

# Głowacka, Irmina

---

## Działalność Koła Niewidomych w Pruszkowie

---

Przegląd Pruszkowski nr 2, 44-54

---

2011

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez **Muzeum Historii Polski** w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych oraz w kolekcji mazowieckich czasopism regionalnych [mazowsze.hist.pl](http://mazowsze.hist.pl).

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

**Irmina Głowacka**

Przewodnicząca Koła Polskiego Związku Niewidomych  
w Pruszkowie

## Działalność Koła Niewidomych w Pruszkowie

Jesteśmy otwarci na każdego człowieka niewidomego i tracącego wzrok, choć nie możemy przyjść z taką pomocą jakiej potrzebują i jakiej chcielibyśmy im udzielić. Nie dysponujemy środkami finansowymi, które byłyby pomocne dla naszych członków znajdujących się w trudnych warunkach materialnych, ale służymy radą, pomocą w załatwianiu różnych spraw w urzędach, rozliczamy PIT-y podatkowe, informujemy o turnusach rehabilitacyjnych, organizujemy imprezy integracyjne w naszej siedzibie i turnusy wyjazdowe. Podczas regularnych, przez cały rok, 2 x w tygodniu, dyżurów w siedzibie Koła, w miłej atmosferze można uzyskać wszelkie informacje, podzielić się swoimi problemami, spędzić czas przy szklance herbaty i pogawędce, spotkać się z ludźmi o podobnych problemach, wymienić poglądy i doświadczenia. Cieszymy się, że ludzie przychodzą tu chętnie. Każda impreza wyjazdowa wzbogacona jest o dodatkowe elementy jak np. ćwiczenia orientacji przestrzennej, nauka braila, programy kulturalne (tu podkreślić trzeba prelekcje naszej esperantystki pani Zofii Banet-Fornal czy spektakle aktora Jerzego Fornala, wieczory muzyczne).

Promujemy akcją wpłat na nasze konto w Okręgu 1% podatku. Dzięki życzliwości Dyrektora MOK w Pruszkowie – pani Ewy Sowy nie ponosimy żadnych opłat z tytułu użytkowania naszej siedziby. Serdecznie dziękujemy Pani Dyrektor i pani Irenie Horban, która z ogromną otwartością odpowiada na nasze potrzeby użyczając nam swego lokalu i pisząc o nas w Przeglądzie Pruszkowskim oraz

całemu personelowi Miejskiego Ośrodka Kultury w Pruszkowie za życzliwość i wszechstronną, uprzejmą pomoc.

Zarząd Koła PZN w Pruszkowie to wyłącznie wolontariusze, którzy mimo swej niepełnosprawności z wielkim zaangażowaniem pracują na rzecz środowiska osób niewidomych, nie pobierając wygrodzenia w żadnej formie. To dzięki ich wielkiemu zaangażowaniu nasze Koło jest w tak dobrej kondycji.

Nasza działalność oparta jest na:

- wpłatach sponsorów
- dotacjach ze środków publicznych
- składkach członkowskich
- wpłatach własnych członków Koła

Zarząd Koła PZN w Pruszkowie współpracuje z:

- Urzędami Miast i Gmin powiatu Pruszków,
- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Pruszkowie,
- Miejskim Ośrodkiem Kultury w Pruszkowie,
- Okręgiem Mazowieckim Polskiego Związku Niewidomych w Warszawie w realizacji zadań z zakresu imprez integracyjnych, kulturalnych, turystycznych, rehabilitacyjnych i innych.



W roku 2011 byliśmy na turnusie integracyjnym w Orzyszu.



W czasie wakacji w Broku chętni niewidomi mogli poćwiczyć jazdę na tandemie, pośpiewać przy ognisku, ale też uczcić pamięć tych co zginęli w Treblince.



We wrześniu we współpracy z PCPR zrealizowaliśmy wyjazd do Hodyszewa z ćwiczeniami pisma braila, robiliśmy róże z liści klonu oraz wzięliśmy udział w Ogólnopolskiej Pielgrzymce Niewidomych do Łomży.



Prezentowaliśmy naszą działalność podczas Dożynek w Pruszkowie.



Każdego roku wszystkich członków Koła podczas spotkania kolędowego obdarowuje paczką świąteczną Św. Mikołaj.



Abyśmy mogli dawać nadzieję i otuchę osobom dotkniętym dysfunkcją wzroku potrzebujemy wsparcia ludzi dobrej woli.

***Jaką wartość ma oko,  
Jeśli ślepe i głuche jest serce nasze?***

pisał Feliks Zamenhof.

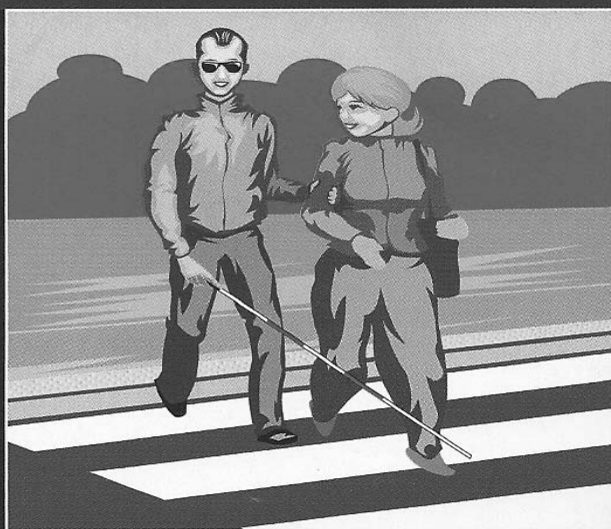
To nasze motto.



## Gdy spotkasz osobę niewidomą

OSOBY NIEWIDOME poruszają się samodzielnie, pracują zawodowo, załatwiają sprawy w urzędach, robią zakupy, korzystają ze środków lokomocji, z placówek kulturalnych i rekreacyjno-sportowych. Wiele osób niewidomych z łatwością wykonuje różne czynności i nie lubi, żeby im pomagać.

**Pomóż niewidomemu, gdy cię o to poprosi, albo gdy zauważysz, że czuje się niepewnie lub jest zdezorientowany.**



Biała laska, którą osoba niewidoma posługuje się przy chodzeniu, wysuwając ją nieco do przodu, powinna zwrócić twoją uwagę. Nie przechodź wówczas obojętnie. Przyjrzyj się życzliwie człowiekowi, któremu niewielkim wysiłkiem możesz pomóc. Sytuacja, w jakiej się z nim spotkasz i jego zachowanie, podesną ci rodzaj i formę pomocy.

### **GDY NIE WIESZ JAK NALEŻY POSTĄPIĆ**

Przede wszystkim staraj się zachować w sposób naturalny, unikaj okazywania nadmiernego współczucia i nie próbuj pomagać więcej niż trzeba.

## MIJANIE IDĄCEJ OSOBY NIEWIDOMEJ

Ustąp jej przejścia. Ona ciebie nie widzi! Nie zachowuj się jednak tak jakbyś się nie było". Odgłosy, jakie powodujesz, pomagają jej w orientacji.

## UDZIELANIE WSKAZÓWEK

Pamiętaj, że jeśli ktoś nie widzi, to informacja np. „Trzeba pójść tam, gdzie stoi biały dom” nic nie pomoże. Dobra wskazówka to: „Trzeba pójść 50 metrów prosto, po czym skręcić w prawo”.

## POMAGANIE NIEWIDOMEMU W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

Pozwól mu ująć się pod rękę. Wyczuwa wtedy dobrze twoje ruchy i łatwiej przewiduje przeszkodę niż w przypadku, gdy ty trzymasz go pod ramię. Jednocześnie staraj się go nieznacznie wyprzedzać, zwalniając nieco podczas wchodzenia lub schodzenia z krawężnika, czy korzystając ze schodów. Po udzieleniu pomocy nie oddalaj się w milczeniu. Zasygnalizuj jeśli chcesz odejść.

## ZWRACANIE UWAGI NA PROBLEMY Z LOKALIZACJĄ

Gdy zauważysz osobę niewidomą próbującą przejść przez jezdnię, popatrz czy obrała prawidłowy kierunek i nie zbacza z bezpiecznej drogi. Ostrzeż ją przed ewentualnymi przeszkodami. Jeżeli będzie to konieczne, ujmij rękę lub łaskę niewidomego i wskaż nią kierunek. Postępuj podobnie w innych miejscach, w których poruszanie się osoby niewidomej może być utrudnione np. w parku czy na placu zabaw. Zwróć uwagę na osoby niewidome, które nie wiedząc o tym, znalazły się na ścieżce rowerowej.





## ■ NA PRZYSTANKU

Zapytaj niewidomego oczekującego na tramwaj lub autobus o numer linii, na którą czeka i poinformuj go, gdy podjedzie właściwy pojazd.

## ■ ZAREAGUJ, GDY NIEWIDOMY PODCHODZI DO KRAWĘŻNIKA PRZYSTANKU

Przystanki czy perony nie zawsze mają wypukłe oznaczenia na obrzeżach. Oznakowanie żółtym, kontrastującym z podłożem pasem, ważne dla słabowidzących, jest dla całkowicie niewidomego informacją niedostępną. Istnieje zagrożenie upadku na tory.

## ■ POMOC PRZY WCHODZENIU DO POJAZDU

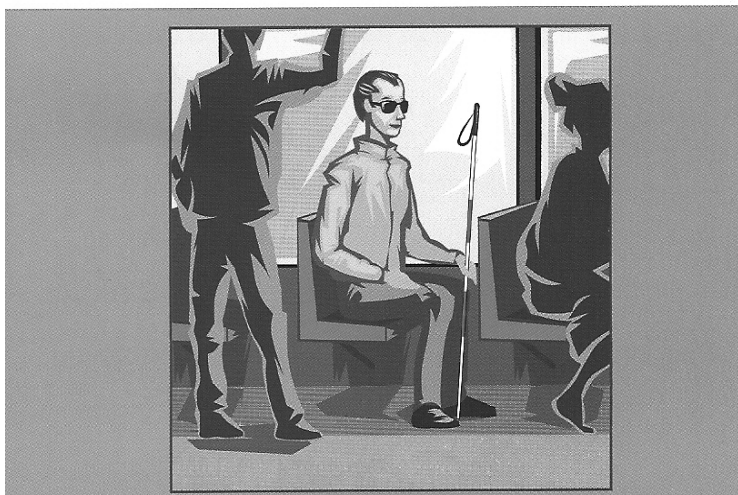
Podaj ramię osobie niewidomej i wejdź pierwszy. Możesz też podprowadzić ją do drzwi pojazdu i położyć jej rękę na poręczy przy wejściu.

## ■ USTĄP MIEJSCA!

W środkach lokomocji osoba niewidoma jest bezpieczna, jeśli siedzi. Gdy nie ma wolnego miejsca, lub podziękuj za nie, naprowadź jej rękę na uchwyt.

## ■ WYCHODZENIE ZE ŚRODKA KOMUNIKACJI

Zaoferuj swoje ramię i wysiadaj pierwszy. Masz wtedy możliwość uchronienia niewidomego przed bolesnym zderzeniem z ewentualną przeszkodą, koszem na śmieci, słupem czy śniegową przyzmą.



## ■ ROZMAWA Z OSOBĄ NIEWIDOMĄ

Pamiętaj, że niewidomy jest takim samym człowiekiem jak ty, interesuje się tym samym, czym inni ludzie. Nie musisz unikać tematu utraty wzroku, ale nie należy rozmawiać tylko o tym. Słowa „widzieć” używaj równie często, jak w rozmowie z osobą widzącą. Będzie to zupełnie naturalne. Kieruj wypowiedź wprost do niewidomego. Nie traktuj towarzyszącej mu osoby jak „tłumacza”. To, że ktoś nie widzi nie oznacza, że nie rozumie tego, co mówisz.

## ■ SŁUCHANIE OSOBY NIEWIDOMEJ

Potwierdź to w sposób werbalny, wtrącając np. „Tak”, „Rozumiem.”

## ■ POWITANIE SIĘ Z OSOBĄ NIEWIDOMĄ

Możesz delikatnie dotknąć jej dłoni, mówiąc np. „Witam Pana”.

## ■ DYSKRETNIE INFORMOWANIE NIEWIDOMEGO

Wchodząc do pokoju, biura itp. powiedz mu, kto lub co się w nim znajduje.

## ■ NIE ZOSTAWIAJ NA WPÓŁ OTWARTYCH DZWI

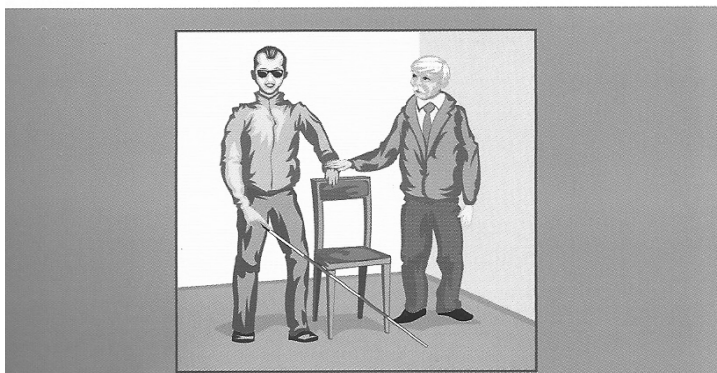
Jeżeli obcuje z osobą niewidomą, pamiętaj, że drzwi do pomieszczeń muszą być zawsze dokładnie zamknięte lub otwarte. Gdy zmienisz ustawienie mebli, nie odstawisz na miejsce krzesła lub otworzysz okno, staraj się ją o tym uprzedzić. Nigdy nie pozostawiaj żadnych przedmiotów na podłodze (zwłaszcza szklanych, np. filiżanki z kawą).

## ■ SYGNALIZOWANIE SWOJEGO PRZYBYCIA

Przedstaw się, gdy wchodzisz do pokoju, w którym znajduje się osoba niewidoma. Uprzedź ją także jeśli się oddalasz.

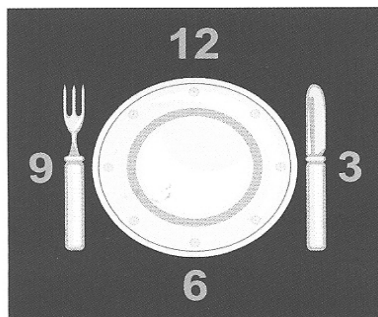
## ■ PROPONOWANIE ZAJĘCIA MIEJSCA

Nie staraj się posadzić niewidomego na krzesło. Wystarczy, jeśli położysz jego rękę na oparciu.



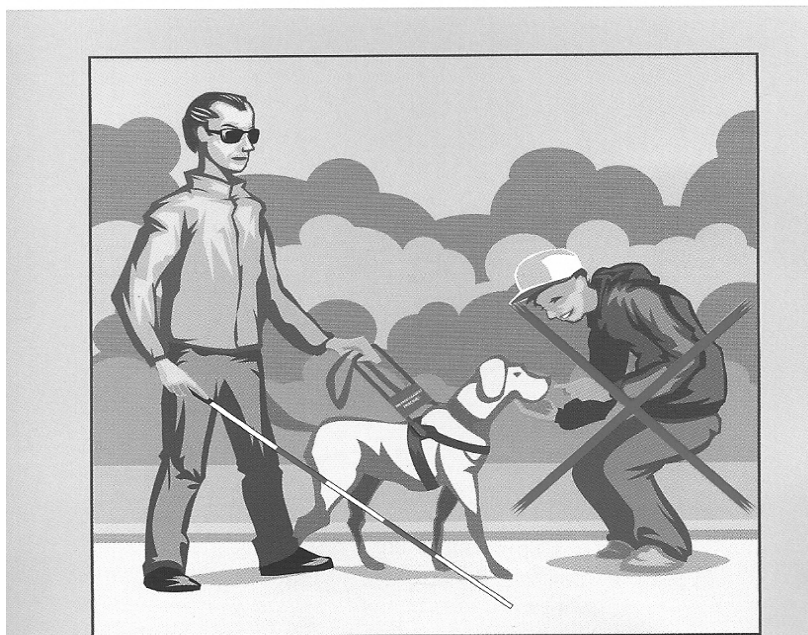
## W CZASIE POSIŁKU

Upředź osobę niewidomą, gdy stawiasz przed nią talerz z zupą, napełnioną szklanką czy filiżanką, (przypadkowy jej ruch ręką może spowodować „katastrofę”). Jeśli wyrazi takie życzenie, poinformuj jak rozłożone jest nakrycie, czy ułożone potrawy na talerzu (najlepiej posługiwać się tarczą zegara), np. ziemniaki znajdują się na godzinie 3, surówka na 6, kotlet na 9. Możesz następnie zapytać, czy pokroić mięso, wsypać cukier do kawy itp. Nigdy jednak nie rób tego bez zgody niewidomego.



## NIEWIDOMY Z PSEM PRZEWODNIKIEM

Nie odwracaj uwagi pracującego psa od wykonywanych czynności. Pełni on bardzo odpowiedzialną funkcję.



## ■ NIEWIDOMY W URZĘDZIE

Zapytaj go, co chce załatwić i staraj się w tym pomóc. Jeżeli oczekujesz razem z nim np. w poczekalni, to wskaż mu wolne miejsce siedzące, a następnie zasygnalizuj, kiedy zbliża się jego kolejka.

## ■ PODPIS OSOBY NIEWIDOMEJ

Wskaż miejsce podpisu, naprowadzając jej rękę na określony punkt na dokumencie.

## ■ NIEWIDOMY NA ZAKUPACH

Jeżeli dostrzeżesz niepewność u spotkanego w sklepie niewidomego, podejdź i życzliwie zapytaj co chciałby kupić. Zależnie od prośby, podprowadź ją do właściwego stoiska, czy kasy. Może być mu także potrzebna pomoc w odczytaniu informacji podanych na etykietach produktów. Nie denerwuj się też, gdy pyta o to ekspedientkę, a ty czekasz w kolejce.

## ■ ILE TO KOSZTUJE?

Gdy ktoś zada takie pytanie, nie odpowiadaj: „przecież widać”. Może to być osoba mająca poważne problemy ze wzrokiem.

## ■ WRĘCZANIE NIEWIDOMEMU PIENIĄDZY

Podawaj każdy banknot lub monetę oddzielnie, określając ich wartość.

