



Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN*



(138)

06/2016 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz - jeśli możesz



1 czerwca - Międzynarodowy Dzień Dziecka

Spis treści:

- Czerwiec 2016 – calendarium str.3
- Cieszymy się życiemstr. 11
- Pod „komendą” Ali Niedużak.....str. 15
- Podsumowanie „Projektu”..... str. 18
- Witryna poetyckastr.23
- Informacja ZO Podkarpackiego PZN str. 24



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: Alicja Niedużak, Maria Słowik

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

Czerwiec

W/g *Aleksandra Brücknera* - historyka literatury i kultury polskiej - w polskim nazewnictwie (*i nie tylko*) nazwa miesiąca wywodzi się od słowa **czerw** oznaczającego larwę pszczoły. Inny źródłosłów jego określenia oraz koloru czerwonego jest kojarzony z owadem o nazwie **czerw polski**, z którego w okresie renesansu wyrabiano czerwony barwnik (*koszenilę*) do barwienia tkanin, którego larwy w Polsce zbierano w tymże czasie z korzeni rośliny o nazwie **czerwiec trwały**.

Stąd należy wysunąć słuszny wniosek, że przez kilka wieków Rzeczypospolita była głównym dostarczycielem czerwców (*barwnika*) dla Europy. Podobna nazwa tego czasu występuje też w innych językach północnej Słowiańszczyzny - *czes. červen, ukr. червень, biał. чэрвень*. Inne nazwy używane dawniej to: *ugornik* bądź *zok*.

Łacińska nazwa *Iunius* – *jeden trop etymologii nazwy wywodzi ją od rzymskiej bogini Junony, zaś drugi od imienia Juliusza Cezara* - została zapożyczona przez większość języków europejskich i pod takową obecnie u nich funkcjonuje.

Czerwiec, to kolejno szósty miesiąc w roku liczący sobie 30 dni, u którego końca dzieci i młodzież kończą rok szkolny i rozpoczynają tak długo oczekiwane wakacje.

„Ze świętą Małgorzatą (10 czerwca) zaczyna się lato” – to treść jednego z ludowych przysłów ściśle powiązanych z tym miesiącem, które nie bez kozery cytuję na początku tego calendarium ..., co - jak miemam - przez Czytelnika zostanie trafnie odczytane ...

Przysłowia określające ten czas:

***Czerwiec daje dni gorące, kosa brzęczy już na łące.
Od czerwca dużo zależy, czy żniwa będą jak należy.***

*Czerwiec po pasiece chodzi, a przy czerwiu miód się rodzi.
Gdy nadejdzie nam sobótka, dzionek długi – nocka krótka !
Czerwiec z Jasiem wody grzeją, a Piotr z Pawłem grzyby sieją.
Gdy czerwiec chłodem i wodą szafuje, to zwykle rok cały popsuje.
Kiedy kwitnie w czerwcu bób, to największy wtedy głód, a kiedy mak,
to już nie tak.*

W tym miesiącu wspominamy:

1 czerwca – Dzień Dziecka W Polsce - jak również w innych krajach słowiańskich, jak Czechy, Słowacja czy Ukraina - Dzień Dziecka obchodzony jest od roku 1952 w dniu 1 czerwca. Jego inicjatorem jest organizacja zwana International Union for Protection of Childhood, której celem było zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom z całego świata. Od roku 1994 tego dnia w Warszawie obraduje Sejm Dzieci i Młodzieży.

W tym miejscu felietonu wszystkim dzieciom zrzeszonym w naszej organizacji składamy jak najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia, przyjemności i łatwości w przyswajaniu sobie wiedzy oraz wszelkiej innej pomyślności związanej z edukacją, zdobywaniem zawodu i - w końcowym efekcie – adekwatnego do swoich ambicji, możliwości i zdobytej wiedzy - miejsca w życiu.

1 czerwca 1895 r. – urodził się **Tadeusz Bór-Komorowski** – generał, dowódca AK, wydał rozkaz rozpoczęcia Powstania Warszawskiego (zm. 1966 r.).

1 czerwca 1926 r. – urodziła się **Marilyn Monroe** - właśc. **Norma Jeane Mortenson** - amerykańska modelka i aktorka filmowa, gwiazda filmowa, legenda światowego kina (zm. 1962 r.).

2 czerwca 1979 r. - to początek pierwszej pielgrzymki **Jana Pawła II** do Polski (trwała do 10. 06.). To wtedy w homilii na Placu Zwycięstwa padły znamienne – i wręcz prorocze - słowa „*Niech zstąpi Duch Twój! I odnowi oblicze ziemi. Tej ziemi*”. Za rok rozpoczęły się wydarzenia Polskiego Sierpnia.

3 czerwca 1966 r. - urodziła się **Maria Bijoś** – nasza poetka wielokrotnie publikowana w „*Witrynie poetyckiej*” (zm. 2008 r.).

3 czerwca 1605 r. – zmarł **Jan Zamoyski** – polski magnat, kanclerz wielki koronny, humanista i mecenas; założyciel Zamościa i fundator Akademii Zamojskiej (*ur. 1542 r.*).

3 czerwca 1906 r. – urodziła się **Josephine Baker** – (*właśc. Freda Josephine Mc Donald*) – amerykańska tancerka i piosenkarka. Podczas II wojny światowej działała we francuskim ruchu oporu. Za swoje zasługi została odznaczona Krzyżem Wojennym oraz Medalem Ruchu Oporu i Orderem Legii Honorowej (*zm. 1975 r.*)

4 czerwca - Dzień Wolności i Praw Obywatelskich

- *tego dnia, 27 lat temu, w 1989 r. odbyły się w Polsce pierwsze po wojnie częściowo wolne wybory. Decyzję o tym, że 4 czerwca będzie Dniem Wolności podjął Sejm w maju 2013 roku. „Sejm, przekonany o szczególnym znaczeniu tej daty dla Polski - suwerennego i demokratycznego państwa wolnych i świadomych swoich praw obywateli, ogłasza dzień 4 czerwca Dniem Wolności i Praw Obywatelskich” – głosiła uchwała podjęta wówczas przez posłów.*

4 czerwca 1926 r. – to data zaprzysiężenia na urząd **prezydenta RP Ignacego Mościckiego** – chemika, rektora Politechniki Lwowskiej, i profesora Politechniki Warszawskiej.

5 czerwca 1894 r. – we Lwowie wystawiono cykloramiczny obraz „**Bitwa pod Raławicami**” - *Panorama Raławicka* – namalowany pod kierunkiem **Jana Styki i Wojciecha Kossaka**.

5 czerwca 1901 r. - zmarła **Dagny Juel Przybyszewska** – norweska pianistka i pisarka – muza artystów końca XIX wieku, żona Stanisława Przybyszewskiego (*ur. 1867 r.*).

6 czerwca 1868 r. – urodził się **Robert Scott** – brytyjski badacz polarny. Jako drugi człowiek w historii osiągnął biegun południowy; zmarł z głodu i zimna w trakcie z niego drogi powrotnej w 1912 r.

6 czerwca 1936 r. – urodził się **Roman Wilhelmi** – aktor teatralny i filmowy, znany z wielu pierwszoplanowych ról filmowych, np.: „*Czterej pancerni i pies*”, „*Zaklęte rewiry*”, „*Kariera Nikodema Dyzmy*” (*zm. 1991 r.*).

7 czerwca 1896 r. – urodził się **Imre Nagy** – premier Węgier, który podczas rewolucji węgierskiej 1956 r. ogłosił neutralność

Węgier oraz wystąpienie tego kraju z Układu Warszawskiego. Aresztowany i skazany w tajnym procesie na karę śmierci został stracony z 15/16 czerwca 1958 r.

8 czerwca 1946 r. – w Londynie odbyła się parada zwycięstwa dla uczczenia zwycięstwa w II wojnie światowej. Nie dopuszczono do niej żołnierzy Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie ...

8 czerwca 1946 r. - urodził się **Piotr Fronczewski** – aktor teatralny, filmowy i radiowy; także reżyser i piosenkarz, laureat „*Wiktorów*”.

9 czerwca 1926 r. – zmarł **Władysław Mickiewicz** – syn Adama Mickiewicza, fundator Muzeum Adama Mickiewicza mieszczącego się w gmachu Biblioteki Polskiej na Wyspie św. Ludwika w Paryżu, założyciel czasopisma *L'Espérance* (ur. 1838 r.).

9 czerwca 1672 r. - urodził się **Piotr I Wielki** – car Rosji, wielki reformator państwa rosyjskiego i twórca jego potęgi, budowniczy Petersburga, do którego w 1712 r. przeniósł stolicę Rosji (zm. 1725 r.)

10 czerwca 1972 r. – w Chojnicach - w Górach Świętokrzyskich - udostępniono dla zwiedzających **Jaskinię Raj**.

11 czerwca 1906 r. – urodził się **Jan Hoffman** – pianista, pedagog, pięciokrotny juror Konkursów Chopinowskich, rektor Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej w Krakowie (zm. 1995 r.).

12 czerwca 1806 r. - urodził się **John Augustus Roebling** – amerykański inżynier, budowniczy mostów (*Most Brooklyński w Nowym Jorku*), twórca metody wytwarzania lin stalowych (zm. 1869 r.)

12 czerwca 1941 r. – urodził się **Armando Anthony Corea** („*Chick Corea*”) – amerykański muzyk jazzowy.

13 czerwca 1906 r. – w Krakowie założono Klub Sportowy „**Cracovia**” (*Akademicki Klub Footballowy*) - pierwszy klub sportowy na terytorium obecnej Polski.

13 czerwca 1946 r. – dekretem rządowym wprowadzono tzw. „**Mały Kodeks Karny**”. Zmiany w prawie służyły do walki z przeciwnikami politycznymi ustroju. Przewidziano w nim karę

śmierci za **13 rodzajów przestępstw**, w tym m.in. za udział w grupie o charakterze zbrojnym, posiadanie broni i amunicji, „sprzedajność obcym”, szpiegostwo.

14 czerwca 1916 r. – urodziła się **Halina Billing–Wohl** - aktorka teatralna i filmowa. Była żołnierzem I Dywizji Piechoty WP im. Tadeusza Kościuszki, aktorką Teatru Wojska Polskiego (*zm. 1995*)

15 czerwca 1956 r. – urodził się **Henryk Gołębiewski** – aktor znany z seriali „*Wakacje z duchami*”, czy „*Podróż za jeden uśmiech*”. W 2003 r. nagrodzony „Złota kaczka” za rolę w filmie „*Edi*”.

16 czerwca 1966 r. – urodził się **Jan Železný** – czeski lekkoatleta, trzykrotny złoty medalista igrzysk olimpijskich w rzucie młotem.

16 czerwca 2006 r. – zmarł **Igor Śmiałowski** – aktor, żołnierz września 1939 r. autor anegdot teatralnych „*Igraszki z Melpomeną*” oraz wspomnień „*Cała wstecz*” (*ur. 1917 r.*).

17 czerwca 1991 r. - parlament **Republiki Południowej Afryki** *zniósł ustawę o segregacji rasowej, która stanowiła podstawę całego systemu apartheidu.*

17 czerwca 1696 r. – zmarł król **Jan III Sobieski herbu Janina** nazwany przez papieża Innocentego XI „**Obrońcą Wiary**”, a przez Turków pokonanych pod Wiedniem „**Lwem Lechistanu**”. Jest pochowany na Wawelu w Krakowie, a jego serce spoczywa w kaplicy królewskiej w kościele kapucynów w Warszawie (*ur. 1629 r.*)

18 czerwca 1936 r. – zmarł **Maksim Gorki** – rosyjski pisarz i publicysta. Wybitna postać rosyjskiego modernizmu, był inicjatorem socrealizmu w literaturze – 1906 r. powieść „**Matka**”. Zmarł w niewyjaśnionych okolicznościach. O jego otrucie oskarżano licznych podsądnych w procesach politycznych lat 30-tych; prawdopodobnie został otruty przez agentów NKWD z polecenia Stalina (*ur. 1868 r.*).

19 czerwca 1926 r. – urodził się **Tadeusz Zieliński** – prawnik, specjalista w zakresie prawa pracy, prawa związkowego i ubezpieczeń społecznych. Był senatorem I kadencji (1989-1991), a w latach 1992-1996 Rzecznikiem Praw Obywatelskich (*zm. 2003 r.*).

20 czerwca 1991 r. – niemiecki Bundestag zdecydował, że siedzibą rządu, parlamentu i administracji centralnej zjednoczonych Niemiec stanie się Berlin.

20 czerwca 1566 r. – urodził się **Zygmunt III Waza** – król Polski i Szwecji, przed którym w 1611 r. car Wasyl IV Szujski złożył hołd (zm. 1632 r.)

21 czerwca – początek astronomicznego lata o godz. 0³⁴

*W tą najkrótszą letnią noc z 21/22 czerwca przed wiekami Słowianie odprawiali zbiorowe obrzędy związane z kultem wody, ognia i płodności. Była to **noc Kupały** – na polskich ziemiach zwana **sobótką**.*

*Po przyjęciu chrześcijaństwa noc sobótkową połączono z wigilią św. Jana – powstała **noc świętojańska**. To „w tę czarodziejską noc” **poszukiwano kwiatu paproci, palono ogniska, a panny „puszczały wianki”**. Prawdopodobnie był to czas miłości i okazja do okazywania sobie uczuć i zainteresowania wśród młodych.*

21 czerwca 1916 r. – urodził się **Jerzy Tumaniszwili** – polski kontradmirał pochodzenia gruzińskiego, uczestnik II wojny światowej; pływał na ORP „Burza”, „Krakowiak” i „Piorun” (zm.2010 r)

21 czerwca 1786 r. – urodził się **Alojzy Rafał Estreicher** – botanik, etnograf, zasłużony dla rozwoju Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego (zm. 1852 r.).

21 czerwca 1898 r. - zmarł **Nikołaj Rimski – Korsakow** – rosyjski kompozytor epoki romantyzmu. Jest twórcą m.in. opery „*Bajka o carze Saltanie*” z popularnym „*Lotem trzmiela*”.

22 czerwca 1897 r. - w Jaśle w rodzinie szlacheckiej urodził się **Henryk Dobrzański** - pseudonim „**Hubal**” (*przydomek rodowy rodziny Dobrzańskich*). Nie złożył broni po zakończeniu kampanii wrześniowej; utworzył pierwszy oddział partyzancki okresu II wojny światowej. Zginął w zasadzce zastawionej przez Wermacht w okolicach Anielina k. Opoczna 30 kwietnia 1940 r..

22 czerwca 1898 r. urodzili się:

- **Zenon Kosidowski** – autor książek o starożytnych kulturach i religiach. Napisał „*Gdy słońce było bogiem*” i „*Opowieści biblijne*”

- **Erich Maria Remarque** – niemiecki pisarz; autor antywojennej powieści „*Na zachodzie bez zmian*”.

23 czerwca, to **Dzień Ojca** – jest to jedno z najmniej docenianych i nagłaśnianych świąt w nowożytnej kulturze.

23 czerwca 1838 r. urodził się **Władysław Mickiewicz** – syn Adama. Był księgarzem, bibliotekarzem, publicystą i biografem ojca.

23 czerwca 1916 r. – urodził się **Ernest Wilimowski** – piłkarz reprezentacji Polski i III Rzeszy (*po wybuchu II wojny światowej podpisał volkslistę*). Do historii mistrzostw świata przeszedł jako pierwszy strzelec czterech bramek w jednym meczu w turnieju finałowym. Zdobył je w meczu z Brazylią (*zm. 1997 r.*).

24 czerwca 1838 r. - urodził się **Jan Matejko** – najwybitniejszy przedstawiciel polskiego malarstwa historycznego. To spod jego pędzla m.in. wyszła: „*Bitwa pod Grunwaldem*”, czy „*Hold Pruski*” (*zm. 1893 r.*)

24 czerwca 1976 r. – zapowiedziana przez premiera Piotra Jaroszewicza podwyżka cen żywności wywołała **protesty robotnicze** znane jako **Czerwiec 76'**

25 czerwca 1876 r. – zwycięstwo Indian pod wodzą **Siedzącego Byka** (*Tatanka Yotanka*) i **Szalonego Konia** (*Tashunka Uiko*) nad wojskiem USA w bitwie nad **Little Big Horn**; poległ w niej generał **George Armstrong Custer**.

25 czerwca 1926 r. – urodził się **Andrzej Sadowski** – żołnierz AK, powstaniec, warszawski scenograf i kostiumolog, (*zm. 2009 r.*).

26 czerwca 1986 r. – w **TVP-1** wyemitowano premierowe wydanie **Teleexpressu**. Jest to w tej chwili najstarszy istniejący ogólnopolski program informacyjny, tytuł wymyślił ówczesny dyrektor generalny TVP Aleksander Perczyński.

27 czerwca 1941 r. – urodził się **Krzysztof Kieślowski** – reżyser i scenarzysta filmowy, autor filmowego cyklu „**Dekalog**”, trylogii „**Trzy kolory**”. Był utożsamiany z kinem moralnego niepokoju (*zm. 1996 r.*)

27 czerwca 1976 r. – urodziła się **Maria Sadowska** – wokalistka, kompozytor, reżyser i scenarzystka. Elektronika, jazz, funk, reggae, to jej niezwykle szerokie zainteresowania muzyczne; jurorka **The Voice of Poland**

27 czerwca 1978 r. - z Kosmodromu **Bajkonur** wystrzelono radziecki statek kosmiczny **Sojusz 30** z mjr **Mirosławem Hermaszewskim** i płk **Piotrem Klimukiem**, który po kilku dniach lotu – 5 lipca tegoż roku - powrócił na Ziemię. W takich okolicznościach i w takim towarzystwie trzydzieści osiem lat temu pierwszy Polak znalazł się i przebywał w kosmosie prowadząc tam różnorodne badania.

28 czerwca 1956 r. – pierwszy w PRL **strajk generalny i demonstracje uliczne** (Poznański Czerwiec) krwawo stłumione przez żołnierzy LWP i Korpusu Bezpieczeństwa Wewnętrznego.

29 czerwca 1886 r. – urodziła się **Jadwiga Szayer** znana jako **Ada Sari** – śpiewaczka operowa – *sopran koloraturowy* – pedagog. Od 1985 r. w Nowym Sączu odbywa się Międzynarodowy Festiwal i Konkurs Sztuki Wokalnej im. Ady Sari (*zm. 1968 r.*).

29 czerwca 1886 r. – urodził się **Robert Schuman** – francuski polityk, dwukrotny premier Francji, jest uznawany za jednego z ojców Unii Europejskiej i NATO (*zm. 1963 r.*).

30 czerwca 1966 r. – urodził się **Michael Gerald „Mike” Tyson** (*pseud. „Bestia”*) – amerykański bokser, najmłodszy mistrz świata wagi ciężkiej w historii boksu (*w chwili zdobycia tytułu miał 20 lat, 4 miesiące i 22 dni*).

30 czerwca 1908 r. - nad środkową Syberią w rejonie rzeki *Podkamienna Tunguska* pojawił się meteoryt – nazwany **meteorytem tunguskim** – który dokonał zniszczeń zbliżonych do wybuchu bomby atomowej. Fala uderzeniowa objęła obszar ponad 2000 km².

Kończący się miesiąc, to szczególnie czas do rozważania tragicznych faktów i zdarzeń z najnowszej historii Polski.

Nie wolno nam zapomnieć o:

- - o sfalszowanych wyborach z **30. 06. 1946 r.** - , gdy narzucona nam siłą władza w ten sposób zapragnęła uprawomocnić reprezentowany przez siebie ustrój i system
- - o poznańskich wydarzeniach z **28. 06. 1956 r.**
- - o radomskich protestach z **24. 06. 1976 r.**
- - o pierwszej wizycie papieża Polaka z dnia **2 czerwca 1979 r.** – daty szczególnej w dziejach Narodu, kontynentu jak też w dziejach świata oraz o Jego w ten czas wypowiedzianych wręcz proroczych słowach:

**„Niech zstąpi Duch Twój !
I odnowi oblicze ziemi. Tej ziemi!”**

Była to zapowiedź jednego największych moralnych zwycięstw nie tylko w dziejach naszego Narodu, ale też w dziejach świata, które – niczym prorocza wróżba - zainaugurowało wielkie przemiany w Polsce, Europie i świecie.

- - o dacie **4 czerwca 1989 r.** jakoby wieńczącej całe zestawienie

Gdyby nie te wszystkie powyżej wymienione fakty, to nie byłoby **4 czerwca** i obecnie obchodzonego **Dnia Wolności i Praw Obywatelskich** jako pokłosia powyżej zestawionych faktów, dat i zdarzeń...

W historii świata taką wiarę w ostateczne zwycięstwo, formę walki i jej sens - tak jak **Jan Paweł II** - swoim rodakom umiał przelać **Mohandas K. Gandhi** – przydomek **Mahatma** (wielki duchem) indyjski polityk i filozof, przywódca indyjskiego ruchu niepodległościowego.

Zygflor

2016-01-27

Cieszymy się życiem

- to konkluzja wykładu psycholog klinicznej **Ewy Muchy** wygłoszonego 17. 10. 2015 r. w Klimkówce w trakcie zajęć pn. „Aktywny Senior”.

Cieężko jest omówić prelekcję lub wykład kogoś takiego, jak psycholog – do tego kliniczny -, ponieważ zdaję sobie sprawę jaka jest potężna przepaść w wiedzy i życiowym doświadczeniu pomiędzy mną, a tak bogatą w to wszystko Osobą, jaką jest nasza psycholog



Ewa Mucha, dodatkowo podpartym przeogromnym doświadczeniem zawodowym, życiowym, czy związanym z własnym cierpieniem.

Konkluzja, czyli zdanie kończące przeciekawe spotkanie mniej więcej brzmiała: „*Nie patrzmy na siebie tylko na jako istoty biologiczne, ujmijmy w tym wszystkim naszą psychikę, która bardzo wpływa na funkcjonowanie naszego ciała. Miejmy świadomość*

tego, w jakiej jesteśmy dyspozycji i jaka jest nasza odporność psychiczna, która jest równoważna do naszej odporności immunologicznej. Jeżeli ona zostanie osłabiona, to automatycznie zostaje osłabiona odporność immunologiczna”.

Niezwykle ciekawie zrealizowana prelekcja podparta głębokim, ciepłym i mile brzmiącym głosem prelegentki - nim doszło do wygłoszenia przytoczonej powyżej konkluzji – m.in. nam omówiła:

- **aspekty wzajemnej komunikacji** (*polega na tym, że rozmawiamy ze sobą, tylko 7% informacji przekazujemy mową, co oznacza, że 93% informacji idzie inną drogą*)

- o **mowie**: mowa nie zawsze jest prawdą. (*38% informacji przekazujemy intonacją głosu, a 58% poprzez mowę ciała, która jest dla nas wskaźnikiem wizualnym widocznym i wiele mówiącym. Jesteśmy w stanie wyuczyć się tego, co chcemy powiedzieć, ale do końca nie jesteśmy w stanie zapanować nad mową ciała*)

- o **agresji** – emocja toksyczna w stosunkach międzyludzkich i o jej wskaźnikach

- o **kontakcie wzrokowym** (około 50% czasu podczas rozmowy, to kontakt wzrokowy. Jeżeli tyle czasu przypada na to zjawisko, to oznacza, że nasz rozmówca jest otwarty i rozmawia z nami w miarę uczciwie. Podjęła również aspekt mowy źrenic, które są następnym wyznacznikiem naszego emocjonalnego nastawienia do naszego rozmówcy oznaczającego jego szczerość w naszej z nim konwersacji).

Na temat: „**Psycholog, a osoba niepełnosprawna**” m.in. powiedziała: „*Jak każda niedyspozycja – każda niepełnosprawność – obniża komfort życia; nie można powiedzieć, że jest to dar i że trzeba ją pokochać, by z nią żyć. Ale trzeba ją zaakceptować i o nią dbać i leczyć, ponieważ często towarzyszy nam przez całe życie. Dbając o nią, jednocześnie dbamy o siebie, o swoje zdrowie. Każda choroba, to*



dyskomfort, a pomoc psychologiczną może dać każdy – trzeba tylko chcieć i umieć słuchać. Sama forma wygadania się, to już ulga dla osoby wynurzającej z siebie swe bóleści. Wskazane są także różne formy aktywności i zajęcia jak autoterapia, terapia

zajęciowa, terapia grupowa - w tym , a jakże, mieszczą się dzisiejsze tańce, hulanki i swawole. Są też inne formy psychoterapii, które umożliwiają i pomagają w obcowaniu z innymi ludźmi”.

Pod koniec spotkania mówiła o poczuciu **krzywdy**, przeproszaniu i **przebaczeniu**. Ludziom żyjącym z poczuciem krzywdy zalecała przebaczenie doznanych krzywd. Każda przemoc – podkreśliła – karmi się lękiem; karząc odreagowujemy własną bezsilność, własną złość, rozładowujemy się.

Przebaczenie, to pozbywanie się lęków, a tym samym – w pewnym stopniu – chorób psychosomatycznych i innych, to odblokowywanie się.

Kończąc przeciekawą prelekcję – i tym samym spotkanie – w perspektywie najbliższych godzin mając bal z okazji DBL - wszem i wobec oznajmiła: *„A teraz idźcie i szykujcie się na bal, bo dobrze przeżyty czas to zdrowie. Cieszcie się chwilą, nie zatrważając swoich myśli dzisiaj, czymś smutnym. Porównanie każdej chwili życia jest jak do połowy wypełniona wodą szklanka – jest w połowie pełna, a nie w połowie pusta i można z niej jeszcze czerpać nektar życia, więc bawcie się, pijcie mądrze „na zdrowie” w ten sposób pozbywając się czarnych myśli, problemów, korzystając z każdej chwili i jej uroku”* – tyle z wypowiedzi naprawdę wielopłaszczyznowo doświadczonej psycholog; nie tylko z tytułu akademickiej wiedzy zdobytej na studiach, ale i tej tzw. życiowej, o których to doświadczeniach co nieco wspomniała.

Mam nadzieję, że powyższe opracowanie przejdzie pozytywnie autoryzację pani psycholog.

Przyznaję, że dla mnie jest to najbardziej tajemnicza profesja; może wynika to z tego, że sam mam coś na sumieniu, co doświadczony psycholog może sprawniej ze mnie wydobyć, niż dociekliwy spowiednik?



Pod „komendą” Alicji Niedużak

- czyli -

o realizacji jednego z zadań Projektu dofinansowywanego przez PFRON pn. „Kompleksowa Rehabilitacji Osób Niewidomych i Słabowidzących” – w tym wypadku – Arteterapii - , a realizowanego w terminie od 01. 04. 2015 - 31. 03. 2016 r.

Przez ostatni rok naprawdę bardzo wiele wydarzyło się w



naszym środowisku za sprawą wspomnianego powyżej programu, a – w/g mnie – najbardziej tego materialnym dowodem są arcydzieła, które powstały w trakcie zajęć realizowanych pod okiem **Alicji Niedużak** w biurze ZO PZN. Namacalnym tego „wzrokowo” dowodem jest obłożenie wszelkich zakątków biura ZO wszelakiej maści artystycznymi produktami, których jakość, piękno i kunszt wykonania – takiego laika, jak ja – wręcz poraża.

Od razu się zastrzegam, że o tym pięknie lepiej, niż słowa zaświadczą zdjęcia, których, jako ilustracji tego opracowania, zechcę w „Przewodniku” umieścić jak najwięcej.

W krótkiej relacji nie będę wymieniał żadnych nazwisk, ponieważ wszyscy uczestnicy (99%, to Panie) w zajęcia wkładały maksimum uwagi, talentu i własnej inwencji, bez której w tym wypadku „ani rusz”.

Dla mnie już fakt takich predyspozycji u Ali Niedużak, to naprawdę duży szok, ponieważ dotąd w naszym środowisku takie – na mistrzowskim poziomie - umiejętności zdradzała niezapomniana **Ania Grabowiec**, a tu nagle taki



wysyp tyłu – naprawdę wielu – mistrzyń, czyli artystek rękodzieła.

Okazuje się, że przed laty Alicja trzykrotnie brała udział w szkoleniu organizowanym przez ZG PZN w Łucznicy, a dotyczącym

właśnie Arteterapii i stąd ta Jej biegłość w tej trudnej sztuce.

W omawianym programie na przestrzeni ostatniego roku udział wzięły 24 osoby, które dwa razy w tygodniu „zjeżdżały się” na 2 godziny, a raz w miesiącu na 1 ośmiogodzinną „dniówkę”. W trakcie szkolenia na jednego jego beneficjenta – precyzuje Alicja - przypadało 80 godzin, co udało się w pełni zrealizować.

Praktycznie artystyczne Zjazdy po okresie werbunku zaczęto realizować od czerwca 2015 r., co niewątpliwie bardzo zintegrowało Panie, wyzwoliło zadzierzgnięcie przyjaźni i ... tęsknoty, aby znowu spotkać się „u Ali” w gabinecie dyrektor biura, która na ten czas staje się „Małgosią bez Ziemi”(analogia do króla Anglii Jana bez Ziemi).

Na pro artystyczne spotkania jego uczestniczki



przychodzą z terenu miasta Rzeszowa - mają najbliżej -, przyjeżdżają z Mielca, Muniny, Stalowej Woli, Jasła, Leska, czy okolic Krosna, co niewątpliwie jest wielkim samozaparciem graniczącym wręcz z poświęceniem.

W wykonywanie arcydzieł angażują własne pomysły i własne artystyczne wizje, ale też podpatrują to wszystko, co można wypatrzeć w Internecie, bo tam od tego „aż kipi”.

Dla nich Arteterapia, czyli artystyczne rękodzieło – w ich przypadku – zainicjowane **origami** (*koszyczki, pisanki*), czy **kły ling**, to samo prowokowanie do twórczego myślenia i manualne w nie angażowanie dłoni, palców, czy całego siedzącego ciała, które musi w tym współuczestniczyć.

Rękodzieło – pojęcie sprecyzowała **Teresa Jurczak** -. to indywidualizm, własna twórcza wizja istniejąca na pograniczu artyzmu, a największa w tym trudność, to stworzenie własnego wzoru. Rękodzieło uczy pokory, rękodzieło wyrabia percepcję, czy zdolności ruchowe, jak też samozaparcie - najlepszy i najbardziej pożądaný bodziec niezbędny do uzyskiwania mistrzostwa w tej trudnej profesji.

Przysłuchując się Ich luźnej, ale przyjaznej i twórczej rozmowie dowiedziałem się, że drogie materiały na arcydzieła, które będziecie podziwiać na zdjęciach pochodzą z fabryk zlokalizowanych w Polsce, Niemczech, Włoszech, czy Chinach.

Jedna z Pań, której tożsamości nie mogę zdradzić (*udzieliła poufnej informacji*) swoje wyroby, czy też arcydzieła rękodzieła zdołała – m.in. dzięki operatywności swoich bliskich - wypromować i „opylić” - wśród mieszkańców USA, Anglii, Włoch, Holandii, czy Hiszpanii, gdzie uzyskiwały naprawdę bardzo godne ceny, które pośrednikom zaangażowanym w ich dystrybucję przysparzały fortuny.

Popuszczając wodze fantazji ... nie bez kozery na koniec o tym wspominam; może chcąc ratować fundusze macierzystego Okręgu PZN należałoby pod egidą Ali uruchomić takową działalność i – w jej konsekwencji - eksport, który stałby się naszym najważniejszym źródłem dofinansowania naszej statutowej działalności jako uboczne, ale niezwykle pożądane działanie wzbogacające nasze fundusze ?

Pomysł wart rozważenia, zaś przy jego zaakceptowaniu należałoby w to dzieło wdrożyć jednego z regionalnych hurtowników wszelkiej maści papierów, który mogłaby po przystępnych cenach

naszych rękodzielników zaopatrywać w cekiny, bibułki, kleje i to wszystko, co jest niezbędne do stworzenia takowych arcydzieł ...

Zygflor

2016-02-27

Podsumowanie Projektu

Lokalizacja – **Kub Garnizonowy 21 Brygady Strzelców Podhalańskich** w Rzeszowie, czas – **18 marca 2016** r. godz. **11³⁰**; czyli miejsce i chwila podsumowania rocznej aktywności naszych struktur w ramach dofinansowanego przez **PFRON** Projektu p.n. „Kompleksowa Rehabilitacja Osób Niewidomych i Słabowidzących”, którego czasokres realizacji w naszym środowisku, to czas zawarty pomiędzy datami: **01. 04. 2015**, a dniem **31. 03. 2016** r.

W tym czasie w ramach Projektu zrealizowano **Działania** z:

- -Orientacji przestrzennej
- Czynności życia codziennego
- Rehabilitacji podstawowej
- Doradztwa technologicznego
- Poradnictwa psychologicznego
- Gimnastyki prozdrowotnej
- *zrealizowano* Kurs języka angielskiego
- Muzykoterapię – *tj. zajęcia wokalne oraz taneczne*
- Arteterapię – *czyli rękodzieło artystyczne*
- *program* Aktywizacji zawodowej
- Szkolenia – *cykl 10 spotkań* - rozwijające umiejętności zawodowe masażyistów
- Usprawnianie widzenia

We wspomnianym dniu i czasie w jednej z sal na trzecim piętrze rzeszowskiego Klubu Garnizonowego, którego administracja i



niektórzy pracownicy sprzyjają nam od ponad 10 lat przygotowano scenografię sali, wniesiono około 60 krzeseł, przygotowano stoły w celu wyeksponowania arcydzieł rękodzieła artystycznego, uruchomiono nagłośnienie, udostępniono dodatkowe pomieszczenie, w celu ułatwienia paniom nieskrępowanego przebrania się oraz wykonania niezbędnej charakteryzacji, ... aby mogły swym niekwestionowanym wdziękiem „oczarować widownię”.



W gronie ośmiu przedstawicielstw Kół Terenowych PZN, prezesa oraz vice prezes ZO Podkarpackiego PZN, czyli **Ryszarda Cebuli** i **Ewy Bednarczyk** oraz dyrektora Podkarpackiego Oddziału PFRON **Macieja Szymańskiego**, pracowników biura ZO PZN, rodzin lub przewodników artystów na widowni zasiadło około 50 osób, które wysłuchały awangardy wspomnianego Projektu, czyli rodzimych wokalistek, zobaczyli pokaz tańca towarzyskiego (*walc, rumba,*

samba, cha-cha), czy rąbek prozdrowotnej gimnastyki. Wszystko to razem nawzajem przeplatając się dało półtoragodzinne dość ciekawe widowisko w ten sposób m.in. oddając to, czym przez wspomniany czas w ramach Projektu zajmowano się.

Uzupełnieniem tegoż wszystkiego była wystawa arcydzieł



rękodzieła, czyli owoc zajęć z Arteterapii, które na ten dzień wyselekcjonowana – niemalże kustosz wystawy - Alicja Niedużak.

„Lata 20-te, lata 30-te” , to główny muzyczny wątek wykonanych utworów, to popularny repertuar już raz wykorzystany



podczas zeszłorocznych horynieckich Warsztatów Muzycznych zrealizowanych „pod komendą” Ewy Jaworskiej Pawełek, która w ramach Projektu wraz z Agnieszką Iwaniuk-Kula prowadziła zajęcia z Muzykoterapii.

Tuz po wielowątkowym występie dyr. Małgorzata Musiałek oraz prezes Ryszard Cebula okolicznościowe „Podziękowania” za twórczy wkład w realizację Projektu m.in. wręczyli: Ewie Jaworskiej Pawełek, Justynie i Karolinie Bartnik, Danucie Borońskiej, Bogdanowi Szela, Kazimierzowi Pytko, Marii Szelba, Katarzynie Melnyk i Aleksandrze Stawarz.

Jedne z ostatnich wypowiedzianych słów dyr. Małgorzaty Musiałek, to wszystkim podziękowanie za przybycie, obejrzenie oraz współuczestniczenie w zakończeniu pierwszej edycji Projektu oraz ... prośba o agitacje do drugiej jego edycji, który rusza już początkiem kwietnia br.

Najważniejszy akcent podsumowującego wystąpienia prezesa Cebuli, to stwierdzenie: „*W tym działaniu widać serce i tak dla dobra naszego środowiska należy trzymać, czego wszystkim życzę*”.

W swym wystąpieniu dyr. Podkarpackiego Oddziału PFRON **Maciej Szymański** – „wyraził nadzieję, że środki przeznaczone na



realizację Projektu nas satysfakcjonują; wyraził uznanie dla śpiewu, obejrzanych tańców, czy wyeksponowanych arcydzieł rękodzieła artystycznego. Refleksyjnie zauważył, że naprawdę bardzo trudno jest coś robić na niwie kultury i za to, że nam się to udaje – tej umiejętności nam pogratulował.

Około godz. 14⁰⁰ wspomniana gościnna sala zaczęła świecić pustkami, ponieważ wszyscy, tj. uczestnicy, jak i zaproszeni goście rozpoczęli proces powrotu do domowych pieleszy w swoich sercach rozważając wszystko to, co widzieli, słyszeli i co mieli okazję obejrzeć w wykonaniu ludzi wywodzących się z szeregów PZN, których niejednokrotnie dotąd być może nie podejrzewali o to, że mogą wznieść się na wyjątkowe wyżyny tegoż wszystkiego, czego byli świadkami, a co być może zostało odkryte i wystawione na widok publiczny dzięki możliwości realizacji Projektu, którego pierwszą edycję podsumowywano we wspomnianym we wstępie miejscu i czasie.

Zygflor

2016-03-20

P.s.

Za nami pierwsza edycja tegoż Projektu, a wraz z nią pierwsze doświadczenia, spostrzeżenia i wnioski. Na pewno wielu z nas mówiło o nich publicznie i z tejże przyczyny nasuwa się wniosek, aby program – jeśli jeszcze jest to możliwe – zmodyfikować z korzyścią dla poszczególnego jego beneficjenta, który np. potrzebuje rehabilitacji, czy nauki czynności dnia codziennego w środowisku jemu naturalnym, czyli w jego domu i miejscu jego zamieszkania.

Są pewne spostrzeżenia, wnioski i uwagi, których wdrożenie – przy uwzględnieniu głosów z terenu – uczyniłoby Projekt bardziej skutecznym i trafionym, co wiązałoby się z realizacją pewnych zadań w terenie, tj. w siedzibach Kół PZN, a nie tylko w Rzeszowie, do którego przez rok musieli dojeżdżać wszyscy chętni do udziału w wymienionych we wstępie Działaniach bez względu na to, ile to ich kosztowało wyrzeczeń, trudów i czasu.

Decyzyjne gremia naszego Okręgu namawiam do rozważenia problemu i jeśli można, na przeorientowanie Projektu na tych, którzy np. chcieliby zajęcia z gimnastyki, tańca, czy Arteterapii również realizować u siebie w pojedynkę, czy też przy współpracy z sąsiednimi ZK PZN w swoich siedzibach.

Wszystkich namawiam do rozważenia końcowych spostrzeżeń i wniosków, aby naprawdę dobry Projekt w naszym środowisku spożytkować z korzyścią dla jak największej liczby naszych ludzi, co przy okazji podniesie rangę oraz prestiż Zarządów Kół Terenowych PZN w oczach tych, na rzecz których równie z wielkim zaparciem i uporem pracują, jak Koleżanki z biura ZO PZN.

Witryna poetycka

Czerwiec, to Dzień Dziecka, czyli jakby „przedłużenie” Dnia Matki, bo to pierwsze logicznie wynika przecież z drugiego. Pragnąc sprowokować do tego typu myślenia do przeanalizowania proponuje utwory jednej z naszych poetycko utalentowanych spełnionych życiowo Kobiet, która „idąc tym tokiem rozumowania” conieco napisała o cudzie życia, jak też o subiektywnych przeżyciach istoty, którą niegdyś zrodziła ... Treścią wiersza o misiu pluszaku zainteresujcie wszystkich milusińskich, którzy zaistnieli w Waszych rodzinach, czy otoczeniu.

Cud życia

Maleńkie serduszko puka szybko.
Puka, budzi się do życia.
Mówi światu – „jestem i rosnę”.
Nie zawsze chciane i kochane.
Lecz co zawiniło, że nieraz musi skamleć o przetrwanie.
Jeszcze bez sumienia, bez skazy ...
Takie czyste i nieskalane – brudem życia.
A chcąc zaistnieć, już walczy...
Walczy o byt ...o pozwolenia widzenia cię mamo.
Krzyczy milczącym głosem,
stukotem maleńkiego serduszka
- Pokochaj mnie, bo jestem w tobie,
nie skazuj na pochówek w zimnym grobie.
Ciemności i niepokoju jakiego doznaje
oszczędzisz mi mateńko, bo już zaistniałem.
Daj mi szansę życia, a odwdzięczę się,
dla ciebie zaśpiewam piosenkę, zatańczę.
Zrobię piękna laurkę z bukietem róż
i w twe święto złożę ci u stóp.

A żałować nie będziesz, że mnie urodziłaś,
bo życie to cud, a ty go spełniłaś.

Pluszowy miś

Maleńkie uszka i słodka buźka,
tak rozpoznacie misia pluszka.
Dwa oczka, świecące guziczki
i zawsze jest bardzo śliczny.

Kochają dzieciaki misia miękkiego,
bo można się wtulić w futerko jego.
Rączkami objąć, pogłaskać po główce,
tyle miłości jest w pluszowej maskotce.

Nie ważne, czy maleńki miś, czy bardzo duży,
on dzieciom tak samo służy.
Możesz go tulić, szeptać do uszka,
albo go zabrać z sobą do łóżka.

A on z wdzięczności sen ci umili,
będzie z tobą w złej, czy dobrej chwili.
Zaopiekuje się, gdy ciemno w pokoju,
by nikt nie zakłócił twego spokoju.

autor wierszy: **Maria Słowik**

Polski Związek Niewidomych Okręg Podkarpacki w przedziale
czasowym **01.04.2016 - 31.03.2017** r. realizuje dofinansowany ze
środków PFRON Projekt p.n. „**Kompleksowa Rehabilitacja Osób
Niewidomych i Słabowidzących**”
Działania:

1. Orientacja przestrzenna
2. Czynności życia codziennego
3. Rehabilitacja podstawowa
4. Doradztwo technologiczne
5. Poradnictwo psychologiczne
6. Gimnastyka prozdrowotna
7. Kurs języka angielskiego
8. Muzykoterapia - zajęcia wokalne oraz taneczne
9. Arteterapia
10. Aktywizacja zawodowa
11. Szkolenia rozwijające umiejętności zawodowe masażystów.
12. Usprawnianie widzenia

.....terminy realizacji **DZIAŁAŃ**

- **Rehabilitacja podstawowa** – orientacja przestrzenna, czynności dnia, poradnictwo technologiczne- codziennie
- **Poradnictwo psychologiczne** – raz miesiącu
- **Arteterapia**- rękodzieło w środy od 9⁰⁰ do 16⁰⁰
- **Taniec** - grupa początkująca poniedziałki od 10⁰⁰ do 12⁰⁰
dla zaawansowanych środy od 10⁰⁰ do 12⁰⁰
- **Gimnastyka** - poniedziałki, środki od 12⁰⁰ do 14⁰⁰
dla dzieci w piątki 15⁰⁰ do 17⁰⁰
- **Angielski** wtorki - grupa średniozaawansowana od 11³⁰,
początkująca od 13³⁰, zaawansowana 15³⁰
- **Komputery** – indywidualnie
- **Doradztwo zawodowe** – indywidualne w każdy dzień
- **Usprawnianie widzenia** – dla dzieci – indywidualnie
- 1. **Zajęcia wokalne** – piątki od 10⁰⁰ do 13⁰⁰

Wszystkich chętnych do udziału w zajęciach w celu rekrutacji oraz podpisania stosownych dokumentów prosimy o kontakt telefoniczny z: **Alicją Niedużak** lub **Agnieszka Płonka** dzwoniąc na: *tel. stacjonarny: 17 862 23 28, komórkowy: 662 177 551*

Cuda i cudeňka - fotorelacja

