁰⁰ powracając do czasu środkowoeuropejskiego.</p>
--

26 października 1983 r. – zmarł **Alfred Tarski** – polski logik pracujący od 1939 r. w USA. Jest uważany za jednego z najwybitniejszych logików wszech czasów (*ur. 1901 r.*).

27 października 1913 r. – urodził się **Otto Wichterle** – czeski chemik, wynalazca elastycznych soczewek kontaktowych i styłonu (*zm. 1998 r.*).

28 października 2003 r. – zmarł **Edward Hartwig** – polski fotograf, jeden z najbardziej znanych na świecie polskich fotografików; współzałożyciel Związku Artystów Fotografików Polskich (*ur. 1909 r.*).

29 października 1863 r. – na konferencji w **Genewie** przedstawiciele **16 państw** popierający idee zaprezentowane przez szwajcarskiego finansistę i filantropa **Henry’ego Dunanta** powołali do życia **Międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża**.

30 października 1943 r. – obradujący w Moskwie ministrowie spraw zagranicznych ZSRR, USA, Wielkiej Brytanii i Chin podpisali tzw.

deklarację moskiewską, której zapisy stały się główną podstawą formalną do ścigania, sądenia i karania zbrodniarzy wojennych.

31 października 1993 r. – w Kolonii w Niemczech otwarto **Muzeum czekolady**.

*Kończy się miesiąc, który niegdyś był określany mianem **miesiąca oszczędności**, gromadzimy zapasy warzyw i owoców na nadchodzącą zimę, zaś coraz krótsze dni sprzyjają filozoficznym przemyśleniom związanym z życiem, egzystencją i przemijaniem...*

Zbliża się Święto Zmarłych, więc śpieszmy uprzątnąć mogiły naszych bliskich, którzy przed nami odeszli do Wieczności, aby stojąc nad nimi w dniu Ich Święta – i obserwując palące się znicze – móc tylko oddać się modlitwie w Ich intencji przy okazji żywiąc nadzieje na to, że stojący obok nas przedstawiciele młodszej generacji kiedyś w podobny sposób uhonorują i nasze zaistnienie, uронią za nami łzę, w naszej intencji westchną ku Stwórcy, czy zapalą ku naszej pamięci symboliczny znicz ...

Zygflor

2013-07-12

Szkolenie

z wdrażania procedur i weryfikacji standardów obsługi klienta

- relacja z czwartego dnia szkolenia -

*W dniach 18 – 21 marca 2013 r. w obiekcie **Center Park** przy ul. Kolejowej w Rzeszowie w **Sali niebieskiej** usytuowanej na drugim piętrze budynku w części obiektu dzierżawionej przez firmę Centrum **Europrofes** o/ Rzeszów odbyło się szkolenie dla pierwszej grupy naszego aktywu w ramach Projektu o nazwie „**Standaryzacja działalności Polskiego Związku Niewidomych na rzecz wysokiej jakości świadczonych usług**” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, na którego realizację wniosek – projekt - złożył ZG PZN.*

Relacja z czwartego dnia szkolenia, to przypomnienie zagadnień związanych z **Ochroną danych osobowych, procesem rehabilitacji oraz Orzecznictwem.**

- **Ochrona danych osobowych**

Podstawowe pojęcia z zakresu ochrony danych osobowych:

- ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 o ochronie danych osobowych
- osoba możliwa do zidentyfikowania
- zbiór danych/usuwanie danych
- system informatyczny
- zabezpieczenie danych
- przetwarzanie danych
- administrator danych
- zgoda na przetwarzanie danych osobowych

- **Dane sensytywne (Dane wrażliwe, dane sensytywne – termin potoczny, nie występujący w ustawie o ochronie danych osobowych, oznaczający grupę szczególnie chronionych danych osobowych)**

- **dane o charakterze wrażliwym** - to zgodnie z ustawą* dane o pochodzeniu rasowym lub etnicznym, poglądach politycznych, przekonaniach religijnych lub filozoficznych, przynależności wyznaniowej, partyjnej lub związkowej, stanie zdrowia, kodzie genetycznym, nałogach lub życiu seksualnym, skazaniach, orzeczeniach o ukaraniu, mandatach karnych, innych orzeczeniach wydanych w postępowaniu sądowym lub administracyjnym

***Co do zasady ustawa zabrania przetwarzania danych wrażliwych (wyjątki w art. 27 ustawy)**

- **Uwaga!**

Osoby zatrudnione w kole i wyznaczone do kontaktu klientem powinny być odpowiednio przeszkolone z zakresu ochrony danych osobowych

- **Wytyczne wewnętrzne z zakresu danych osobowych**

- zabezpieczenie kartotek i teczek przed dostępem osób trzecich
- zgoda na piśmie na przetwarzanie danych

- rezygnacja z kartotek na rzecz systemu komputerowego. Wzór miękkiej kartoteki
- w aktach nie przechowywać zaświadczeń i innych dokumentów poza kopią orzeczenia. inne niezbędne dokumenty oznaczyć klauzulą „poufne”
- skuteczny sposób likwidacji dokumentów
- za dokumenty przechowywane w kole odpowiada prezes koła lub wyznaczony pracownik
- organem ochrony danych osobowych jest GODO

• **Proces rehabilitacji**

- podstawowym zadaniem i celem pracowników koła jest zaangażowanie klientów w proces szeroko pojętej rehabilitacji w drodze do osiągnięcia optymalnego poziomu samodzielności i maksymalnego usprawnienia

• **Rehabilitacja psychiczna (zadania)**

- wsparcie w obliczu utraty wzroku
- otoczenie wsparciem rodzin osób z dysfunkcją wzroku
- wsparcie rodziców dzieci niewidomych
- umiejętne ukierunkowanie na możliwość korzystania z usług poradni psychologicznych lub indywidualnych specjalistów

• **Rehabilitacja podstawowa**

- czynności dnia - bezwzrokowe nauczenie niewidomego codziennych czynności w gospodarstwie domowym (posiłki, sprząatanie, pranie itp.), utrzymanie higieny osobistej, ubiór itp.
- nauka brajla (niezbędna dla całkowicie niewidomych, ale także pomocna słabowidzącym chociażby np. dla oznakowania leków),
- orientacja przestrzenna to nabycie umiejętności bezpiecznego i samodzielnego poruszania się z przewodnikiem, białą laską lub psem przewodnikiem.
- usprawnianie czyli nabycie umiejętności wykorzystywania resztek wzroku przy użyciu pomocy optycznych i nieoptycznych, światła, kontrastu, barw itp.

• **Rehabilitacja społeczna**

- integracja ze środowiskiem
- korzystanie z ogólnej oferty kulturalnej, rozrywkowej, sportowej, turystycznej itp.
- rozwijanie zainteresowań
- zaangażowanie w działalność artystyczną i kulturalną

- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu

- **Rehabilitacja zawodowa – to:**

- Warsztaty Terapii Zawodowej
- Zakłady Aktywności Zawodowej
- Zakłady Pracy Chronionej
- Zatrudnienie Wstępne
- Otwarty Rynek pracy

Orzekanie o Niepełnosprawności

- **Orzecznictwo do celów poza rentowych**

- Orzeczenia dla osób do 16 roku życia
- Orzeczenie dla osób po 16 roku życia
- Orzeczenie o wskazaniu do ulgi (I lub II grupa)

Orzeczenia do celów pozarentowych wydawane są przez Powiatowe lub Miejskie Zespoły ds. Orzekania o Niepełnosprawności a w drugiej instancji wojewódzkie odpowiedniki

- **Wydawanie Orzeczenia do celów pozarentowych**

- dla osób do i po 16 roku życia wraz z wnioskiem załącza się dokumentację medyczną i opis stanu zdrowia wydane przez lekarza prowadzącego nie starsze niż 30 dni
- dla osób z dawną I i II grupą jest możliwość ubiegania się o orzeczenie do uzyskania ulg i przywilejów
- czas rozpatrywania wniosków to miesiąc od daty złożenia
- zawiadomienie o terminie rozpatrzenia dostarcza się w terminie 7 dni przed datą rozpatrzenia
- na odwołanie od decyzji i instancji mamy 14 dni a na odwołanie od decyzji drugiej instancji 30 dni do sądu (wyrok sądu zastępuje orzeczenie)

- **Orzecznictwo o Niezdolności do pracy (byłe grupy, stopnie)**

- całkowita niezdolność do pracy i samodzielnej egzystencji
- całkowita niezdolność do pracy
- częściowo niezdolny do pracy

Orzeczenia do celów rentowych wydaje orzecznik ZUS w I instancji i Komisja lekarska w II instancji

- **Wydanie Orzeczenia do celów rentowych ZUS**

- wraz z wnioskiem dostępnym w ZUS załącza się dokumentację medyczną i opis stanu zdrowia wydane przez lekarza prowadzącego nie starsze niż 30 dni i inne dokumenty
- niezdolność jest orzekana na okres nie dłuższy niż 5 lat chyba że nie ma rokowań na poprawę wówczas na dłużej
- od orzeczenia lekarza orzecznika przysługuje odwołanie w terminie do 14 dni od daty doręczenia orzeczenia
- od decyzji Komisji lekarskiej przysługuje odwołanie do Sądu okręgowego

- **Orzeczenie do celów kształcenia specjalnego**

- Orzeczenie wydawane dla dzieci przez Poradnie psychologiczno pedagogiczne . Orzeczenie umożliwia uznanie dziecka za niepełnosprawne w systemie oświaty.
- Wniosek wypełnia się osobiście w poradni uzupełniony o opinię psychologiczno pedagogiczną, zgodę na przekazanie informacji o diagnozie psychologiczno pedagogicznej i zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia dziecka
- w ciągu 2 tygodni od posiedzenia Zespołu Orzekającego wnioskodawca może odebrać orzeczenie osobiście
- Orzeczenie umożliwia specjalną organizację nauki dziecka w szkołach i placówkach

- **Legitymacja Osoby Niepełnosprawnej**

- jest wydawana tylko posiadaczom Orzeczeń z Powiatowych lub Miejskich Zespołów ds. Orzekania o Niepełnosprawności
- do Wniosku należy dołączyć ksero orzeczenia, ksero dowodu osobistego i 1 zdjęcie
- ulgi wynikające z posiadania Legitymacji są równoznaczne z ulgami wynikającymi z orzeczenia, jednak Legitymacja jest przydatna przy ubieganiu się o ulgowe przejazdy środkami transportu

- **Uprawnienia wynikające z Orzeczenia o Niepełnosprawności**

- możliwość uzyskania odpowiedniego zatrudnienia (w tym w zakładach aktywności zawodowej i zakładach pracy chronionej),
- możliwość uczestnictwa w szkoleniach (w tym specjalistycznych), korzystania ze ściśle określonych przywilejów pracowniczych na przykład z

prawa do dodatkowego urlopu wypoczynkowego, dłuższej przerwy w pracy, krótszego wymiaru czasu pracy, dofinansowania działalności gospodarczej;

- możliwość uczestniczenia w terapii zajęciowej realizowanej w Warsztatach Terapii Zajęciowej oraz możliwość uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych

- dofinansowanie do zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze oraz pomoce techniczne, ułatwiające funkcjonowanie danej osoby;

- usługi socjalne, opiekuńcze, terapeutyczne i rehabilitacyjne świadczone przez instytucje pomocy społecznej, organizacje pozarządowe oraz inne placówki;

- uprawnienia do zasiłku pielęgnacyjnego i innych świadczeń rodzinnych na przykład: dodatków do zasiłku rodzinnego związanych z niepełnosprawnością oraz do zasiłku stałego z pomocy społecznej

• Procedura starania się o psa przewodnika

- Wniosek – Koło PZN

*- **Opinia** Komisji ds. przyznawania psów*

*- **Warsztaty** edukacyjno – kwalifikacyjne*

*- **Decyzja***

O psa przewodnika może się starać osoba, która:

- jest całkowicie niewidoma lub ma co najwyżej poczucie światła

- ukończyła 16 lat,

- jest sprawna fizycznie,

- ma dobrą orientację przestrzenną i potrafi samodzielnie przemieszczać się przy pomocy białej laski,

- jest zrównoważona psychicznie, nie nadużywa alkoholu i nie używa narkotyków,

- lubi zwierzęta,

- ma odpowiednie warunki mieszkaniowe i finansowe, by zapewnić psu należyłą opiekę

Zygflor

2013-03-25

P.s.

Powyższy czteroczęściowy cykl powstał na podstawie materiałów udostępnionych mi przez trenera **Sebastiana Stelmaszczyka**, za co serdecznie jestem mu wdzięczny.

Warte nagłośnienia i popularyzowania

- czyli ***Dni Krosna i ... „KrosnoGra”*** w relacji naszego korespondenta

Tegoroczne **Dni Krosna - Miasta Szkła** trwały trzy dni, tj. od **14 - 16 czerwca 2013** r. w kompleksie staromiejskim, gdzie odbył się cykl różnorodnych działań artystycznych, w tym – koncerty, wystawy, konkursy, czy parady.

W niedzielę **16 czerwca** na zabytkowym krośnieńskim Rynku zrealizowano **II edycję KrosnoGry** – gry miejskiej (*stosunkowo nowej formy rozrywki*) rozgrywanej w wielu miastach świata.





Istotą gry jest wykorzystywanie przestrzeni miejskiej jako istotnego elementu rozgrywki i edukacji. Jej tematyka może być różnorodna - od wydarzeń i postaci historycznych, przez powieści, po historie wymyślone przez autorów.

W tym roku w organizację drugiej edycji „KrosnoGry” włączyło się aktywnie osiem krośnieńskich organizacji pozarządowych. Pod swoją opiekę wzięli siedem przystanków gry rozlokowanych na terenie zabytkowego Rynku.

- Punkt I - Towarzystwo do Walki z Kalectwem przygotowało konkurencje chodzenia na szczudłach i gry w kręgle na wózku inwalidzkim.
- Punkt II - Aktywny Klub Emerytów i Rencistów Dzielnicy Polanka przygotował konkurs zielarski - należało rozpoznać najpopularniejsze zioła lecznicze.
- Punkt III - Stowarzyszenie Amazonek oraz Towarzystwo Przyjaciół Krośnieńskiego Hospicjum przygotowało punkt robienia papierowych żonkili z bibuły.
- **Punkt IV - Polski Związek Niewidomych**, który przygotował pięknie przyozdobiony tor przeszkód, który należało pokonać z zawiązanymi oczami.
- Punkt V - Bieszczadzkie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe przygotowało egzamin teoretyczny z bezpiecznego zachowania się nad wodą oraz praktyczny, czyli rzut bojką ratowniczą do celu.

- Punkt VI - Automobil Małopolski Krosno przygotował tor przeszkód, który należało pokonać korzystając z Alkogogli, które zniekształcają obraz i wywołują, wrażenie znajdowania się pod wpływem alkoholu.
- Punkt VII - Lokalna Organizacja Turystyczna „Beskid Niski” przygotowała test wiedzy o atrakcjach turystycznych.



Udział organizacji pozarządowych z terenu Miasta Krosna okazał się niebywałym sukcesem. Mieszkańcy chętnie odwiedzali stoiska organizacji i z zainteresowaniem słuchali o ich działalności. Dużo widzów oglądało występy zarówno młodych jak i starszych artystów. Duża aktywność i zaangażowanie organizacji sprawiło, że impreza była bardzo udana i przyciągnęła na rynek wielu mieszkańców.



Oto, co „na gorąco” o imprezie opowiedział prezes ZK PZN w Krośnie **Bogdan Sadowski**:

„W tym roku częścią obchodów Dni Krosna była gra miejska rozegrana w dniu 16 czerwca br. na naszym zabytkowym Rynku. Organizatorem „KrosnoGry” było Regionalne Centrum Kultur Pogranicza w Krośnie.

Impreza miała charakter integracyjny, bo w jej przygotowanie włączyły się aktywnie krośnieńskie organizacje pozarządowe, w tym nasze Koło PZN. Pod swoją opiekę wzięliśmy jeden z przystanków gry ulokowany na zabytkowym Rynku.

Przygotowaliśmy trzy konkurencje związane z rehabilitacją osób niewidomych, które należało pokonać z zawiązanymi oczami – był to tor przeszkód, nawlekanie igieł oraz odgadywanie ziaren roślin po dotyku.

Współdział w organizowaniu Gry - poprzez wyjście poza siedzibę Koła - był dla naszego Zarządu okazją do zaprezentowania się szerszemu ogółowi mieszkańców miasta i zademonstrowania tego, czym się zajmujemy.

Poza konkurencjami na naszym stoisku rozdawaliśmy ulotki o działalności PZN, zaś chętni - i odważni - mogli rozegrać partię warcabów stupolowych z kol. Zofią Zywar – była mistrzynią Polski.

Imprezie sprzyjała doskonała pogoda, która umożliwiła przybycie niezliczonych setek ludzi, którzy chętnie włączali się w to wszystko, co zaproponowali im wszyscy powyżej wymienieni – włącznie z nami”.

*autor relacji: **Bogdan Sadowski***

2013-06-20

Z nostalgią

*- czyli rzecz o kolejnej wizycie reprezentacji **Koła PZN Mielec** w Horyńcu Zdroju.*

W dniach **27 – 28 czerwca 2013** r. z „jednodobową wizytą” w Pensjonacie „**Dukat**” Witolda Dukacza w Horyńcu Zdroju – po trzyletniej przerwie - przebywała reprezentacja Koła PZN Mielec.

Do kurortu - po 4-ro godzinnej jeździe - przybyli tuż po godz. 11⁰⁰, by po zakwaterowaniu się około 12³⁰ w Sali obrad ośrodka zrealizować koedukacyjne spotkanie dotyczące przypomnienia lub przekazania informacji dotyczących współpracy z macierzystym Kołem PZN, PCPR, biurem ZO PZN, czy omówieniu szkoleń przez nie organizowanych i proponowanych oraz sposobem nabywania i zaopatrywania się w podstawowy sprzęt rehabilitacyjny i optyczny ułatwiający funkcjonowanie w środowisku naturalnym.

Po spożyciu obiadu, tuż po 14⁰⁰ – całym stanem – „*pluskali się*” w miejscowej pływalni KRUS w ten sposób realizując kolejny punkt programu pobytu w Zdroju.

W drugim dniu – tuż po spożyciu śniadania – odwiedzili ośrodek kultu religijnego w Nowinach Horynieckich, zaś około 11³⁰ – wraz z



przewodnikiem - przekraczali bramę zabytkowego Zespołu Cerkiewnego w Radrużu.

Przy okazji przeżyli przygodę z „dreszczykiem” – o mało nie ugrzązł im autokar na rozmokłym stoku w Nowinach Horynieckich – i tylko dzięki solidarnemu wysiłkowi zdołali z niej wyjść zwycięsko, czyli go wypchać z grzędawiska, aby nadal móc kontynuować przebogaty harmonogram wycieczki.



Od 13⁰⁰ towarzyszyłem Im na terenie Lubaczowa „robiąc” za przewodnika. I tak po przejechaniu miasta podprowadziłem Ich do lubaczowskiego Muzeum Kresów, które wraz z przewodnikiem zwiedzali przez około 1.5 godziny.

Pomimo moich starań nie udało Im się skorzystać z oferty lubaczowskiej gastronomii, więc

po zakupach w miejscowym TESCO około 15⁰⁰ obrali azymut na Mielec, do którego przybyli we wczesnych godzinach wieczornych.

A co o tak krótkiej, ale zrealizowanej niezwykle dynamicznie - przy zachowaniu bogatego programu – eskapadzie powiedzieli liderzy mieleckiej struktury PZN:



Henryk Boroński – prezes ZK PZN tuż po przyjeździe do „Dukata” powiedział: *„Do Horyńca Zdroju przyjechaliśmy realizując statutową działalność korzystając ze wsparcia Starostwa Powiatowego w Mielcu w ramach dofinansowywania działalności z zakresu Sportu, Turystyki i Rekreacji. Do Horyńca zjechaliśmy w sile 31 osób - w tym kilku przewodników -, aby odwiedzając te okolice zażyć świeżego powietrza przy okazji informując, szkoląc i przypominając to wszystko, co powinien człowiek borykający się z niepełnosprawnością wzroku wiedzieć.*

W tym roku dofinansowanie nam „trochę okrojono”, więc wykorzystując przyznane fundusze zdecydowaliśmy się na ten wyjazd.



Z tego powodu jest też „okrojone” szkolenie, bo czas na więcej nie pozwala. Wiem, że większość moich członków już uczestniczyła w tego typu zajęciach, więc będzie to tylko przypomnienie znanych faktów i zagadnień.

Dzisiaj po obiedzie czeka nas rekreacja w basenie, jutro po śniadaniu wyjazd do Nowin Horynieckich i Radruża, zaś potem wizyta w lubaczowski Muzeum, obiad i powrotna droga do domu”



Agata Pogoda – wiceprezes ZK PZN wypowiedź prezesa uzupełniła zapewnieniem, że „opowie o ofercie rehabilitantek z ZO dotycząca nauki posługiwania się białą laską w miejscu zamieszkania, czy po przyjeździe zainteresowanego do Rzeszowa. Omawiając ofertę Okręgu opowie o możliwości wzbogacania umiejętności w obsłudze komputera w biurze Okręgu przez Anetkę, czy Monikę lub Piotra Wilka z Quatro Computers”- tyle z wypowiedzi dwojga liderów.

Tak bogata oferta programowa wycieczki zrealizowana w tak krótkim czasie! – w czym tkwi tajemnica tegoż sukcesu?

Stare przysłowie mówi: „**Jaki pan, taki kram**” – w tym układzie dynamiczny „*na chodzie i ciekawy świata*” Henryk Boroński był gwarantem sukcesu i liderem, który bądź co bądź, potrafił zmobilizować



ludzi w różnym wieku do takiej aktywności i przy prawie 100% frekwencji

w ciągu doby - w tym czas na odpoczynek - zrealizować wszystko to, o czym tyle powyżej.



K
ońc
zając
wy
pad
a
pog
ratu
low

ać mądrego wykorzystania znikomego dofinansowania i tak bogato tematycznie zrealizowanej wycieczki w naprawdę bardzo krótkim czasie. Gratuluję.

Zygflor

2013-06-29

P.s.

Wedle mnie - wnioskując to po humorach, zachowaniu i reakcji przy pożegnaniu w autokarze pomimo tego, że w Lubaczowie nie spożyli obiadu – z mojego terenu zjeżdżali zadowoleni, uśmiechnięci i zrelaksowani, i oto chyba m.in. w tym przedsięwzięciu chodziło.



„Marsz po zdrowie”

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

W dniach **01 – 05 lipca 2013 r.** ZO Podkarpackiego PZN zorganizował w Poroninie z bazą noclegowo–żywnościową w Ośrodku „**Skalnica**” pięciodniowe prozdrowotne – pod roboczą nazwą „**Marsz po zdrowie**” - zajęcia dla osób niewidomych i słabowidzących oraz ich przewodników z **nordic walking**.

W przedsięwzięciu dofinansowywanym przez Urząd Miasta Rzeszowa wzięły udział 22 osoby pod nadzorem kadry w osobach dyr. biura ZO Podkarpackiego PZN **Małgorzaty Musiałek** oraz **Anety Długosz** – instruktor nordic walking.



*Istotnym elementem nauki – podkreśla **Anetka** - było wykorzystanie górskich warunków klimatycznych oraz ukształtowanie terenu sprzyjającego tejże aktywności ruchowej. Nordic walking, to forma aktywności ruchowej w terenie polegająca na połączeniu marszu fitness z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijów, których umiejętne używanie angażuje nasze ciało do efektywnej pracy podczas energicznego spaceru. Ludzie z niepełnosprawnością wzroku, to najczęściej osoby – wręcz hermetycznie - zamknięte w sobie, nie mające własnych zainteresowań, często zakompleksione, borykające się ze swoją chorobą. Najczęściej nie wierzą we własne możliwości, nie umieją sobie efektywnie zorganizować czasu*

wolnego, a to powoduje osamotnienie i zamknięcie się ich na wszystkie formy aktywności fizycznej.

Okolo 300 osób zrzeszonych w naszym Okręgu PZN, to ludzie ze złożoną niepełnosprawnością spowodowaną cukrzycą. Nordic walking łączy w sobie cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich bez względu na wiek, masę ciała i wyjściowy poziom



na

sprawności fizycznej budując sprawność sercowo-naczyniową, angażując i wzmacniając niemal wszystkie mięśnie, pożerając efektywnie kalorie, odciążając stawy i rozluźniając napięcie mięśniowe. Jednocześnie jest niezwykle prosty w opanowaniu, stwarza okazje do niesamowitych doznań w trakcie treningu jak i po jego zakończeniu powodując stan euforii i rozluźnienia stopniowo uzależniając od siebie i - co najważniejsze - jest uprawiany na świeżym powietrzu w kontakcie z naturą.

Treningi w grupie dodają motywacji i umożliwią nawiązanie kontaktów towarzyskich podczas naprawdę dobrej zabawy. To wszystko można osiągnąć w dowolnym klimacie, w dowolnym terenie, na każdej nawierzchni i - co ważne - przez cały rok.



W tej sytuacji ważnym aspektem nauki będzie wykorzystanie górskich warunków klimatycznych oraz ukształtowania terenu, które sprzyjają aktywności ruchowej. Jeśli do tego dodamy niepowtarzalne walory towarzyskie podczas treningu w

grupie, zalety ćwiczeń na świeżym powietrzu w bezpośrednim kontakcie z

naturą podczas długich „uporządkowanych” marszów z wyprostowaną sylwetką, to uzyskamy skuteczny sposób na całoroczny trening prozdrowotny możliwy do odbycia w dowolnym terenie bez konieczności poszukiwania centrów fitness i specjalistycznych klubów.

Nordic walking łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich, gdyż: jest łatwy i szybki do nauczenia, odciąża cały aparat ruchowy, do 30%, zapobiega cukrzycy, poprawia sprawność układu krążenia, jest optymalnym kardiotreningiem do redukcji masy ciała, uczy balansu i koordynacji, obniża hormony stresu, wzmacnia kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy”.

*„Dzień pierwszy – dodaje dyr. **Małgosia Musiałek** - był poświęcony na wyjście w plener w celu rozpoznania terenu. Przy okazji Anetka „wygłosiła” wykład poświęcony historii rozwoju nordic walking oraz przybliżyła go wszystkim mówiąc co to jest i jakie prozdrowotne aspekty można uzyskać uprawiając go. Przy okazji każdemu z uczestników dopasowała odpowiedniej długości kije, by były mu pomocne, a nie przeszkadzały w trakcie marszu.*

02.07.2013 – czyli dzień pierwszy pobytu w kwestii nordic walking zainicjowały go rozgrzewające ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijków, oswojenie się z ich trzymaniem i ułożeniem, co z wdziękiem prezentowała instruktor. Uczyliśmy się techniki podstawowej, czyli zdrowotno-rekreacyjnej, a w jej ramach jak: nieść kij, jak je ciągnąć za sobą, wbijać, nimi się odpychać. Uczyliśmy się techniki klasycznej (czyli fitness), odepchnięcia się za linią bioder, prostowania przedramienia, otwierania ręki oraz wyprostowania przez nacisk rękolejści.

03.07.2013 – w drugim dniu – zrealizowałyśmy wyjście w plener techniką podstawową nordic walking do doliny Kościeliskiej. Przebieg szlaku ma formę łatwej i przyjemnej trasy, ścieżki o miękkim podłożu oraz asfaltem; jest to idealna trasa dla początkujących maszerów, a czas jej przejścia oscyluje w granicach ok. 8 godz.

04.07.2013 – trzeci dzień zainicjowała rozgrzewka, a po niej wyjście w plener do doliny Chochołowskiej. Planowany czas przejścia trasy wynosi około 8 godz. i tyleż to nam mniej więcej zajęło.

05.07.2013 - w czwartym dniu tuż po rozgrzewce nastąpiło wyjście w plener techniką podstawową i fitness do Doliny Strążyskiej. Jest to trasa

przeznaczona dla początkujących maszerów, a czas jej przejścia wynosi ok. 8 godz.

05.07.2013 – piąty, ostatni dzień - to podsumowanie zajęć, wymiana opinii na temat wyjazdu, rozdanie upominków oraz wyjazd do Rzeszowa. – tyleż z wypowiedzi obu Pań.



Dobrze, że nowa moda na nordic walking zaszczepiła się i w naszym środowisku znajdując jego uznanie oraz swoich zwolenników.

Dobrze, że umiemy na tego typu działalność pozyskiwać środki i tego typu zajęcia proponować naszym ludziom, jako antidotum na wiele dolegliwości nie tylko fizycznych i zdrowotnych.

Dobrze, że mamy instruktora Anetę Długosz, która z pasją - wykorzystując przebogata wiedzę i wielkie umiejętności – w naszym środowisku propaguje je wszystkim, o czym tyle powyżej.

Wydaje się, że Anetka w naszym środowisku w tym sezonie wywołała „epidemię” nordic walking skutecznie nim „zarażając” innych kilkakrotnie w różnych miejscach regionu prowadzą „marsze po zdrowie”.

Zygflor

2013-07-26



Witryna poetycka

W październikowym kąciku poetyckim do przeczytania i rozważenia – jeszcze raz - proponuję dwa poniżej wyeksponowane utwory, których tematyka jest ściśle związana z naszym środowiskiem i naszą niepełnosprawnością.

*Ich analiza zaświadcza, że ich autorka - **Józefa Grzesik** – jest dociekliwą i celnie określającą naszą rzeczywistość obserwatorką, która po mistrzowsku za pomocą minimum słów potrafi ją trafnie scharakteryzować i spuentować ...*

Niewidomi – wśród nas

Czy ty człowieku jesteś świadomy,
Że obok ciebie żyje niewidomy ?
Że białą laską drogę toruje
I Twej 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



27 - 28 czerwca 2013 mielczanie na Ziemi Lubaczowskiej - fotorelacja

