



Przewodnik

Miesięcznik Okręgu

Podkarpackiego PZN



(116)

08/2014 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



Są takie kwiaty utkane z radości - ku słońcu
wzrastają z wdziękiem by, gdy zabraknie
wzajemnej miłości pochylić się nad człowiekiem...

Strona pierwsza tytułowa na białym tle czarną czcionką:

- u góry szyld pisma, czyli

„Przewodnik”

Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego PZN

Numer kolejny wydania 116, zaś tegoroczny 8/2014

Symetrycznie po obu stronach napisu:

po lewej logo PZN, zaś po prawej herb Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego

- po nim motto miesięcznika:

Tyle jesteś wart, ile drugiemu pomożesz ...

Tuż pod nim zdjęcie:

rozkwitniętego dojrzałego słonecznika, którego pełna i dorodna tarcza jest pochylona nad jej obserwatorem. Wśród resztki kwiatu słonecznika jest widoczna zapracowana pszczoła

U dołu okładki – strony pierwszej tytułowej napis:

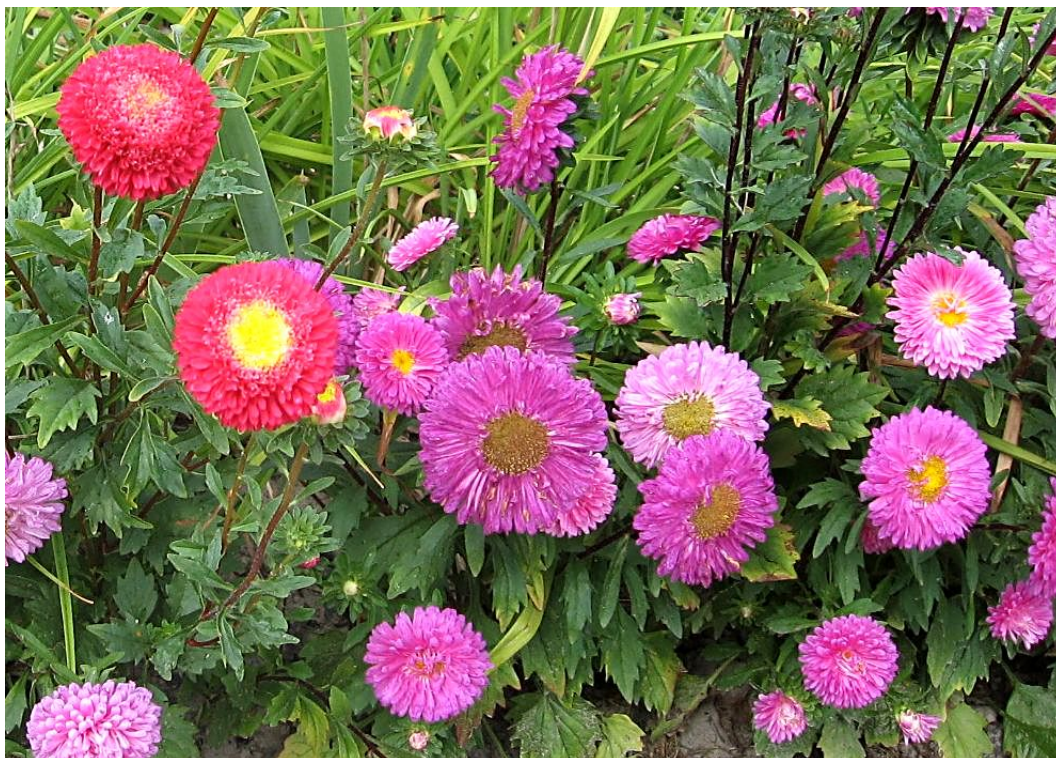
Są takie kwiaty utkane z radości – ku słońcu

wzrastają z wdziękiem by, gdy zabraknie

wzajemnej miłości pochylić się nad człowiekiem ...

Spis treści

- Sierpień 2014 – felietonstr.3
- Rozmowa z Nią wiele mi wyjaśniłastr.8
- Pokazał „Lwi pazur”str.15
- Wiosenny „rozruch” w dębickim Kole PZN.....str.22
- Witryna poetycka lipiec 2014str.23



Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego Polskiego Związku Niewidomych

Wydawca: Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie

Skład redakcji:

Redaktor Naczelny, koordynator: "Zygflor" - Zygmunt Florczak

Skład komputerowy: Paweł Sondej

Współpracują: Ewa Smołucha; Janina Baran

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

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

e-mail: podkarpacki@pzn.org.pl

www.podkarpacki.pzn.org.pl

Sierpień

Przez dziesięć lat zbierając materiały do corocznych felietonów nawiązujących do miesiąca sierpnia w pewnym momencie moje zdumienie wywał fakt, że przed stuleciami w dawnej Polsce – chociażby jeszcze za czasów I Rzeczypospolitej, gdy kraj był największym eksporterem zboża w Europie - do 15 sierpnia w Polsce było już po żniwach! W tym wypadku pikanterii dodaje fakt, że żęto sierpami, potem zboże koszone kosą zwożąc snopki do ogromniastych stodół lub układając je w zmyślnie stogi, aby potem od późnej jesieni po zakończeniu prac polowych poprzez całą zimę w wielkim znoju zmłócić to, co końcem sierpnia zwieziono z pól. W ten czas z dworskich – ziemiańskich -, czy chłopskim stodół dochodziły głuche odgłosy uderzeń niby konstrukcyjnie prostych cepów* służących do wyluskiwania ziaren z kłosów zbóż - do mlócenia.

To z tamtych czasów pochodzi techniczne określenie mówiące, że coś „jest proste jak budowa cepa”; ciekawe, czy dzisiaj nawet mieszkańcy wsi wiedzą jak zwano jego części składowe?

W dawnej Polsce mawiano, że „**W dniu Matki Boskiej Zielnej każdy chodzi cielny**” – czyli syty i najedzony. Święto przypadające **15 sierpnia** dawniej obchodzono jako **Dzień Matki Bożej Dożynkowej**, bo zgodnie z agrarnym kalendarzem „**Na Wniebowzięcie pokończone żeńcie**”.

Faktem jest, że wówczas zapewne 90% populacji pracowało na roli, ale wszystko robiono prymitywnymi narzędziami, co było niezwykle praco i czasochłonne.

Dlaczego obecnie rzadko kiedy udaje się współczesnym rolnikom – nawet wtedy, gdy sprzyja im aura – kończyć żniwa w terminach, do których wyrabiano się przed wiekami?

Sierpień, to drugi – i ostatni - miesiąc wakacji, a wraz z nim moment kończenia letniego intensywnego odpoczynku; to – w/g niżej podpisanego – czas inauguracji trzymiesięcznego czasu, podczas którego kolejny raz będziemy mieli okazję przeżywać i wspominać wszystko to, co nasza nacja traumatycznego oraz wzniosłego w ten czas przeżywała w przeszłości.

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

Wedle badań **Aleksandra Brücknera** - historyka literatury i kultury polskiej – dawne określenie tego czasu **sirzpień** – pochodzi od używanego w żniwa **sierpa**. Inna staropolska nazwa miesiąca, to **stojaczka**, zaś u innych nacji: czeska **srpen**, ukraińska **cepneń**; chorwacka **srpanj**.

Łacińska nazwa miesiąca **Augustus** – zapożyczona przez większość języków europejskich - została nadana na cześć cesarza Oktawiana Augusta i pod takową funkcjonuje do dziś.

Ludowe mądrości charakteryzujące ten czas:

Na święty Gustaw (2 sierpnia) kopy w polu ustaw.

Jeśli w sierpniu dni jasne, będą stodoły ciasne.

Na świętego Wawrzyńca (10 sierpnia) szykują się żencarze do wieńca.

Początki sierpnia pogodne, wróżą zimy łagodne.

Czego sierpień nie dowarzy, tego wrzesień nie doparzy.

Z sierpem w ręku witać sierpień, wiele uciech, wiele cierpień.

Gdy na początku sierpnia skwar trzyma, to nieostra bywa zima.

Gdy w dni sierpnia spieka wszędzie, tedy długa zima będzie.

Kiedy sierpień wrzos rozwija, jesień krótka, szybko mija.

Gdy w sierpniu z północy dmucha, nastaje zwykle posucha.

Kiedy sierpień przychodzi, reszta zboża z pola schodzi.

Bartłomiej zwiastuje (24 sierpnia), jaka jesień następuje.

Sierpień - lekarstwo od głodowych cierpień.

W przeciągu tych dni będziemy wspominać:

1 sierpnia – to **Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego**.

Święto zostało ustanowione ustawą z dnia 9 października 2009 roku o ustanowieniu Narodowego Dnia Pamięci Powstania Warszawskiego uchwalonej z inicjatywy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

1 sierpnia 1944 r. o godz. 17⁰⁰ – Godzinie „W” - wybuchło **Powstanie Warszawskie**. Trwało 63 dni - do 2 . X. 1944 r.

2 sierpnia – to **Dzień Pamięci o Zagładzie Romów** upamiętniający jedno z najtragiczniejszych wydarzeń w historii Romów likwidację 1944 r. obozu cygańskiego w KL Auschwitz II – Birkenau.

2 sierpnia 1964 r. – początek wojny amerykańsko-wietnamskiej zakończonej w styczniu 1973 r.

3 sierpnia 1914 r. – w Krakowie powstała **Pierwsza Kompania Kadrowa** – to tegoż dnia utworzony przez Józefa Piłsudskiego poddział piechoty utworzony powstały z połączenia członków „Strzelca” i „Polskich Drużyn Strzeleckich”; był to załóżek Wojska Polskiego.

4 sierpnia 1944 r. – zginął podczas Powstania Warszawskiego **Krzysztof Kamil Baczyński** - (pseud. Jan Bugaj) – poeta, żołnierz Armii Krajowej, czołowy liryk pokolenia wojennego; miał 22 lata ...

5 sierpnia 1864 r. – na stokach Cytadeli warszawskiej został stracony **Romuald Traugutt** – ostatni dyktator Powstania styczniowego (ur. 1826 r.)

6 sierpnia 1914 r. - 100 lat temu!!! – z krakowskich Oleandrów do walki o Niepodległą wyruszyła **Pierwsza Kompania Kadrowa**.

6 sierpnia 1945 r. - USA zrzuciły bombę atomową na japońskie miasto **Hiroszima**. Podobnego ataku amerykańscy lotnicy dokonali na inną aglomerację – **Nagasaki** – w dniu **9 sierpnia** tego samego roku.

Od śmierci i zniszczenia rozpoczęła się era atomowa.

7 sierpnia 1991 r. zmarła **Kalina Jędrusik** – znakomita aktorka teatralna i filmowa, piosenkarka i artystka kabaretowa – jedna z najlepszych aktorek w historii polskiego filmu (*ur. 1931 r.*).

8 sierpnia 1944 r. – w Warszawie rozpoczęła nadawanie powstańcza radiostacja „**Błyskawica**”. W tym dniu w trakcie walk w Powstaniu Warszawskim zginął **Juliusz Kaden-Bandrowski** – pisarz, żołnierz Legionów Polskich (*ur. 1885 r.*).

9 sierpnia 1864 r. – urodził się **Roman Dmowski** – polityk i mąż stanu; w okresie zaborów działacz polskiego podziemia, współzałożyciel i przywódca **Narodowej Demokracji** (*zm. 1939 r.*).

9 sierpnia 1944 r. – rozpoczęła się bitwa 1 Brygady Pancерnej im. Bohaterów Westerplatte z wojskami niemieckimi pod **Studziankami** zakończona 16. VII. zwycięstwem sił polsko-radzieckich.

10 sierpnia 1914 r. – urodził się **Witold Małcużyński** - pianista, uczestniczył w akcji odzyskiwania przez Polskę skarbów wawelskich (*zm. 1977 r.*).

11 sierpnia 1994 r. – zmarł **Marek Świącicki** – dziennikarz, korespondent wojenny, działacz polonijny. Był wieloletnim pracownikiem sekcji polskiej rozgłośni Głos Ameryki, w której to realizował cykl „*Z mikrofonem przez historię*” poświęcony zbrodniom komunizmu – w tym zbrodni katyńskiej (*ur. 1915 r.*).

12 sierpnia 1981 r. - koncern **IBM** wprowadził na rynek pierwszy model komputera osobistego.

13 sierpnia – to **Dzień Osób Leworęcznych**

13 sierpnia 1961 r. - władze NRD obstawiły wojskiem granicę z Berlinem Zachodnim i zamknęły przejścia graniczne. Jest to *początek budowy muru berlińskiego* zburzonego w listopadzie 1989 r.

14 sierpnia 1941 r. - w bunkrze głodowym obozu koncentracyjnego Auschwitz poniósł dobrowolną śmierć – zamiast jednego ze współwięźniów – **Rajmund Kolbe** – imię zakonne **Maksymilian Maria** -święty, franciszkanin, kapłan i męczennik, założyciel klasztorów w Niepokalanowie i Nagasaki (*ur. 1894 r.*).

14 sierpnia 1980 r. w **Stoczni Gdańskiej im. Lenina** rozpoczął się strajk okupacyjny, na którego czele stanął **Lech Wałęsa**. To ten zryw zapoczątkował „**polski sierpień 80’**” – największy po wojnie przełom polityczny w kraju.

15 sierpnia – to **Wniebowzięcie NMP - Matki Boskiej Zielnej** oraz **Dzień Wojska Polskiego** obchodzony w rocznicę **Bitwy Warszawskiej 1920 r.**

*W III Rzeczypospolitej Polskiej czcimy święto 15 sierpnia na pamiątkę zwycięskiej bitwy wojsk odrodzonej Polski pod dowództwem marszałka **Józefa Piłsudskiego** nad wojskami bolszewickiej Rosji w tzw. **bitwie o Warszawę**. Historycy zaliczają ją do jednej z **18** najważniejszych bitew w dziejach świata, która uniemożliwiła ekspansję komunizmu na zachód Europy. Za to nasze zwycięstwo sowieci „zrewanżowali się” wymordowaniem jeńców w 1940 r. w Katyniu, w Charkowie i Miednoje oraz zatrzymaniem radzieckiej ofensywy w sierpniu 1944 na rzece Wiśle z chwilą wybuchu Powstania Warszawskiego.*

15 sierpnia w polskiej obyczajowości, to dzień, który jest czasem obchodzenia świąt patriotyczno – religijnych.

*Święto przypadające 15 sierpnia dawniej obchodzono jako **Dzień Matki Bożej Dożynkowej**, bo zgodnie z agrarnym kalendarzem „**Na Wniebowzięcie pokończone żęćcie**”. Obrzędowość ludowa wiąże ten dzień ze święceniem płodów rolnych i ziół będących symbolami bogactwa przyrody i stąd druga popularna nazwa tego święta – **Uroczystość Matki Boskiej Zielnej**. Wnętrza kościołów ozdabiane są wiankami z ziół i kwiatów, kompozycjami roślinnymi z warzyw, owoców i runa leśnego. Jest to więc drugi dzień w roku – po oktawie Bożego Ciała – przeznaczony do święcenia ziół i kwiatów polnych. Wedle staropolskiego obyczaju, to zmarłym do trumny „*podkładano ich garstkę pod głowę*”.*

*W dawnej Polsce mawiano, że „**W dniu Matki Boskiej Zielnej każdy chodzi cielny**” – czyli syty i najedzony. *Dzień Matki Boskiej Zielnej był dniem wielkich dziękczynnych pielgrzymek. Najczęściej pielgrzymowano do **Częstochowy i Kalwarii Zebrzydowskiej**.**

15 sierpnia 1534 r. – grupa studentów z Sorbony z **Ignacym Loyolą** na czele złożyła śluby czystości, ubóstwa i pielgrzymki do Jerozolimy – akt ten dał początek zakonowi **jezuitów**.

16 sierpnia 1944 r. – walcząc w Powstaniu Warszawskim zginął **Tadeusz Gajcy** – poeta, prozaik, dramaturg i krytyk, redaktor konspiracyjnego pisma „Sztuka i Naród”, żołnierz AK, najwybitniejszy – obok KK Baczyńskiego – poeta pokolenia Kolumbów (*ur. 1922 r.*).

17 sierpnia 1998 r. - w wypadku samochodowym zginęli **Władysław Komar** i **Tadeusz Ślusarski** – mistrz i vice mistrz olimpijski: pierwszy w pchnięciu kulą, drugi w skoku o tyczce.

18 sierpnia 1899 r. - urodził się **Ludwik Sempoliński**, wybitny aktor, tancerz, reżyser i pedagog związany z teatrykami rewiowymi.

19 sierpnia 1909 r. - urodził się **Jerzy Andrzejewski** – pisarz, publicysta, scenarzysta filmowy, jest autorem powieści „**Popiół i diament**”. Był działaczem opozycji demokratycznej (*zm. 1983 r.*).

20 sierpnia 1914 r. – zmarł –papież **Pius X** – święty, inicjator reformy prawa kanonicznego (*ur. 1835 r.*).

21 sierpnia 1968 r. - wojska *Układu Warszawskiego* wkroczyły do Czechosłowacji. Zakończyła się „*Praska Wiosna*”.

22 sierpnia 1584 r. – zmarł **Jan Kochanowski** – najwybitniejszy poeta polskiego renesansu, nazywany ojcem poezji polskiej (*ur. 1530*). *Ku pokrzepieniu serc pokrzepiający i pelen otuchy limeryk poety:*

*Nie porzucaj nadzieje,
jakoć się kolwiek dzieje;
Bo nie już słońce ostatnie zachodzi,
A po złej chwili piękny dzień przychodzi (...)*

23 sierpnia 1898 r. zmarł **Kazimierz Gzowski** - kanadyjski inżynier polskiego pochodzenia, uczestnik powstania listopadowego, projektant i budowniczy m.in. mostu na rzece Niagara k. Buffalo. Jest uważany za pioniera budowy kolei kanadyjskich (*ur. 1813*).

23 sierpnia – to **Europejski Dzień Pamięci Ofiar Stalinizmu i Nazizmu**

24 sierpnia 2004 r. – zmarła **Elisabeth Kübler-Ross** – amerykańska lekarka, jedna z pierwszych uczonych zajmujących się **tanatologią** (*nauką o śmierci*). Jest autorką m.in. przełomowej książki „Rozmowy o śmierci i umieraniu” (*ur. 1926 r.*).

26 sierpnia 1974 r. – zmarł **Charles A. Lindbergh** – amerykański lotnik, generał, pionier awiacji. W 1927 r. dokonał pierwszego samotnego lotu bez lądowania nad Atlantykiem (*ur. 1902*)

27 sierpnia 1924 r. – urodził się **Jerzy Plażewski** – krytyk filmowy i historyk kina; odznaczony Złotym medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.

28 sierpnia – to **Święto Polskiego Lotnictwa** obchodzone dla upamiętnienia zwycięstwa kpt. **Franciszka Żwirki** i inż. **Stanisława Wigury** w Międzynarodowych Zawodach Lotniczych w Berlinie w 1932 roku.

29 sierpnia 1758 r. w **USA** otwarto pierwszy **rezerwat dla Indian**.

30 sierpnia 1948 r. we **Wrocławiu** zakończył się **Światowy Kongres Intelktualistów w Obronie Pokoju**. Kongres zgromadził **elitę nauki i sztuki z 45 krajów**; przewodniczył mu **Fryderyk Joliot-Curie**, a wśród uczestników byli m.in. **Pablo Picasso** i **Irena Joliot-Curie**.

31 sierpnia 1980 r. w **Stoczni Gdańskiej** podpisano porozumienie pomiędzy rządem, a Międzyzakładowym Komitetem Strajkowym pod przewodnictwem **Lecha Wałęsy** – tzw. **Porozumienia Sierpniowe**, które doprowadziły do powstania **NSZZ Solidarność** (*pierwszej w krajach komunistycznych organizacji związkowej*) i zapoczątkowały proces wielkich przemian w Polsce, a potem w całym bloku wschodnim.

31 sierpnia – to **Dzień Solidarności i Wolności** – polskie święto państwowe ustanowione w celu upamiętnienia historycznego zrywu Polaków do wolności i niepodległości z 1980 r., który zapoczątkował upadek komunizmu i wyzwolenie narodów Europy Środkowej i Wschodniej.

31 sierpnia 1997 r. w Paryżu w wypadku samochodowym zginęła „*królowa ludzkich serc*” **Diana F. Spencer** – księżna Walii. Była najpopularniejszą postacią brytyjskiej rodziny królewskiej.

Kończą się tegoroczne wakacje, dorośli powracają do zawodowych zajęć – do pracy -, zaś dzieci i młodzież za kilkanaście godzin rozpoczną kolejny rok nauki szkolnej.

*U zarania tego czasu życzymy im, aby ten obowiązek rozpoczęli z wielką chęcią, zapalem i świadomością tego, że „**Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał**”; by ktoś ich kiedyś nie porównał do tego, czego opis jest w **Postscriptum** (łac. post scriptum, P.S.) – dopisek do listu, artykułu itp., umieszczony na końcu, po podpisie autora.*

Tak więc życzymy Im udanego i wspaniałego roku szkolnego, który rozjaśni Im horyzonty, wzbogaci Ich wiedzę oraz pogłębi wzajemne relacje i przyjaźnie.

Zygflor 2014-04-13

P.s.

* **cep** – proste narzędzie rolnicze służące do ręcznego młócenia zboża (*znana jest odmiana cepa używana przez chłopów jako broń, czyli cep bojowy*). Cep zbudowany jest z dwóch kijów, długiego zwanego **dzierżakiem** i krótkiego, zwykle dębowego, **bijaka**. Cieńsze końce dzierżaka i bijaka połączone były rzemieniem, wysuszoną skórą z węgorka lub metalowym przegubem nazywanym **ósemką**, **gązwą** lub **gackiem**, a na zamojszczyźnie **kapicą**.

Rozmowa z Nią wiele mi wyjaśniła ...

Anetka Długosz – z wykształcenia promotor zdrowia ze specjalnością fizjoterapeuty – w Podkarpackim Okręgu PZN prowadzi zajęcia z gimnastyki prozdrowotnej i czynności dnia codziennego w ramach kompleksowej rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących realizowanej w ramach projektu w całości finansowanego przez Oddział Podkarpacki PFRON.



Zygflor: Do rozmowy z Anetką na temat Jej działalności w naszym środowisku umotywował mnie brak dogłębnej wiedzy na temat tego, czym się zajmuje w biurze Okręgu PZN ... oraz Jej częsta nieobecność we wspomnianym, gdy niejednokrotnie dzwoniłem chcąc dokonać ustaleń związanych z opracowywaniem „Przewodnika”. Wówczas Agatka lub Ala informowały mnie mówiąc, że w tej chwili Anetka jest na Hetmańskiej i prowadzi tam prozdrowotną gimnastykę.

Chcąc dociec tego, o czym w tym wszystkim chodzi zapytałem Ją o to; a to, co poniżej, to spisana wg mnie dosyć rzetelnie relacja z Jej wypowiedzi. Oto, co powiedziała:

Anetka: Obecnie realizowany projekt przez nasz Okręg jest finansowany przez PFRON; w jego ramach są prowadzone zajęcia z gimnastyki prozdrowotnej, które prowadzę.



Gimnastyka prozdrowotna ma na celu pobudzenie funkcji osób niewidomych i słabowidzących oraz kształtowanie ich orientacji w schemacie własnego ciała, kształtowanie zmysłu przeszkód, stymulowanie upośledzonych zdolności motorycznych, np. takich jak: zwinność, szybkość, równowaga oraz wyrabianie odwagi ruchowej.

Zajęcia grupowe odbywają się w zespołach 4-osobowych; na grupę przypada około 25 spotkań, które jednorazowo trwają około dwóch pełnych godzin.

Zajęcia grupowe obejmują podstawowe ćwiczenia fizyczne, które potem osoby niewidome i słabowidzące będą mogły samodzielnie i regularnie wykonywać w domu. Ćwiczenia są dobierane tak, aby dodatkowo nie obciążać wzroku i aby były dostosowane do płci i wieku beneficjenta programu.

Powadzona gimnastyka grupowa ma ich nauczyć jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia oraz z jaką częstotliwością je wykonywać. Po odbyciu takich zajęć ich uczestnicy już powinni w domu samodzielnie wykonywać takie ćwiczenia, ponieważ aktywność ruchowa jest czynnikiem mającym duży wpływ - znaczenie – dla zdrowia i dobrego samopoczucia przez osoby niewidome i słabowidzące w ich trakcie, jak i po. Ćwicząc w domu nabierają do niej przyzwyczajenia i gimnastyka dla nich staje się niezbędnym elementem wyrabiającym zdolności motoryczne pomimo ograniczenia lub całkowitego braku wzroku, który uniemożliwia swobodę ruchów niejednokrotnie doprowadzając do urazów przy poruszaniu się. M.in. doznawane urazy u tych osób potęgują to, że prowadzimy siedzący tryb życia. Udowodniono, że osoby niewidome uczestniczące w zajęciach ruchowych szybciej rozwijają umiejętności dnia codziennego, albo



lepiej orientują się w przestrzeni, łatwiej przyswajają rehabilitację.

Zajęcia, które prowadzimy w Związku w 2014 r. od miesiąca kwietnia odbywają się w lokalu Koła PZN Rzeszów przy ul. Hetmańskiej 15 i są uzależnione od pory roku, czy aury pogodowej na zewnątrz. Jeśli nie ma pogody, to ćwiczymy wewnątrz budynku; jeśli jest, to

ćwiczymy na świeżym powietrzu. Do zajęć wprowadzam techniki Nordic Walking, który umożliwia ludziom marsze z pomocą kijków.

Ponadto do zajęć z gimnastyki wykorzystujemy maty, piłki, laski gimnastyczne, czy taśmy do ćwiczeń oporowych Thera-Band. Dodatkowo w ich trakcie wykorzystujemy elementy muzykoterapii, bo ćwiczymy przy muzyce, która jest dopasowana do ćwiczącej grupy wiekowej.

Staram się tak dopasowywać grupy, aby młodzież ćwiczyła w jednej grupie wiekowej, a osoby starsze w swoim tempie w swojej grupie charakteryzującej się przecież innymi osiąganiami, czyli możliwościami psychofizycznymi.

Jak wspomniałam - tego typu zajęcia – prowadzę we wtorki i czwartki w siedzibie Koła PZN Rzeszów.

Każdy chętny – zdecydowany na tego typu zajęcia – beneficjent programu, który spełnia warunki i przejdzie pozytywną diagnozę przez rehabilitantki w PZN może zapisać się na taką formę wsparcia, jaką niewątpliwie jest gimnastyka prozdrowotna.

- A jaki jest cel Waszych, tj. Twojego, Ali, Moniki, czy Małgosi cyklicznych pobytów w Kołach PZN?

- Jeśli chodzi o naszą działalność w terenie podczas pobytu w Kołach PZN, to ich celem jest chęć i potrzeba zapoznania się z działalnością Zarządów Kół, chęć sprawdzenia jak działają, czy wysondowanie, czy potrzeba im w czymś pomóc, niesienie propozycji tego wszystkiego, w czym może im pomóc biuro Zarządu Okręgu PZN i z czego mogą skorzystać ściśle z nim współpracując, bo często jest tak, że u nas coś się dzieje – biuro coś proponuje -, a w Kołach członkowie nic o tym nie wiedzą.

Poza tym mamy wtedy okazję spotkać się z potencjalnymi beneficjentami, którzy – tak, jak i my – mają okazję z nami się spotkać, zadawać pytania.

My w ten czas możemy omówić i zaproponować nasze formy wsparcia, czy pomocy; omówić realizowane projekty i to jest główny cel naszych wyjazdów w teren.

Powracając do gimnastyki prozdrowotnej - wszystkie zajęcia finansowane przez PFRON muszą odbywać się w Rzeszowie, biurze ZO, lokum Koła PZN Rzeszów lub na świeżym powietrzu też na terenie Rzeszowa.

Jeśli chodzi o moją działalność w Podkarpackim Okręgu PZN, to dodatkowo prowadzę instruktaż czynności dnia codziennego. W ramach tej formy wsparcia jest przypisanych około 12 uczestników na ten okres projektu w 2014 r.; czas jednej sesji wyrażony w godzinach wynosi 2 godz. na jednego beneficjenta, a uczestnik z takiej formy wsparcia może skorzystać około 10 razy, czyli z 10 spotkań po 2 godz. każde.

Celem tego instruktażu jest zastosowanie i zwiększenie mobilności, samodzielności w wykonywaniu czynności domowych, w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach, dbanie o bezpieczeństwo oraz rozwijanie umiejętności motorycznych i poznawczych osób niewidomych i słabowidzących. Poza tym wspomniany instruktaż, to nauka orientacji w kuchni, nauka wykorzystywania nowych technologii, obsługi nowego sprzętu – np. umiejętność wykorzystywania pojemników do długiego wykorzystywania produktów spożywczych – i ich rozpoznawanie poprzez dotyk.

Taki instruktaż jest prowadzony indywidualnie bezpośrednio z beneficjentem, który wcześniej został zakwalifikowany przez specjalistę, który go zdiagnozował i zalecił formy wsparcia i rodzaj rehabilitacji.

Beneficjenci są szkoleni w zakresie samodzielnego przygotowywania sobie posiłków, odmierzania środków spożywczych, w zmywaniu naczyń, nawlekaniu igły, umiejętności szycia, czy przyszywania guzików, samodzielnego dokonywania w sklepie zakupów przy wykorzystaniu bilonówki, dokonywanie płatności np. z wykorzystaniem karty płatniczej lub pobieranie środków płatniczych z bankomatu, jak też „szlifowanie” umiejętności porządkowania własnego mieszkania. Te zajęcia są prowadzone tylko w naszym biurze przy Placu Dworcowym 2, ponieważ tutaj mamy przystosowaną kuchnię i pracownie do zajęć z czynności dnia codziennego. Poza tym w to miejsce jest się łatwo dostać wszystkimi rodzajami transportu, co jest jego wielkim atutem.

Osoby niewidome, gdy nauczą się ogólnych zasad w wykonywaniu podstawowych czynności, później muszą się odnaleźć w warunkach domowych i to muszą zacząć wdrażać w warunkach domowych lub miejscu pracy. Wykorzystując zdobytą wiedzę i umiejętności muszą tak sobie urządzić własny dom, aby móc np. bez trudu odnaleźć kawę, cukier, czy ubranie.

Jeżeli jest taka potrzeba, to instruktor może pojechać do miejsca zamieszkania beneficjenta i tam pomóc mu zorganizować np. jego kuchnię i na miejscu dokonać jej przystosowanie pod jego potrzeby.

Ponadto czynności dnia codziennego, to nie tylko umiejętność wykorzystywania własnej kuchni, ale też dbanie o wygląd zewnętrzny, uczesanie włosów, zawiązywanie obuwia, dbanie o czystość garderoby, czy jej trafiony dobór – np. za pomocą Colorino – udźwiękowionego identyfikatora kolorów.

Czynności dnia, to nie tylko zajęcia w kuchni, ale też wykorzystywanie nowych technologii, sprawność, obycie i po części rehabilitacja społeczna.

W ramach projektu w takiej formie instruktor rocznie może zrehabilitować 10 osób.

Kończąc muszę dodać, że gimnastyką prozdrowotną w skali Podkarpacia w naszym środowisku zajmuje się również Renata Fronc z Przemyśla obsługująca beneficjentów programu zamieszkujących tamten region naszego województwa.

Uzupełniając swoją wypowiedź dotyczącą naszych wizyt w siedzibach Kół PZN muszę dodać, że każda z nas zawodowo reprezentuje inną wąską specjalność. Nasze do was wyjazdy są okazją do poinformowania, wzajemnego poznania się i wyselekcjonowania nowych beneficjentów do poszczególnych programów. Poza tym są względem was „naszą dyskretną kontrolą” tego, co u was się dzieje oraz momentem wysondowania tego, czego wy od nas oczekujecie.

Anetka Długosz, to niezwykle miła, inteligentna, kompetentna – do tego niezwykle sprawna fizycznie - i kontaktowa dziewczyna, która będąc obdarzoną tyłoma walorami i pozytywnymi cechami z oddaniem pracuje i udziela się na rzecz naszego środowiska.

Najlepiej o tym zaświadczać wspomnienia tych, którzy mieli okazję się z Nią zetknąć i być przez Nią instruowanym, jak i – tak mierniam – powyżej wyeksponowana z Nią rozmowa, która niejednemu z Was zapewne otworzy oczy na to wszystko, co obecnie jest proponowane i realizowane w rodzimym Okręgu PZN przez takie dziewczyny, jak moja rozmówczyni.

Rozmowa z Anetką wiele mi wyjaśniła i - jak mierniam – również niejednemu z Czytelników naszego pisma.

Zygflor 2014-05-02

Pokazał „lwi pazur”.

Ryszarda Cebulę – bo o Nim będzie tu mowa - poznałem w grudniu 1999 r. podczas wyborów nowych władz Podkarpackiego Okręgu PZN zrealizowanych w Sali kolumnowej Urzędu Wojewódzkiego przy ul. Grunwaldzkiej 15.



Pamiętam, że w tamten czas – tak podpowiadał mi wtedy zdrowy rozsadek – należało nam wybrać na stanowisko prezesa kogoś takiego, kto będąc niewidomym już zajmuje jakąś pozycję w środowisku mając za sobą jakiś dorobek, uznanie i szacunek innych za swoje dotychczasowe dokonania i Rysiek w tej sytuacji był tym kimś „jak ułaj”. Miał za sobą incydentalny okres pracy pedagoga i osnuty „aureolą sukcesu” czas i moment założenia oraz niebywałego rozkwitu Jego firmy „Hurt – Papier”- jednej z najlepszych w tej branży w regionie. Jego osoba była dla mnie gwarantem tego, że nas reprezentując nie „da sobie napluć w kaszę”, a w ten czas pomimo wielu osób mądrych zrzeszonych w naszym środowisku na zewnątrz nie dysponowaliśmy osobą, której nikt z władz różnego szczebla – mówiąc kolokwialnie – „nie zlekceważy i

nie oleje”.

W tej sytuacji na pewno wielu z nas zadawało sobie pytanie, dlaczego ten człowiek sukcesu zdecydował się podjąć tak w sumie niewdzięcznej i nie przynoszącej wymiernych materialnych sukcesów roli?



Potem środowisko chłonęło Jego gest np. przy przeprowadzce biura ZO z ul. Batorego na Plac Dworcowy i zaangażowanie w to przedsięwzięcie Jego ludzi, sprzętu, a nawet finansów; czy wykorzystywanie do dzisiaj przez niektóre z ZK PZN Jego flotylli samochodów dostawczych dowożących

dla niektórych naszych środowisk np. produkty spożywcze z Podkarpackiego BGŻ.

Od pierwszych opisanych we wstępie zdarzeń minęło już ponad 14 lat; w tym czasie prezes nam „okrzepł”, zdobył przeogromne związkowe doświadczenie, przeżył wiele potyczek – nie tylko na linii zawodowej, ale też w naszym środowisku, które innego by zraziły do społecznej pracy, ale nie Jego.

Jest niczym długo leżakujące wino – im dłużej się udziela, tym bardziej jest skuteczniejszy; szczególnie w czasach, gdy staliśmy się jako państwo członkiem UE i względem naszego środowiska czasami starano się wdrożyć – czy wdrożono – szereg posunięć, które zamiast ułatwiać, to utrudniają nam życie.

W 15 roku jego „rządów” u zarania tego roku w naszym województwie starano się wdrożyć niekorzystne uchwały różnych gremiów dyskredytujące nasze uprawnienia, możliwości, czy finansową wydolność naszego biura ZO przy Placu Dworcowym 2.

Uważam, że poniżej omówione dwie Jego ostatnie akcje i interwencje ze wszech miar zasłużyły sobie na ich nagłośnienie i omówienie w naszym środowisku, bo wbrew pozorom dotyczą każdego z nas członków Okręgu Podkarpackiego PZN oraz naszej egzystencji jako tejże struktury w regionie.

Mam nadzieję, że po zapoznaniu się z treścią całego artykułu potwierdzicie trafność doboru jego tytułu, który honoruje wysiłek, operatywność i upór prezesa Cebuli w zapobieganiu temu wszystkiemu, co ma nam utrudnić życie oraz statutową działalność PZN w regionie.

Jako pierwszy proponuję przeanalizować tekst pod tytułem:

„Batalia o umiarkowanych”

Pierwsze tegoroczne publiczne wystąpienia prezesa Ryszarda Cebuli na szerszym forum powiązane z naszym środowiskiem, to batalia dotycząca zachowania ulg przejazdowych w rzeszowskim MPK dla niewidomych o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności jak i ich przewodników.

A wszystko zaczęło się przez Uchwałę Rady Miasta Rzeszowa podjętą początkiem roku, która miała niwelować możliwość korzystania z bezpłatnego przejazdu autobusami MPK wyżej wzmiankowanym oraz pomysł, czy chęć wprowadzenia dla wszystkich niepełnosprawnych odrębnej legitymacji, która uprawniałaby do powyżej omówionych przejazdów.



Natychmiast na ten stan rzeczy zareagowały władze naszego Okręgu PZN, ale bez żądanego skutku.

Po konsultacji i sugestii prezesa Cebuli władze Okręgu PZN zaprotestowały medialnie omawiając problem w lokalnych periodykach, czy Radio Rzeszów, zaś sam prezes Cebula osobiście w Urzędzie Miejskim w

tej sprawie spotkał się z prezydentem, przewodniczącym Rady Miasta i szefem Komisji namawiając, żeby magistrat odszedł od wcześniej zasygnalizowanego pomysłu jednocześnie utrzymując w mocy walory legitymacji PZN jako dokumentu uprawniającego do bezpłatnych przejazdów bez potrzeby wyrobienia nowej zaproponowanej w Uchwale Rady Miasta Rzeszowa, której to pomysł – zamysł - niewątpliwie zbulwersował środowisko niewidomych nie tylko stolicy regionu, ale i całego Podkarpacia.

„Po moich licznych negocjacjach – wspominał prezes - Rada Miasta podeszła do moich racji i do mojego racjonalnego przekonywania i argumentowania z dużym wyrozumieniem i ... w efekcie nietrafioną Uchwałę cofnięto i w końcu wszyscy niewidomi bez względu na stopień niepełnosprawności wraz z przewodnikami mogą nadal na tych samych zasadach korzystać z dobrodziejstwa MPK tak, jak dotychczas posługując się tylko legitymacją PZN.

Nim doszło do satysfakcjonującej nas zmiany Uchwały władz Miasta Rzeszowa, to musiałem ww. - aby do nich dotrzeć i przekonać do naszych racji - omówić niuanse i różnice w samodzielnym poruszaniu się ludzi o różnej niepełnosprawności, chociaż o orzeczonym tym samym stopniu niepełnosprawności.

Uchylenie Uchwały Rady Miasta i powrót do poprzedniego stanu, to owoc moich spotkań z wcześniej wymienionymi oraz naszego kontaktu z lokalnymi mediami.

Moje racje i argumenty zmaterializowały się tylko dzięki temu, że miałem godnych i otwartych na negocjacje partnerów, za co im z serca za takie podejście dziękuję” – tyle cytatu z wypowiedzi prezesa.

Powrót do poprzednich ustaleń, to powrót do cywilizacyjnych standardów respektowanych w całym cywilizowanym świecie.

Jako drugie proponuję przeanalizować:

Treść wręcz desperackiego wystąpienia prezesa Podkarpackiego Okręgu PZN - **Ryszarda Cebuli** – wygłoszonego podczas **45 Sesji Sejmiku Województwa Podkarpackiego** „*lekko wygładzone*” na potrzeby opublikowania w naszym piśmie z zachowaniem intencji – meritum - przesłania mówcy.

Dzień dobry Państwu!

Nazywam się Ryszard Cebula i jestem prezesem Podkarpackiego Okręgu Polskiego Związku Niewidomych; reprezentuję organizację pozarządową zrzeszającą 4 tyś członków i tak, jak to nadmienił radny Kawa przyszedłem tutaj ze sprawą, która w skali Urzędu Marszałkowskiego może nie jest wielka, ale dla nas – członków największej na Podkarpaciu organizacji pozarządowej – jest bardzo wielką.

Przede wszystkim pragnę bardzo serdecznie podziękować panu przewodniczącemu za to, że dał mi prawo głosu; postaram się więc krótko powiedzieć w czym jest nasz problem; nas, czyli ludzi niewidomych i słabowidzących na Podkarpaciu.

Proszę Państwa!

Od kilkunastu lat – jako PZN pod siedzibę biura ZO – dzierżawimy w obiekcie Ośrodka Lecznictwa Kolejowego 100 m², które są nam niezbędne do prowadzenia biura, działalności rehabilitacyjnej, do spotkań, do szkolenia ludzi niewidomych.

Miejsce jest znakomite dla ludzi dojeżdżających do nas z terenu, gdyż nasza siedziba jest blisko dworca PKP, PKS, czy też przystanków innych przewoźników i m.in. dlatego to jesteśmy bardzo zadowoleni, że możemy to miejsce mieć i pragnę, abyśmy go zawsze mieli. Należy zauważyć, że ostatnimi laty sytuacja osób niepełnosprawnych jest coraz trudniejsza – mam na myśli względy finansowe.

Rok temu lub ponad rok temu – w ramach ukłonu ze strony Urzędu Marszałkowskiego - dostaliśmy do płacenia za dzierżawę tego lokalu tylko 1 zł za m². Od początku tego roku tak dużej przychylności ze strony UM nie było i niestety musimy płacić o wiele większe pieniądze, które w skali Okręgu są dla nas bardzo znaczące, a jest to w tej chwili do opłacenia kwota 1 000 zł miesięcznie.

Osobiście w tej sprawie dwukrotnie zwracałem się do Zarządu Województwa. ZW stoi na stanowisku, że i tak mamy niską stawkę, bo patrząc na nią komercyjnie ona nie jest wysoka, bo jest to kwota 10 zł od m², ale dla nas – organizacji, która nie ma żadnych dochodów – ta kasa jest naprawdę bardzo duża.

Moje środowisko reprezentuję już 15 rok i nie chwaląc się jestem prawdziwym społecznikiem, który nie pamięta, aby kiedykolwiek rozliczał służbową delegację – po prostu jestem sercem przy tych ludziach i z sercem działam na ich rzecz.

Dlatego występując przed Państwem na tej Sesji pragnę uderzyć – trafić - do Państwa serc, abyście potraktowali sprawę dzierżawy biura ZO PZN jako jedną ze spraw waszych – naszych – jako niezwykle ważną, abyście Państwo pod wpływem moich argumentów mogli spowodować to, że wrócimy do poprzedniej stawki opłaty czynszu, którą mieliśmy przed rokiem będąc wówczas naprawdę potraktowanymi po ludzku.

Nie występuję we własnej sprawie; stojąc przed Państwem proszę w imieniu tych wszystkich ludzi, którzy do naszego biura w tym miejscu funkcjonującego dojeżdżają i chcą, aby tak nadal było.

Ne jest nas stać na to, aby czynsz opłacać wedle nowych stawek, chociaż ona, jak na warunki rzeszowskie, nie jest wysoka.

Uważam, że powinienem poprosić o uwzględnienie naszej prośby i mam nadzieję, że Państwo uwzględnicie nasze racje, bo jesteśmy jedną z grup społecznych, której dobro na pewno nie jest obojętne Zarządowi Urzędu Marszałkowskiego; w końcu i na naszą rzecz też pracujecie.

Ja bardzo o to proszę – proszę o wyrozumiałość i o serce. Więcej nic nie powiem, bo mówca ze mnie marny, ale mam nadzieję, że wyartykułowałem to, co chciałem i jeszcze raz zapewniam, że

korzystna z Państwa strony dla nas decyzja jest bardzo – bardzo potrzebna szerokiej grupie naszych ludzi.

Dziękuję bardzo za udzielenie mi głosu i życzę Państwu – i sobie – dobrych decyzji i wszystkiego dobrego. Dziękuję.

Zygflor 2014-05-03

P.s.

Uważam, że już dawno należało opublikować na łamach naszego pisma jakiś tekst poświęcony działalności prezesa Ryszarda Cebuli, bo to od dawna Mu się należało, wszak mija już 15 rok jego społecznej pracy na rzecz naszego środowiska ..., a z każdym rokiem coraz trudniej jest dźwżyć ster rządów podkarpackiej struktury PZN; wydaje się że tytuł relacji ze wszech miar na pewno jest trafiony.

Wiosenny „rozruch” w dębickim Kole PZN

29 kwietnia 2014r., to moment realizacji naszego pierwszego tegorocznego wiosennego spotkania.

Zainaugurowała je około godz. 10⁰⁰ zbiórka przy dworcu PKP, skąd autobusem MPK pojechaliliśmy do miejscowości Zawada. Tam w Sanktuarium Matki Bożej Zawadzkiej wspólnie pomodliliśmy się powierzając nas, jak i nasze rodziny Jej opiece.

Następnie udaliśmy się do Ośrodka Edukacyjnego w Stobiernej. Tam zostaliśmy przywitani przez prezesa naszego ZK kol. **Małgorzatę Hebdę** oraz kierownika tegoż ośrodka.

W takich warunkach i w takim towarzystwie bardzo mile spędziliśmy czas wymieniając swoje spostrzeżenia i uwagi. Pikanterii i splendoru relacjonowanej imprezie dodała obecność wśród

nas rehabilitantki z biura ZO PZN - Alicji Niedużak, która odpowiadała na wszystkie nurtujące nas pytania przy okazji rehabilitując zainteresowanych tą umiejętnością, czy problemem.





Było bardzo fajnie, więc czas - jak zwykle - zleciał bardzo szybko i chcąc nie chcąc musieliśmy wracać do domów.

Na pocieszenie po tym wiosennym „rozruchu” pozostały nam – na całe szczęście – niezapomniane wspomnienia i apetyty na kolejne tego typu integrujące środowisko spotkanie ...

autor relacji: **Ewa Smołucha**

Witryna poetycka

W sierpniowym kąciku poetyckim proponuję do przeczytania i przeanalizowania niezwykle mądry wiersz Śp. Janiny Baran pod znamienym tytułem „Przemyślenia”. Życzę ciekawych refleksji i płynących z lektury tekstu oczywistych wniosków oraz spostrzeżeń ...

Przemyślenia

Nie docenia ciepła,

Kto nie doznał chłodu.

Nie szanuje chleba,

Kto nie doznał głodu.

Kto w kłosie chleb widzi,

A nie dojrzy urody,

Ten nie ma pokory

Przed cudem przyrody.

Kto nie wie, że mały
Także jest czujący,
Ten zdepta mrówkę
Chcący lub niechcący.

Kto dźwiga słabego,
Dobrze, że się trudzi,
Zyskuje szacunek
U Boga i ludzi.

Kto pragnie radości,
Nie może się gniewać.
Z kielicha wartości,
Dobro ma ulewać.

Kto sam siebie chwali,
Sławy nie osiąga,
Pusty kłos, choć wyższy,
Nie wart jest szeląga.

autor wiersza: Janina Baran.

fotorelacja z tegorocznej - 15.06.2014r. - KrosnoGry”



zbiór sześciu zdjęć ilustrujących udział aktywu z Koła PZN Krosno w lokalnej integrującej mieszkańców imprezie.

u góry strony – okładki – napis:

fotorelacja z tegorocznej – 15. 06. 2014 r. – „KrosnoGry”