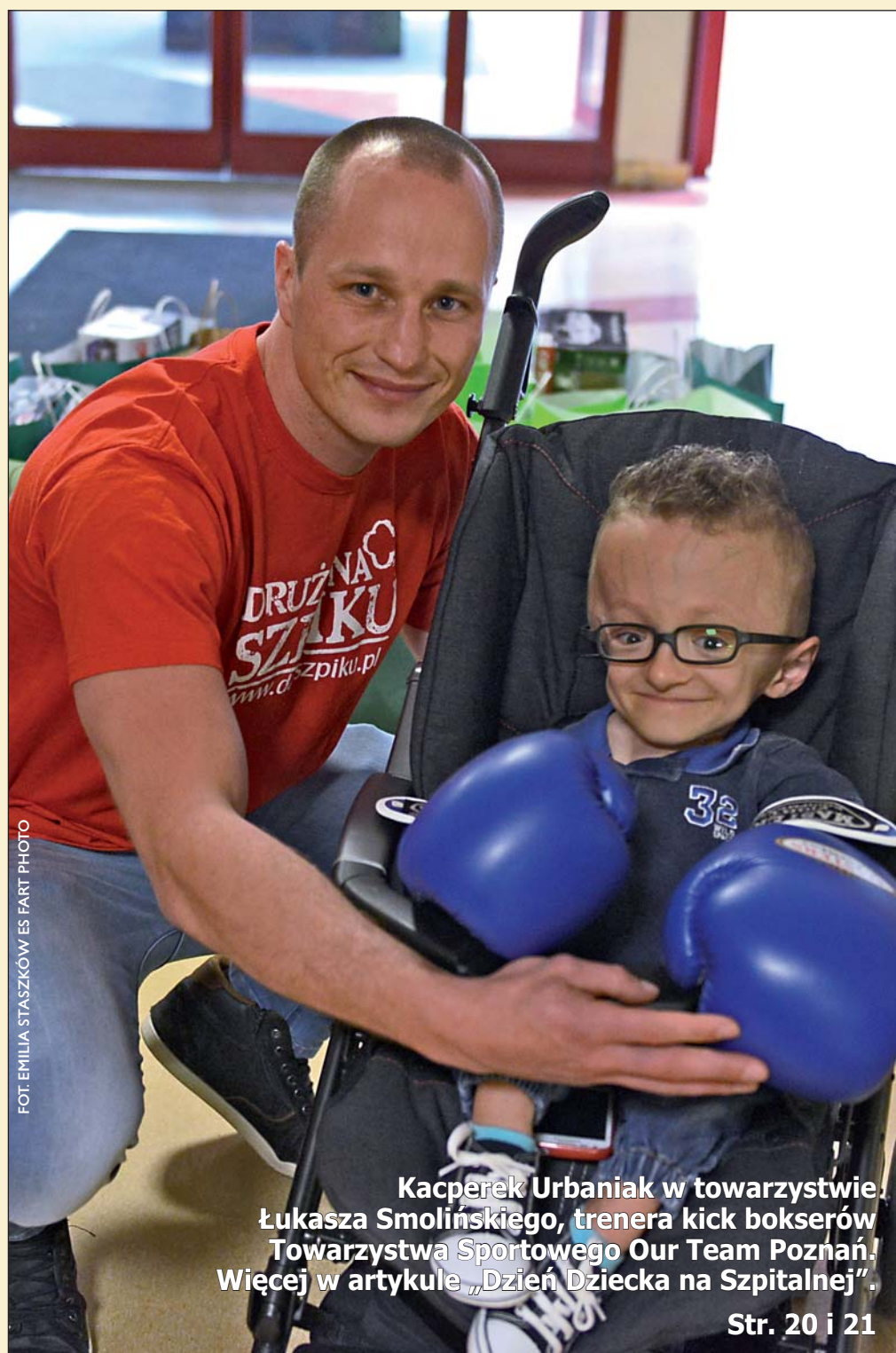


PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (260) 7 • Poznań • lipiec 2016 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



FOT. EMILIA STASZKÓW ES FART PHOTO

Kacperek Urbaniak w towarzystwie
Łukasza Smolińskiego, trenera kick bokserów
Towarzystwa Sportowego Our Team Poznań!
Więcej w artykule „Dzień Dziecka na Szpitalnej”.

Str. 20 i 21

FINANSUJĄ



WOJEWODA WIELKOPOLSKI

Państwowy Fundusz

Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

POZnań*

*Miasto know-how

PATRONUJĄ



W NUMERZE:

„Otwarte Drzwi” po raz
trzynasty str. 3

Duathlon
– na protezie nogi str. 5

Żywnienie osób
starszych str. 9

„Widzieć” więcej
niż nic str. 10 i 11

Porozmawiaj
z logopedą str. 19

Jak chronić zdrowie
str. 32

Mężczyźni mojego
życia str. 34 i 35

Z wielką satysfakcją informujemy, że nasz stały autor Zbigniew Nowak, prozaik i poeta, 14 maja został uhonorowany za swoje wybitne osiągnięcia pisarskie zaszczytną nagrodą starosty kołobrzeskiego Tomasza Tamborskiego „Kołobrzeski Pegaz Kultury” w kategorii „Twórca kultury 2016”.

Przypomnijmy, że w roku 2006 praca autobiograficzna Zbigniewa Nowaka „Moje pierwsze (nie)doświadczenia z PeCetem” uzyskała wyróżnienie w naszym konkursie literackim dla osób niepełnosprawnych „Moje losy”. Jest opublikowana w książce „Moje Kilimandżaro”, która prezentuje bogaty plon tego konkursu. W tym roku tę samą pracę z uwagi na jej wartości udostępniłmy czytelnikom ponownie w lutowym i marcowym „Filantropie”. Ponadto od dwóch lat zamieszczamy fragmenty (kolejny na str. 36 i 37 bieżącego wydania) nie drukowanej jeszcze książki „Opowieść osobliwie inna” – o młodym człowieku, który złamał kręgosłup w odcinku szyjnym wskutek wypadku samochodowego. Natomiast wydana już 500-stronicowa powieść Zbigniewa Nowa-

„Pegaz Kultury” dla Zbigniewa Nowaka

ka „Szczygieł. Skok, który zmienił życie” – to historia chłopca z identycznym urazem z powodu skoku do wody.

Od wielu już lat prezentujemy na łamach „Filantropa” wiersze Zbigniewa Nowaka. Podobnie jak jego proza zachwycają



Zbigniew Nowak uhonorowany zaszczytną nagrodą.

swoją oryginalnością i zarazem poruszają do głębi. Mówią z niezwykłą i jednocześnie oszczędną ekspresją o ludzkim cierpieniu, zamkniętym we wspaniałych strofach. Liryka tego twórcy, podobnie jak jego proza – zdradza nieprzeciętny talent, zdolności twórcze, a także rzadko spotykaną kulturę literacką. Zasługuje na pięknie wydany tom poetycki.

Zbigniew Nowak od 1973 roku jest osobą całkowicie sparaliżowaną. Uległ wówczas, jako uczeń Technikum Leśnego, wypadkowi w lesie: uderzyło go padające drzewo, wskutek czego doznał złamania kręgosłupa w odcinku szyjnym. W 1983 roku zdał pomyślnie egzamin maturalny. Ujawnił też wyjątkowe talenty plastyczne w dziedzinie grafiki komputerowej. O tym, jak się uczył tej sztuki w szpitalu po wypadku, pisze właśnie we wspomnianych „Moich pierw-



Statuetka „Kołobrzeski Pegaz Kultury”.

szych (nie)doświadczeniach z PeCetem”.

Panie Zbigniewie, z całego serca gratulujemy wspaniałej nagrody „Kołobrzeski Pegaz Kultury”.

MARCIN BAJEROWICZ

FOT. (2X) ARCHIWUM

W polskich szpitalach brakuje krwi, szczególnie rzadkich grup. Dlatego niezbędne są wszelkie działania popularyzujące ideę krwiodawstwa. Realizuje je między innymi Klub Honorowych Dawców Krwi Polskiego Czerwonego Krzyża przy Spółdzielni Mieszkaniowej w Swarzędzu. W kwietniu, maju i w czerwcu Klub zorganizował kolejne akcje poboru krwi oraz piknik krwiodawców o zasięgu ogólnopolskim.

Akcja krwiodawcza 12 kwietnia odbyła się na terenie Zespołu Szkół nr 1 w Swarzędzu. Krew oddało 46 osób –



Akcja krwiodawcza w SP nr 4 w Swarzędzu.

Brakuje krwi

pozyskano 19,618 litra. W Kostrzynie pobór krwi zorganizowano w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury. Bezcennym lekiem podzieliło się 57 osób – pozyskano 25,213 litra krwi. Na terenie Szkoły Podstawowej nr 4 w Swarzędzu krew oddawano 4 czerwca. W zbiórce wzięło udział 71 honorowych dawców – pozyskano 31,950 litra krwi.

28 maja społeczność krwiodawców z Poznania i powiatu poznańskiego spotkała się na pikniku integracyjnym na polanie obok leśniczówki przy ul. Darniowej w Poznaniu. W ramach pikniku odbyły się zawody strongmen krwiodawca, rzuty łotkami dla kobiet i mężczyzn, rzut ringo dla dorosłych, konkursy dla dzieci oraz inne atrakcje. Spotkanie wokół zieleni było okazją do dyskusji nad kolejnymi formami upowszechniania honorowego dawstwa krwi i dawstwa szpiku kostnego.



Zabawy i konkursy dla dzieci podczas pikniku krwiodawców.

Organizację pikniku wsparł Powiat Poznański, Gmina Swarzędz, Gmina Kostrzyn, Regionalne Centrum Krwio-

dawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu oraz inne instytucje, organizacje i firmy.

KAROLINA KASPRZAK

FOT. (2X) ARCHIWUM KLUBU HDK PCK W SWARZĘDZU

„Otwarte Drzwi” po raz trzynasty

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych ogłosił XIII już edycję konkursu na najlepsze prace magisterskie i doktorskie poświęcone problematyce niepełnosprawności „Otwarte Drzwi”.

IDEA

Ideą „Otwartych Drzwi” jest zwiększanie zainteresowania problematyką i zmiana sposobu postrzegania niepełnosprawności, a także – co najistotniejsze – wyznaczenie kierunków działań na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych. Celem konkursu jest także promowanie nowatorskich, ciekawych i godnych wdrażania rozwiązań służących szeroko pojętej rehabilitacji i integracji społecznej.

W najlepszych pracach magisterskich i doktorskich komisja konkursowa nagradza nowatorski pomysł i oryginalność, a także możliwość ich praktycznego wykorzystania. Konkurs stanowi dla laureatów bodziec do dalszego drążenia tematu i rozwijania swoich zainteresowań naukowych.

Ciekawym doświadczeniem z realizacji „Otwartych Drzwi” jest zbudowanie mapy ośrodków akademickich, gdzie tematyka niepełnosprawności jest podejmowana.

Konkurs „Otwarte Drzwi” zainicjowało w 2003 roku Ministerstwo Pracy oraz PFRON, jako element obchodów Europejskiego Roku Osób Niepełnosprawnych. Po pozytywnym oddźwięku pierwszej edycji, podjęto decyzję o kontynuacji projektu jako wydarzenia cyklicznego organizowanego przez PFRON.

W 2007 roku formułę konkursową na wniosek samego środowiska naukowego rozszerzono o prace doktorskie.

WARUNKI UCZESTNICTWA

Prace konkursowe można składać do 25 lipca 2016 roku.

Pracę może zgłosić: dziekan wydziału, dyrektor instytutu, promotor lub recenzent pracy magisterskiej bądź doktorskiej.

To te osoby potwierdzają swoim podpisem, że praca magisterska była obroniona na ocenę bardzo dobrą.

Dbamy o to, aby rozprawy doktorskie i prace magisterskie miały także walor aktualności omawianych zagadnień. Dlatego, mogą być składane tylko prace, które były obronione w okresie do dwóch lat przed dniem przesłania pracy.

OCENA PRAC

Nadesłane prace oceniane są przez niezależną komisję, złożoną z przedstawicieli środowiska akademickiego – uczelni medycznych, politechnik i szeroko pojętej humanistyki. Ocena prac dokonywana jest w trzech kategoriach:

- rehabilitacja społeczna,
- rehabilitacja zawodowa oraz rozwiązania technologiczne służące osobom niepełnosprawnym,
- rehabilitacja medyczna (dotyczy rozwiązań mających wpływ na lepsze funkcjonowanie osób niepełnosprawnych w życiu społecznym i zawodowym).

Odrębną kategorię stanowią najlepsze prace doktorskie.

Zdaniem prof. Doroty Podgórskiej-Jachnik z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy – przewodniczącej komisji konkursowej:

– Nie jest to łatwy obszar badawczy. Problemem są opory mentalne promotorów, magistrantów przed tą tematyką, stereotypy i uprzedzenia, ogólnie niski stopień wiedzy o niepełnosprawności w naszym społeczeństwie, mała dostępność specjalistycznej literatury, liczne bariery metodologiczne, np. ograniczenia komunikacyjne badanych, jak i samych badaczy, np. nieznanie alternatywnych form komunikacji dla osób niepełnosprawnych, trudności z doborem reprezentatywnych, jednorodnych, odpowiednio licznych grup w badaniach ilościowych, brak gotowych narzędzi badawczych.

Z pewnością pozytywnym wskaźnikiem jest coraz wyższy poziom konkursu. Incydentalnie zdarzają się prace przypadkowe, o niskim poziomie naukowym, za to jest coraz większa konkurencja wśród prac najlepszych. Szczególnie wyrównany wysoki poziom utrzymuje się wśród prac doktorskich. Interdyscyplinarne jury konkursu, w tym gronie znajdują się przedstawiciele różnych uczelni i różnych nauk: medycyny, rehabilitacji, psychologii, pedagogiki specjalnej, nauk technicznych, musi zmierzyć się z trudnym zadaniem oceny prac bardzo różnorodnych tematycznie i metodologicznie. Dodatkowym kryterium, zdefiniowanym w regulaminie konkursu, jest praktyczna użyteczność badań, dlatego zdarza się, że nie są nagradzane prace nawet bardzo

dobrze, ale o ograniczonej możliwości praktycznych zastosowań (np. niektóre wartościowe poznawczo analizy teoretyczne, historyczne, prawne).

Do konkursu dołączają wciąż nowe ośrodki akademickie, coraz śmielej zgłaszają udział szkoły niepubliczne, zwiększa się zainteresowanie konkursem uczelnie medycznych czy politechnik. Początkowo dominowały prace z zakresu rehabilitacji społecznej, obecnie większa liczba zgłoszeń z zakresu rehabilitacji medycznej i zawodowej wyrównuje te proporcje.

CO DALEJ Z DOKTORANTAMI?

Warto zaznaczyć, że doktoranci podejmujący tematykę niepełnosprawności dodają wartości konkursowi. Dobrym przykładem jest rozprawa dr Artura Gmerka „Optymalizacja konstrukcji i sterowanie robotą do rehabilitacji kończyny górnej wykorzystującego biologiczne sprzężenie zwrotne” nagrodzona w 2014 roku. Praca została napisana pod kierunkiem prof. Edwarda Jezierskiego. Na uwagę zasługuje jej innowacyjny charakter, który polega na wykorzystaniu biologicznego sprzężenia zwrotnego. Zaproponowane rozwiązania mogą spowodować, że rehabilitacja nie tylko będzie tańsza, ale przede wszystkim wzrośnie jej jakość. Roboty mogą bowiem wprowadzać stały monitoring parametrów fizjologicznych pacjenta, odczytywać fizjoterapeutę i zmieniać proporcje jego pracy fizycznej do umysłowej. – Tak komentowała korzyści płynące z rozprawy dr Aleksandra Polak-Sopińska, członek komisji konkursowej.

Dzięki zaangażowaniu różnych ośrodków na całym świecie rezultaty pracy dr Gmerka będą dalej rozwijane. Dalszy udział w projekcie potwierdziły m.in.: Qatar University, McGill University, Hamad Medical Corporation.

NAGRODY FINANSOWE DLA NAJLEPSZYCH PRAC

Autor najlepszej pracy doktorskiej otrzyma 7 tysięcy złotych, zaś pierwsze miejsce w kategorii prac magisterskich będzie docenione nagrodą 5 tysięcy złotych.

Ogłoszenie o konkursie oraz regulamin opublikowane są na stronie internetowej PFRON (www.pfron.org.pl) w zakładce Konkursy/Statuetki.

PAŃSTWOWY FUNDUSZ
REHABILITACJI OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Termin składania prac konkursowych – do 25 lipca 2016 roku (decyduje data stempla pocztowego).

Prace należy składać w wersji papierowej z odpowiednimi załącznikami:

1. wypełniony i opatrzony podpisami formularz zgłoszeniowy, stanowiący załącznik do niniejszego ogłoszenia,
2. streszczenie pracy – ok. 8 tys. znaków, które powinno zawierać:
 - prezentację przedmiotu pracy,
 - cel i przedmiot badań, najważniejsze pytania badawcze,
 - techniki badawcze,
 - najważniejsze wnioski wynikające z pracy i ich praktyczne wykorzystanie.
3. recenzje pracy;
4. płytę CD/DVD zawierającą: pracę, streszczenie, formularz zgłoszeniowy.



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

Z inicjatywy Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Mosinie oraz Fundacji Stworzenia Pana Smolenia 2 czerwca zorganizowano doroczny „Piknik na końskiej polanie”, którego hasło brzmiało „Wiosna, ach to ty”. Na terenie Fundacji w podpoznańskim Baranówku spotkały się licznie zabrane osoby z niepełnosprawnościami z opiekunami, terapeutami i przyjaciółmi.

Organizatorzy przygotowali różne atrakcje – casting na kowboja, pokaz policji konnej, zabawy z kolorową chustą dla najmłodszych, pokaz



Zajęcia plastyczno-techniczne.

VIII PIKNIK NA KOŃSKIEJ POLANIE

Kowboje i wiosna



Uczestnicy pikniku z wicestarostą Tomaszem Łubińskim, Elżbietą Tonder i Elżbietą Bijaczewską.



Ćwiczenia ruchowe dla dzieci.

strojów wiosennych w wykonaniu uczestników pikniku, zajęcia sportowo-rekreacyjne i plastyczno-techniczne, prezentacje muzyczne, przejazd bryczką itd. Program wydarzenia został tak przygotowany, aby każdy mógł wziąć w nim aktywny udział. Nikt się nie nudził, było mnóstwo radości.

Rozstrzygnięto konkurs fotograficzny, który dwa miesiące wcześniej ogłosili wychowawcy internatu przy SOS-W. Wpłynęło ponad 120 zdjęć o tematyce wiosennej wykonanych przez uczniów i wychowawców Ośrodka, a także uczestników Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie. Prace były prezentowane na planszach. Nagrody wręczał Tomasz Łubiński, wicestarosta poznański z Elżbietą Tonder, Pełnomocnikiem Starosty Poznańskiego do spraw Osób Niepełnosprawnych i Elżbietą Bijaczewską, dyrektorem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu.

W kategorii strój wiosenny I miejsce zdobył Hubert Ceglarek, II – Marcelina Zawadzka, a III – Magdalena Zgoła. W kategorii fotografia wśród pracowników Ośrodka I miejsce zajął Krzysztof Staszewski, II – Łukasz Mańkowski, a III – Kamila Błoszyk. W kategorii fotografia wśród uczniów na I miejscu uplasował się Dawid Ciesielski, na II – Zuzanna Juska, a na III – Łukasz Młynczak.

Organizację pikniku wsparł Powiat Poznański. Upominki dla uczestników ufundowały firmy: „Erontran”, „Pes-online”, „Verona”, „Galicja Tomaszek”, „Sunew”, „Whirlpool Polska”, Restauracja „Pod dębami”, „Dr Irena Eris” i GTV Poland.



Swój dyplom za I miejsce w konkursie fotograficznym prezentuje Dawid Ciesielski, uczeń SOS-W w Mosinie.



Kapela gra do tańca.

W październikowym wydaniu „Filantropa” z ubiegłego roku (strony 36 i 37) opublikowaliśmy tekst Jacka Aleksejewa z Łodzi pod tytułem „Stopa odcięta przez pociąg” o jego synu Kamilu. Dzisiaj z dumą drukujemy relację właśnie Kamila, jak to w trudnych zawodach pokonał trasę o łącznej długości przeszło 27 kilometrów. W ciągu zaledwie roku osiągnął nieprzeciętną sprawność. Rehabilitował się i trenował razem z tatą Jackiem. To nie było bez znaczenia... (red.)



Zaproszono mnie na podium. W samym środku, na najwyższym miejscu – to ja.

Minęło 12 miesięcy, jak amputowano mi prawe podudzie. A dzisiaj, 7 maja, stoję na starcie swojego pierwszego duathlonu w wielkopolskim Czempieniu, jako jedyny na specjalnej protezie, umożliwiającej mi udział w tych wspaniałych zawodach, złożonych z biegu i jazdy na rowerze. Poza mną zawodnicy są w pełni sprawni. Nawet się nie denerwuję.

Przez głowę przebiega mi cały ubiegły rok. Rehabilitacja, moja pierwsza proteza, pierwsze zawody, treningi z ojcem, nasze kłótnie (u taty nie ma taryfy ulgowej) i nagle słyszę wystrzał. Start! Zaczęło się. Wszyscy zaczynamy biec...

Na duathlon zostałem zaproszony telefonicznie przez panią Iżę Syczyńską. Zgodziłem się od razu, bez zastano-

Duathlon – na protezie nogi

wienia. Do wyścigu przygotowywałem się z ojcem, trenowaliśmy 3-4 razy w tygodniu. Wykonywaliśmy treningi biegowe, jazdy na torze rowerem w Łodzi i treningi łączne (bieg plus rower). Przygotowania trwały około półtora miesiąca. Na zawody pojechaliśmy wspólnie z moim protetykiem Robertem Rochmińskim, Mariuszem, z ciotką Agatą, koleżanką Justyną i oczywiście z tatą.

Duathlon zaczęliśmy od biegu na dystansie pięciu kilometrów. Zaczęłem chybą za bardzo asekuracyjnie. Tata krzychał: szybciej, szybciej! Następnie przesiadaliśmy się na rowery, aby pokonać trasę długości dwudziestu kilometrów. Tutaj czułem się wyjątkowo dobrze. Nasze treningi na torze (interwały) dały efekt. Zaczynam wyprzedzać innych, niektórzy machają nam, krzyczą coś do mnie, nie wszystko słyszę. Jest super.

Na koniec rowery zostają w boksach i znów biegniemy. Trzeba było przebiec jeszcze dwa i pół kilometra, co moim zdaniem było najtrudniejsze, ale adrenalina i duch rywalizacji wzięły górę. Biegnę co-



Przesiadka na rower.



Z moim tatą i zarazem trenerem zbliżamy się do mety.



Z koleżanką i pamiątką uczestnictwa w duathlonie.

raz szybciej. Metę przekroczyłem wraz ze swoim trenerem i tatą w jednej osobie, który towarzyszył mi przez cały duathlon, nagrywając oraz motywując mnie. Bardzo miło wspominać tę imprezę. Na koniec zaproszono mnie na podium. Idę, słyszę oklaski, jakieś trąbki. Otrzymuję puchar za udział i ukończenie duathlonu. Jestem szczęśliwy i zadowolony.

Dwanaście miesięcy od wypadku i amputacji. Dużo to czy mało? Nie wiem. Mam nadzieję, że nie zmarnowałem tego czasu.

Gdyby ktoś chciał zobaczyć mój pierwszy duathlon w Czempieniu, zapraszam na mój profil na „Facebooku”.

KAMIL ALEKSEJEW

5 BIEG NA TAK – „RUN OF SPIRIT”

Jestem na tak. Biegnę!

Najwięcej emocji było przed startem. Zdecydowali się na to wyzwanie, aby sprawdzić swoje możliwości, poznać nowych ludzi i dobrze się bawić. Uczestnicy 5 Biegu Na Tak – „Run of Spirit” zorganizowanego przez Stowarzyszenie „Na Tak” spotkali się 4 czerwca nad Jeziorem Maltańskim w Poznaniu. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęło Ministerstwo Sportu i Turystyki, Pełnomocnik Rządu do spraw Równego Traktowania oraz Prezydent Miasta Poznania. Dofinansował PFRON i Miasto Poznań.

Miejsce startu zapełniło się zawodnikami w biegowych koszulkach z numerami startowymi. Dzieci biegnęły na dystansie 200, 400 i 800 metrów. Później nastąpił „Bieg bez barier” na 800 i 1500 metrów z udziałem osób z trudnościami w poruszaniu się. Wzięły w nim udział osoby na wózkach wspierane przez opiekunów, ludzie o kulach, balkonikach, na protezach. Kto nie mógł biec, szedł w swoim tempie. Na każdym etapie trasy czekali kibice z zaciśniętymi pięściami, którzy potem przy mecie oklaskiwali biegaczy. Były też biegi na dłuższe dystanse – „Fun Run”, „Nordic Walking” i „Walking” na 5,7 kilometra oraz „Run of Spirit” na 11,4 kilometra.

Prowadzono zbiórkę na cele statutowe Stowarzyszenia. Dla dzieci przygotowano dmuchane zjeżdżalnie oraz gry i zabawy. Dorośli mogli wziąć udział w loteriach fantowych oraz w konkursach z nagrodami, obejrzeć kiermasz rękodzieła i stoiska, a także występy artystyczne. Wózki inwalidzkie oraz innego typu sprzęt rehabilitacyjny prezentowała na swoim stoisku firma „Otobock”. Reprezentanci „Otobocka” zapraszali do siedziby firmy przy ul. Koralowej na odbywające się tego dnia „Drzwi otwarte”. Na tym spotkaniu można było wymienić doświadczenia z osobami zaopa-



„Bieg bez barier”.



Przed startem.



Upał doskwierał, ale zawodnicy dzielnie przemierzali trasę.

trzonymi w protezy kończyn i ortez, zapoznać się z nowościami na temat protezowania kończyn, skorzystać z darmowej konsultacji z technikiem i fizjoterapeutą, a także otrzymać poradę w zakresie dofi-

nansowania do zakupu oprzyrządowania rehabilitacyjnego. Wyniki 5 Biegu Na Tak są dostępne na stronie www.biegnat tak.pl w zakładce „Strefa zawodnika”.

KAROLINA KASPRZAK

Z INICJATYW

Wielka odnowa

Firma Blum w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Swarzędzu odnowiła całą salę, umebłowała, wymieniła w niej okna i zainstalowała piękne oświetlenie.

Przez wiele lat będą nam służyły magiczne szafki i szuflady oraz inne sprzęty. Ostatni dzień maja, gdy ujrzelśmy naszą salę po wielkiej przemianie, był dla nas dniem radości i wesela. Za tak wspaśniały dar podziękowaliśmy naszym przyjaciółom z całego serca programem artystycznym.

MIRKA PENCZYŃSKA
MICHAŁ OGONIAK

KRZYSZTOF MURKOWSKI

Urodziłem się
Pośrodku świata
Rozglądając się
Dokoła
Przebijam się
Przez każdy dzień
Swego życia
Unoszę do góry
Głowę
Aby zobaczyć
Niebo
Wciąż dążę
Do swego celu
Jak ptak
Do gniazda
I wiem
Że chmury
Rozgonię
Kłębiące się
Nade mną
By słońce
Znowu rozbłysło
Nad każdym
Z moich dni

FOT. (3X) KAROLINA KASPRZAK

WARSZTATU TERAPII ZAJĘCIOWEJ W SWARZĘDZU

Osoby które zbłądziły



FOT. ARCHIWUM WTZ

Był piękny, majowy dzień. Wybraliśmy się do Wierzenicy, gdzie przebywają osoby, które w swoim życiu pobiły i walczą z uzależnieniem. Zdaje się, że dzięki terapeutom, którzy z nimi pracują, znajdują pracę albo dalej się kształcą.

Ludzie ci powitali nas ciepło i serdecznie. Dla nas i dla nich był to miły dzień. Oderwani od codziennych zajęć bawiliśmy się wspólnie. Pogoda nam dopisała, spędziliśmy cały dzień na świeżym powietrzu na zabawie

i śpiewach. Zwiedziliśmy piękny, drewniany kościół w Wierzenicy. Jego historię przybliżył nam ksiądz proboszcz Przemysław Komp.

To dobrze, że mamy możliwość poznawania ludzi, którzy tak samo jak my potrzebują integracji z innymi. Dziękujemy księżom i terapeutom w Wierzenicy za życzliwość dla nas i życzymy wam i waszym podopiecznym wielu łask bożych.

AGATA KIEJDROWSKA

Radość płynąca z serc

Już po raz siódmy 7 czerwca braliśmy udział w dorocznym gminnym konkursie piosenki osób niepełnosprawnych „Zaczarowana melodia”. Przygotowaliśmy się do niego przez cały rok. Organizatorem było Gimnazjum nr 3 w Swarzędzu.

Dzięki tej imprezie, prowadzonej przez aktora poznańskiego kabaretu „Czołówka piekła”, swoim śpiewem udowodniliśmy, że mimo naszej niepełnosprawności możemy osiągnąć bardzo dużo. Pokazaliśmy, że jesteśmy wartościowymi ludźmi, zdolnymi do głębokich przeżyć i wspólnie zabaw. Miło było słuchać radości płynącej z naszych serc.

Wykonanie utworów było na wysokim poziomie, a zmaganiom konkursowym pomagał chór koleżanek i kolegów z Gimnazjum nr 3, gdzie odbywał się przegląd.

Dwa utwory dedykowaliśmy bliskim naszemu sercu osobom. Cieszymy się, że są z nami wspaniali ludzie, którzy dostrzegają nasze talenty. Otrzymaliśmy wspaniałe nagrody, jestem nimi zachwycona. Dziękujemy organizatorom konkursu i naszym terapeutom, że możemy się wykazać swoimi zdolnościami. Chociaż jeszcze dużo pracy przed nami.

AGATA KIEJDROWSKA



FOT. ARCHIWUM WTZ

W „Uszatku” Ten dzień...

Zaproszono nas 3 czerwca do zaprzyjaźnionego z nami przedszkola „Miś Uszatek”. Obejrzelśmy dwa bardzo ładne, barwne przedstawienia w wykonaniu dzieci wraz z ich opiekunami. Były w nich piosenki o wiosnie i tak ważnej dzisiaj ochronie przyrody oraz całej planety.

Przeczytałyśmy dzieciom brajlem znane wszystkim wiersze i bajki, co było dla nich miłą niespodzianką i wywołało na twarzach miłe uśmiechy oraz zdziwienie, że da się tak czytać.

Ten dzień był dla nas chwilą powrotu do dzieciństwa, za co serdecznie dziękujemy. Będziemy go długo wspominać, patrząc na wykonane przez dzieci pszczołki, dekorujące naszą pracownię.

MIRKA PENCZYŃSKA

Tegoroczny Dzień Dziecka w swarzędzkim Warsztacie Terapii Zajęciowej był również dniem naszych rodziców, którzy przybyli, aby świętować razem z nami. Tradycyjnie powitała wszystkich Barbara Kucharska.

Zaśpiewaliśmy naszą ulubioną piosenkę „Oto jest dzień”, a wraz z nami śpiewali nasi rodzice. Następnie grupa w składzie: Agnieszka Bagrowska, Agnieszka Soporowska, Agnieszka Szydłowska, Piotr Sliwiński, Mirosława Penczyńska i Elżbieta Nyka, a wraz z nimi autorzy tego tekstu, zaprezentowała swój talent wokally-recytatorski.

Kończąc nasz program artystyczny odśpiewaliśmy zbranym matkom i ojcom „sto lat”, złożyliśmy życzenia oraz wręczyliśmy kwiaty i drobne upominki w postaci toreb z haftem wykonanym przez nas w pracowni krawieckiej.

MICHAŁ OGONIAK

AGATA RYBICKA

Wychować psa

Dużo słyszy się, jak niebezpieczne mogą być psy, które nie mają odpowiedniej opieki. Coraz częściej zdarzają się pogryzienia przez psy dzieci i dorosłych. Uczestniczyliśmy w prelekcji na ten temat wzbogaconej filmem, który uczył, jak się zachować w kontakcie z agresywnym psem.

Wprawdzie nie każdy pies atakuje człowieka, ale mimo to zawsze trzeba być ostrożnym. Nie wolno wpadać w panikę, biegać, krzyczeć, bo to może zwiększyć agresję zwierzęcia.

Musimy przyjąć postawę złoćka, palce schować do środka. Pies powinien mieć karmę odpowiednią dla niego, aby miał dobrą kondycję i ładną sylwetkę.

Dzięki prelekcji wiem jak powinien wychować mego psa Korę. Psy są najwierniejszymi przyjaciółmi człowieka. Można się z nimi wspaniale bawić. Są rasy psów, które pomagają w rehabilitacji. Jest to dogoterapia. Psa można wiele nauczyć, tylko trzeba wytrwałości, cierpliwości i wiedzy, jak to robić.

AGATA KIEJDROWSKA

Nasz NieCodzienny Film

Warsztat Terapii Zajęciowej „Wspólna Droga” w Luboniu, zainspirowany zeszłoroczną edycją ogólnopolskiego Festiwalu Filmów NieCodziennych, jego rozgłosem i wysokim poziomem, w tym roku postanowił nagrać autorską komedię. Decyzja o udziale w przedsięwzięciu zapadła podczas tworzenia indywidualnych programów rehabilitacyjnych w pracowni edukacji i umiejętności społecznych.

Przystąpiliśmy do pisania scenariusza i wspólnie ustaliliśmy tematykę filmu, zainspirowaną popularną brytyjską komedią „The Benny Hill Show”. Zdecydowaliśmy się obsadzić główne role: tytułowego Benia Gila, wdowy, sprzedawczyni, pana z totolotkiem, robotni-

ka, strażników, sędziego, prokuratora i adwokata. Pozostali uczestnicy WTZ wystąpili w scenie zbiorowej pogoni za Beniem Gilem. Dzięki uprzejmości Teatru Wielkiego, firmy Luvena Sp. z o.o. i sklepu „Sezam” dobraliśmy scenografię i stroje aktorów. Dla realizacji filmu instytucje te udostępniły nam swoje pomieszczenia. Oprawę operatorsko-montażową zapewnił Jarosław Kulczyński, który zadbał również o muzykę i efekty specjalne.

Mroźnym, marcowym rankiem z ucharakteryzowanymi aktorami udaliśmy się na plan zdjęciowy. Nakręciliśmy ucieczkę głównego bohatera z więzienia oraz pogoń za nim w Parku Przemysłowym w Luboniu. Także sceny kradzieży w sklepie i procesu sądowego.



Aktorzy gotowi do kręcenia filmu.



Beniu Gil podczas doprowadzania do sądu.



Finałowa scena pogoni za Beniem Gilem.



Warsztat Terapii Zajęciowej „Wspólna Droga” na Festiwalu w Centrum Kultury „Zamek”.

FOT. (4X) ARCHIWUM „WSPÓLNA DROGA”

Potem montaż filmu. I rejestracja na Festiwalu Filmów NieCodziennych. Rozmowy z jury były dla nas stresujące, bowiem zasiadły w nim takie osobistości jak Jacek Filipiak – reżyser serialu „Na Wspólnej”, jego aktorzy – Mieczysław Hryniewicz i Jakub Woźniakowski, a także filmoznawca dr Piotr Pławuszczyński. W sali kinowej Centrum Kultury „Zamek” odbywały się projekcje finałowych filmów.

Po koncercie adeptów Akademii Muzycznej im. I. J. Paderewskiego w Poznaniu na scenie sali „Pod Zegarem” Jacek Filipiak ogłosił decyzję jury. Nasz film „Beniu Gil Szoł” zdobył II miejsce na Festiwalu i nagrodę publiczności! Był nią wyjazd na plan filmowy serialu „Na Wspólnej”!

W drodze powrotnej z Festiwalu rodzice, członkowie Stowarzyszenia „Wspólna Droga”, znajomi, terapeuci dzwonili z gratulacjami. Burmistrz Lubonia Małgorzata Machalska promuje film na swoim facebookowym fanpage'u. Płyta CD z naszym filmem cieszy się dużym zainteresowaniem. Kto chciałby zobaczyć „Beniu Gil Szoł”, znajdzie go wpisując w wyszukiwarkę na „Facebooku” „Warsztat Terapii Zajęciowej „Wspólna Droga”.

Nie spodziewaliśmy się żadnego sukcesu. Dziś wiemy, że było warto. Zwłaszcza dlatego, że pokonał brak wiary w siebie.

KAROLINA UMERLE

Ludzie starsi nie mają wystarczającej wiedzy na temat prawidłowego odżywiania. Są niedożywieni białkowo, brakuje im witamin, cierpią na otyłość. Nie orientują się również, że spożywanie niektórych produktów może wchodzić w niebezpieczne interakcje z lekami. Sprawie żywienia było dedykowane kolejne posiedzenie Miejskiej Rady Seniorów, które odbyło się 6 czerwca w siedzibie Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania.

Temat spotkania brzmiał: „Stan odżywiania a sprawność funkcjonalna seniorów. Rola Miejskiej Rady Seniorów w propagowaniu zdrowego stylu odżywiania”. Uczestniczyli w nim między innymi wiceprezydent Poznania Jędrzej Solarski, Dorota Potejko, zastępca dyrektora WZiSS UMP. Do udziału w dyskusji zaproszono przedstawicieli środowisk naukowych oraz organizacji zajmujących się upowszechnianiem zdrowego stylu życia. Powitał ich dr Zdzisław Szkutnik, przewodniczący MRS.

Rozmawiając z osobami w starszym wieku słyszymy, że wiele produktów ma zbyt wysoką cenę, dlatego rezygnują z ich kupna. Wybierają to, co najtańsze, a jednocześnie gorszej jakości. Złe nawyki żywieniowe trudno zmienić. Wieloletnie zaniedbania powodują wydłużenie okresu rekonwalescencji. Wiąże się to ze wzrostem kosztów leczenia, które pokrywa państwo. Dlatego niezwykle ważna jest edukacja zdrowotna w każdym wieku, na co zwróciła uwagę dr n. med. Anna Jakrzewska-Sawińska, zastępca przewodniczącego MRS.

Seniorzy podczas zakupów nie mogą zapoznać się ze składem produktu, bo napisy na etykietach opakowań są przygotowane bardzo drobnym drukiem. Co więcej: nie uświadamiają sobie, że zupy z koncentratów i gotowe dania zawierają konserwanty, polepszacze smaku i tym podobne dodatki do żywności, które mają zachęcić do ponownego spożycia potrawy.

Żywienie osób starszych jest bardzo dużym problemem – zauważyła dr Aleksandra Swulińska-Katulska z Uniwersytetu Przyrodniczego. – Prawidłowego żywienia nie uczy się na poziomie szkoły podstawowej i średniej, a w szkołach wyższych czyni się to wy-

Żywienie osób starszych

biórczo. Z wyborem produktów żywnościowych wiąże się obserwacja naszego samopoczucia – wybieramy rzeczy, po których spożyciu czujemy się lepiej. Kiedy coś nam smakuje, ulegamy łakomstwu. Brak kontroli nad jedzeniem prowadzi do otyłości. Niedawno miałam okazję brać udział w ocenie olimpiady żywieniowej. Na zakończenie zadaniem uczestników było przygotowanie domowego majonezu. Okazało się to wyzwaniem dla młodych ludzi, gdyż nie potrafili odróżnić składu i smaku domowego majonezu od kupionego w sklepie.

O interakcji lek – pożywienie mówiła prof. dr hab. Katarzyna Wierzchowska-Tobis, przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, członek zespołu konsultantów MRS. Już w latach 80-tych pokazano, że sok grejpfrutowy wchodzi w interakcje z jednym z leków obniżających ciśnienie. Tymczasem wielu seniorów uważa, że grejpfruty dobrze wpływają na organizm zmagający się z nadciśnieniem. Zaleca się konsultacje z lekarzem lub w aptece w celu ustalenia, czy zażywane leki nie wchodzi w interakcje ze spożywanymi produktami. W prawidłowym żywieniu kluczową rolę pełni świadomość i rozsądne podejście.

Szczególnie niebezpieczne są tak zwane leki osłoneżące na żołądek. Długotrwałe stosowanie tego rodzaju leków prowadzi do niedoboru wapnia, wpływa też niekorzystnie na wchłanianie żelaza i magnezu. Ponadto leki te pogarszają wchłanianie witaminy B12. Coraz więcej mówi się o wsparciu diety i dietoterapii, jednak brak refundacji przez Narodowy Fundusz Zdrowia pracy dietetyka w poradniach ogranicza kontakt seniorów z tym specjalistą. Jeśli do niego trafiają, następuje to zbyt późno – najczęściej wówczas, gdy dają o sobie znać nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Bezpłatne konsultacje dietetyczne w poradni

geriatrycznej przy ul. Bednarskiej wykazały u osób badanych niedożywienie białkowe, otyłość i brak witamin. Takich konsultacji i spotkań powinno być jak najwięcej.

Dr inż. Renata Rasińska, prorektor Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii wypowiedziała się w sprawie zachowań zdrowotnych różnych grup społecznych. Jej zdaniem wiedza społeczeństwa na temat prawidłowego żywienia jest znikoma. Konieczne jest wdrażanie kampanii związanych z żywieniem i porządkowanie wiedzy – zarówno wśród ludzi młodych jak i osób w wieku podeszłym.

Z żywieniem osób starszych wiąże się również sprawa jakości spożywanego mięsa. Ten temat przybliżył w dyskusji prof. dr hab. Janusz Buczyński z Uniwersytetu Przyrodniczego, także członek zespołu konsultantów MRS. To, co jemy wpływa na naszą florę bakteryjną, a przede wszystkim na samopoczucie. Technologia sprawiła, że produkty mięsne są przesiąknięte substancjami chemicznymi, dlatego trzeba uważać, co i gdzie się kupuje. Warto nabywać żywność w gospodarstwach agroturystycznych.

Za wart nagłośnienia uważam pomysł funkcjonowania jadłodajni ze zdrową żywnością, który pojawił się w dialogu. To pozwoliłoby uniknąć jedzenia produktów do podgrzania, czyli tak zwanych półfabrykatów dostępnych w każdym sklepie. Realizując taką inicjatywę warto uwzględnić skromne możliwości finansowe seniorów i sytuację zdrowotną. Posiłki serwowane w takiej jadłodajni powinny być tanie, a miejsce dostępne dla osób z ograniczeniami w poruszaniu się.

Na początku czerwca rozpoczęła się poznańska akcja społeczna pod nazwą „Stolik zarezerwowany”, dzięki której 10 seniorów będzie mogło zjeść w restauracji darmowy obiad w towarzystwie wolontariusza. Ufam, że już niebawem to

przedsięwzięcie znajdzie nasładowców i pojawiają się kolejne inicjatywy na rzecz wsparcia osób starszych zmagających się z biedą. Potrzebujących takiej pomocy jest wielu.

Problematyka żywienia ludzi w wieku senioralnym coraz częściej spotyka się z zainteresowaniem wśród osób zajmujących się ich wspieraniem oraz naukowców. Wspierające spostrzeżenia zawarła w dysertacji doktorskiej na temat wpływu stanu odżywiania na sprawność funkcjonalną osób w podeszłym wieku dr Magdalena Strugała z Uniwersytetu Medycznego. Odniosła się do kwestii niedożywienia zaznaczając, że w grupie osób starszych niedożywienie może być niedostrzeżone. Zauważa się deficyt instytucji działających zarówno na szczeblu lokalnym jak i ogólnokrajowym, które kompleksowo zajęłyby się sprawą niedożywienia. Osób przebywających w domach pomocy społecznej oraz w innych placówkach całodobowej opieki z dużą liczbą mieszkańców nikt nie sprawdza, czy zjadły posiłki, bo personel nie ma na to czasu. Bywa, że jedzenie jest im zabierane przez silniejszych i sprawniejszych współmieszkańców (najczęściej przez osoby uzależnione od alkoholu).

Złe żywienie, a także niedożywienie – to dwa równie ważne zagadnienia, które wymagają ciągłej edukacji i profilaktyki. Członkowie MRS zaprosili do udziału w spotkaniu kilkunastu specjalistów, aby pokazać problem i włączyć się w działania na rzecz walki z brakiem wiedzy społeczeństwa w tym temacie. Podczas dyskusji można było zapoznać się z ulotkami informacyjnymi na temat zakresu zadań MRS, do których zalicza się między innymi monitorowanie potrzeb poznających seniorów oraz wydawanie opinii i formułowanie wniosków służących rozwojowi działalności na rzecz seniorów.

KAROLINA KASPRZAK

Zbadaj pamięć

Osobom starszym zdarza się, że zapominają wyłączyć gaz, zostawiają otwarte drzwi od mieszkania lub nie pamiętają swojego nazwiska.

Gdy takie zachowania się nasilają, należy skontaktować się z lekarzem celem specjalistycznych badań. Wykazują, czy seniorowi grozi choroba Alzheimera i umożliwiają jak najszybsze podjęcie leczenia. Bezpłatne badania pamięci prowadzi Wielkopolskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Chorobą Alzheimera w Poznaniu przy ulicy Iłłakowiczówny 6/21. Zapisy pod telefonem 61-22-45-085 w poniedziałki, środy i piątki w godzinach od 12 do 19. *awa*

Noc bibliotek

Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu zorganizowały 4 czerwca „Spacer po Jeźcach wieczorową porą”. Wśród uczestników nie brakowało seniorów.

Była to dla nich okazja do wspomnień z dzieciństwa i młodości spędzonych w tej dzielnicy Poznania. W programie znalazły się między innymi „Nocne historie dla dużych i małych – Opowieści Trzech Pomarańczy”. Uczestnicy mogli posłuchać opowieści przywiezionych prosto z Meksyku. Pomyślano także o dzieciach. Imprezy dla nich odbyły się w godzinach popołudniowych. *awa*

Miasto wielu kultur

Na kilka dni Poznań zmienił się w miasto wielu kultur, różnych brzmień i tradycji. Stało się tak za przyczyną dziewiątej edycji festiwalu „Ethno Port Poznań”.

Do udziału zaproszono także osoby niepełnosprawne i seniorów. Na trzech scenach wokół Centrum Kultury Zamek odbyło się czternaście koncertów zespołów z różnych regionów Afryki i Azji oraz kilku krajów europejskich. Były wykłady, dyskusje, prelekcje, warsztaty muzyczne i inne atrakcje dla dzieci i dorosłych, spotkania z artystami, wystawy. *awa*



Marek Kalbarczyk
WARSZAWA

Jak można widzieć, gdy się nie widzi nic? Oczywiście brzmi to absurdalnie, ale czy naprawdę nie można znaleźć w tym pytaniu sensu, no, na przykład głębiej ukrytego? Otóż można. Słowo „widzieć” ma rozległe znaczenia, których chyba nie trzeba przypominać. Nie po to są rozmaite słowniki, by ich treść tutaj cytować. Weźmy pod uwagę jedynie takie semantyczne aspekty tego czasownika, które dotyczą osób niewidzących.

Przed wszystkim widzi się oczami, a więc narządem i myśłem wzroku. Budzimy się rano, jeszcze nie wiemy, gdzie jesteśmy, w głowie kłóci się fabuła snu z bodźcami docierającymi już do nas ze świata realnego, przez chwilę zastanawiamy się co wolimy – wrócić do tej fabuły czy otworzyć oczy i wstać? Wreszcie decydujemy – wstajemy! OK, otwieramy oczy i sen znika. Nawet nie pamiętamy, o czym był, bo przed oczami mamy już nasz (prawdziwy) świat. Rozglądamy się dookoła – och, jak dobrze mieć swój „kąt”, znaleźć się w swoich ścianach, zobaczyć przedmioty, którymi się otoczyliśmy, do których jesteśmy przywiązani. Obraz, który widzimy, jest częścią nas samych. Gdy otwieramy rano oczy i znowu to widzimy, czujemy się bezpiecznie. Takie miejsce sobie wybraliśmy i wykreowaliśmy – czego więcej trzeba!

Takich obrazów, które stanowią, kim jesteśmy i określamy, jak chcemy żyć, jest wiele, jednak ten poranny, który widzimy po przebudzeniu, może być najważniejszy. Jak w tym kontekście mają się ludzie, którzy nie widzą? Mają wybór – załamują się albo potrafią rekompensować brak wzroku na rozmaite sposoby.

Jak wiadomo, można widzieć i oglądać różne rzeczy:

światło i ukazywane dzięki niemu obrazy;

problemy dopychające się do naszej świadomości, które rozwiąże się jedynie dzięki naszej przemyślności;

również rozwiązania, które – gdy zastosowane jak klucze

„Widzieć”

do drzwi – omijają przeszkody i prowadzą do celu;

szanse na sukces, odmianę na lepsze i przyszłe powodzenia;

wreszcie przyszłość, gdy potrafimy analizować rzeczywistość i wyciągać trafne wnioski, albo gdy mamy zdolność jasnowidzenia i po prostu wiemy, co się zdarzy.

Widzieć można tak zwanym trzecim okiem, które według koncepcji w hinduskiej metafizyce i ezoteryce znajduje się na czole pomiędzy brwiami. Potrafi nas unieść poza granice trzech wymiarów i daje dostęp do paranormalnej rzeczywistości pełnej nadziei i zagrożeń, do której lepiej nie wkraczać. Widzieć można także trzecim okiem, o którym mówimy my – niewidomi.

Tak więc można widzieć, gdy się nie widzi, tyle że nie światło i jego odbicia układające się w fascynujące obrazy otaczającej nas materii. Poza tym wyjątkiem niewidomi widzą jak inni. Czy to dużo czy mało? Według tych, którzy nie posiadają zdolności do cieszenia się ze wszystkiego, co ich spotyka, to stanowczo za mało, ale według innych, urodzonych albo wyuczonych optymistów i owszem – w sam raz. Właśnie ci drudzy są tak zajęci bezwzrokowymi „widzeniami”, że zapominają o świetle i realnych obrazach. Dla nich nie są one ważne – jakby nie istniały. Pesymiści martwią się albo wręcz rozpaczają, że nie mogą zobaczyć swoich bliskich, krajobrazów, filmów, domu, ogrodu itd., a optymiści cieszą się, że mogą oglądać wszystko pozostałe: problemy i rozwiązania, szanse i zagrożenia i najważniejsze – widzieć trzecim okiem. Należę do tych drugich i chcę opowiedzieć o tym dziwnym oku.

Raczej nie jest magiczne, a przynajmniej ja nic o tym nie wiem. Nie rozważam kwestii tego specyficznego widzenia w odniesieniu do filozofii wschodu. Po prostu nie o to chodzi. Moje trzecie oko jest zwyczajne i świetne zarazem. Odczuwam je jakby było ulokowane w czole, nad no-

sem, na środku poziomej linii poprowadzonej od ucha do ucha. Czy to żart? Nie! Dzięki trzeciemu oku widzę niemal wszystko, co chcę. Moje „wszystko” to oczywiście żadne wszystko, jednak mnie ono wystarczy.

Trzecie oko powoduje generowanie obrazów w tej samej części mózgu, która pracuje dla narządu wzroku. Obrazy tworzą się na podstawie bodźców, które do mnie docierają, a więc głównie dźwiękowe, ale także dotykowe i inne. Odbieram je, a trzecie oko generuje piksel po pikselu obraz, który jest oglądany jak zwykłe obrazy i decyduje o moim działaniu. Nie wiem, czy sterowanie zachowaniem wynika z odbieranych niewzrokowych bodźców bezpośrednio, czy raczej za pośrednictwem wygenerowanych w reakcji na te bodźce obrazów. Tak czy inaczej uważam, że widząc na ten dziwny sposób zapominam, że widzę inaczej niż inni.

Jakie są te obrazy? Nie ma co zaprzeczać: są proste, żeby nie rzec – prymitywne. Nie są zbyt barwne, chociaż gdy się skupię, widzę kolory. Gdy nie zwracam na nie uwagi, są szarawe, nudnawe i zgrubne. Nie mają ostrych zarysów, lecz są rozmyte. Mój mózg nie radzi sobie ze szczegółami. Tego rodzaju wyobraźnia wymaga ćwiczeń. Gdy się je zaniedba, obrazy blakną i rozmywają się. W praktyce właśnie tak się dzieje. Dlaczego? Gdyż codzienne obowiązki utrudniają kultywowanie tej zdolności. Życie tyle od nas wymaga, że zapominamy o ćwiczeniach albo po prostu nie mamy czasu i siły.

Do 12 roku życia widziałem. Miałem co prawda słaby wzrok, ale, jak się okazało, to wystarczy, by rozumieć naturę światła i tego zmysłu. Być może gdybym miał nie 12, lecz 2, 3 lata, zapomniałbym, co to jest widzieć, ale dwunastolatek zachowuje pamięć obrazów i wiedzę, jak się widzi.

No więc najpierw człowiek widzi i uczy się znaczenia obrazów. Proces jest naturalny, czyli nie tyle sprawniejszy, ile

więcej niż nic

przede wszystkim stopniowy i pełny. Poprzez to, że trwa długo i realizuje się kompleksowo, jest spójny i zrozumiały. Potem traci się wzrok i co się okazuje? Nadal się widzi!

W moim przypadku było aż tak, że przez ileś dni po wypadku, w wyniku którego straciłem wzrok, nawet nie mogłem dojść, czy po uderzeniu łokciem w oko naprawdę nie widzę. Wyobrażenia tyle mi podpowiadała, że nie byłam pewny, co mam przed oczami. Dochodził do tego strach przed utratą wzroku oraz przekonanie, że to niemożliwe, by właśnie mnie spotkało takie nieszczęście. A więc całym sobą buduje się wiarę, że nadal się widzi, i uruchamia do działania trzecie oko. Czy jakby widzą to, co jest dookoła. Pomagają w tym bodźce – dużo słyszymy, czujemy, dotykamy, jeszcze więcej wiemy i nietrudno jest zamienić te informacje na obrazy. Przecież po wypadku jest się w tym samym otoczeniu co przedtem. Niemal nic się nie zmieniło – te same pomieszczenia, ci sami ludzie, wszelkie drobiazgi i obrazy. Jak odróżnić rzeczywistość od wyobraźni? Jednak niestety – w moim przypadku, w dwunastym roku życia, po nieumyślnym, jak sądzę, uderzeniu łokciem, prawdziwego obrazu już nie było.

Był jedynie ten wyobrażony. Ważna kwestia: obraz nie jest jedynie statyczny, zapamiętany przed utratą wzroku, lecz jest dynamicznie modyfikowany pod wpływem analizy odbieranych informacji.

Jak to właściwie jest? Gdy pamiętamy na przykład szafę w swoim pokoju, pamiętamy jak ona wygląda, to znaczy jak wyglądała przed utratą wzroku. Wiemy, jaka jest nie tylko statycznie, ale w rozmaitych dynamicznych sytuacjach. Na przykład wiemy, jaki obraz widzimy, gdy otwierają się drzwi, co jest w środku, jak zmienia się obraz, gdy wkładamy doń uprane koszule lub wyjmujemy garnitur. Gdy już nie widzimy, mamy przed oczami, czyli w oczach wyobraźni, obraz szafy. Gdy słyszymy coś, co jej dotyczy,

na przykład otwieranie drzwi, natychmiast zmienia się nasze wyobrażenie. Im lepsza wyobraźnia, tym lepsze wyobrażeniowe widzenie. Właśnie to trzecie oko sprawia nam taką przyjemność.

Po wypadku wyobrażałem sobie tak dużo, że nie wiedziałem o tym, że nie widzę. Wreszcie przyszedł moment prawdy. Poprosiłem kolegę, by zapalał i gasił światło. Miałem mówić, czy się pali, czy nie. Miałem zamknąć oczy i zatkać uszy, by nie oszukiwać samego siebie. Zamknąłem i zatkałem, a on przestawiał włącznik światła, stukał mnie, otwierałem więc oczy i zgadywałem. Już się wyjawilo – nie zgadywałem. Trzecie oko nie było w stanie mnie obronić. Nie mogło znaleźć informacji, która spowodowałaby prawidłowe wyobrażenie. Nie widziałem i tyle. Zrozumiałem też, jaka jest siła wyobraźni.

Od tamtej pory mam przed oczami to, co mi pamięć wzroku „podpowiada”. Każde bodziec, czy tego chcę czy nie, jest automatycznie przetwarzany na obraz i powoduje jego modyfikację. Dysponuję ogólną wiedzą, jak wygląda świat oraz jaki jest algorytm kształtowania się obrazów. Nigdy nie widziałem swojego pokoju, ale wiem, jak wygląda. No, jak może wyglądać pokój? Znam paletę barw, wiem, jak zamienić na obraz informacje o rozmiarach i kształtach, wiem, co to jest perspektywa, głębia, odcienie, rozumiem, jak modyfikuje

się obraz, gdy coś się porusza, zmienia położenie lub stan. A więc mogę widzieć nie tylko „zdjęcia”, ale i „filmy”. Trzecie oko jest więc nie tylko aparatem fotograficznym, ale i kamerą. Jest nawet czymś jeszcze bardziej inteligentnym. Uwzględni zmiany obrazu nie tylko pod wpływem bodźców dotykowych i słuchowych, ale nawet węchowych i smakowych. One wszystkie razem powodują zmiany wyobrażeń. Im więcej bodźców, tym lepsze jest „widzenie”. Im więcej ćwiczeń, tym lepiej. Im dłużej się prawdziwie widziało, tym lepszą się ma wyobraźnię. Im więcej się tym zajmujemy, tym lepiej sobie radzimy w życiu.

Gdy jestem w restauracji, siedzę przy stoliku i czekam na obiad, widzę przed sobą ten stolik. Macam go i gdy wiem, że jest zakryty obrusem, już go mam „przed oczami”. Gdy jeszcze nie dopytam, jaki ma kolor, nadaję temu obrusowi kolor nijaki. Nie wiem, jaki to kolor. Nie umiem nawet tego wytłumaczyć. Gdy już zapytam i się dowiem, kolor „wpływa” mi „przed oczy” i stopniowo zmienia moje wyobrażenie o otoczeniu. Dotykam stolika i wszystkiego dookoła i „widzę” coraz więcej. Macam obrus i dowiaduję się, że ma na powierzchni wypuklenia – może to hafty albo frędzelki, które z niego zwisają – już je widzę. Gdy namacam mały wazonik, który stoi na stole, taki cienki, nieproporcjonalnie wysoki, a w nim

kwiatki, a obok naczynka na przyprawę – w białym sol, a w drugim, brązowym, pieprz, jak w komputerowej grafice – wjeżdżają do obrazu. Ten buduje się i zmienia nieustannie. Gdy się o nim myśli, jest dokładniejszy, gdy się o nim zapomina – oddala, albo całkowicie znika.

Gdy kelner przyniesie sztucze, już się dokładają do obrazu, a potem talerze, znajdując serwetę, dostanę soczek porzeczkowy i to wszystko mogę „zobaczyć”. Wezmę do ręki widelec i zbadam, co mam na talerzu – na lewo buraczki, na pewno czerwone, na prawo ziemniaczki podsmażane, to pewnie brązowawe, na godzinie dwunastej rybka w sosie krewetkowym – zapytam, jaki ma kolor, bo nie wiem. Dla mnie jest to fascynujące! Nazywam to trzecim okiem. Podobnie ze wszystkim. Sala i kelnerzy, którzy się przemieszczają. Gdy to usłyszę, wyczuję, albo ktoś mi o tym powie, goście, w moim wyobrażeniu nijacy, gdy nie wiem kim są, a kolorowi, gdy już czegoś się dowiem. Okna, drzwi, kontuar, a nawet kłamki od drzwi i okien, gdy na nie się natknę, ale nie tylko dotykowo, może jedynie słuchowo, albo nawet werbalnie, gdy ktoś zwróci mi na nie uwagę.

I tak sobie widzę świat. Im więcej bodźców, tym dokładniejszy obraz, chociaż zawsze pozostaje ubogi – prawdziwy jest przecież bogaty, o wiele bardziej złożony, niż możliwości trzeciego oka. Mój zawiera tylko to, co do niego dotrze poprzez inne zmysły.

Gdy przywróci się wzrok ociemniałemu człowiekowi, pewnie wszystko mu się przypomni. Wyobrażenia nabrały kolorów i staną się wyraziste. Tacy ludzie nie zareagują na zmianę zaskoczeniem. Ja w każdym razie nie spodziewam się rewolucji. Co innego ludzie, którzy nigdy nie widzieli i nie wiedzą, co to jest obraz. Dla nich może to być szokujące. Czy chciałbym widzieć? Nie wiem. Dlaczego? Bo chciałbym to odzyskać łatwym kosztem. Skoro teraz tak dużo „widzę”, prawdziwe widzenie nie stanowi dla mnie najważniejszego celu. Gdy ma to być związane z trudnymi operacjami, jakimiś urzędzeniami, okablowaniem, to dziękuję bardzo! Pozostanę przy swoich wyobrażeniach!



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Jak zachęcić do pomagania?

Nad sposobami promowania idei wolontariatu oraz nad możliwością współpracy szkół z organizacjami pozarządowymi zastanawiali się uczestnicy „Nocy wolontariusza”. Inicjatywę pod taką nazwą zrealizowało 10 czerwca Wielkopolskie Samorządowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 2 przy ul. Mostowej w Poznaniu.

Zajmują się rehabilitacją zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnościami, wspierają rodziny i osoby w trudnej sytuacji materialnej, ludzi z zaburzeniami otępiennymi i ich bliskich, organi-

zują czas wolny dzieciom oraz młodzieży – zakres działań poznańskich organizacji pozarządowych jest szeroki.

O realizowanych inicjatywach i współpracy z wolontariuszami mówili przedstawiciele Fundacji na rzecz Integracji Osób Niepełnosprawnych i Autystycznych „Fiona”, Wielkopolskiego Stowarzyszenia Alzheimerowskiego, Fundacji „Wychowanie w dialogu”, Wielkopolskiego Stowarzyszenia Chorych na Łuszczycę „Wyjdz z cienia”, Wielkopolskiej Rady Koordynacyjnej, Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska oraz innych organizacji. Marcin Bajerowicz, przewod-

niczący Zarządu Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Filantrop” opowiedział o założeniach miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów” oraz o organizowanych przez Fundację spotkaniach z młodzieżą w szkołach. Była też reprezentantka z Dolnej Saksonii, która mówiła o Internationale Jugendgemeinschaftsdienste – Międzynarodowej Służbie Wspólnoty Młodzieży. W ramach współpracy z tą organizacją młodzi w wieku od 18 do 27 lat mogą wyjechać na wolontariat zagraniczny w charakterze osoby wspierającej ludzi starszych, przewlekle chorych, z niepełnospraw-

nościami, a także dzieci i młodzież.

Podsumowano konkurs literacki pod nazwą „Wolontariusz jest boski”. Zwyciężyła Honorata Ilczyszyn z Rawicza i Marcin Kamzół z Ostrowa Wlkp. W spotkanie wpisał się również panel dyskusyjny „Możliwości pobudzania postaw wolontariackich wśród młodzieży i dorosłych”. Szkoda, że wśród słuchaczy zabrakło uczniów WSKZiU (placówka kształci między innymi w zawodzie opiekun w domu pomocy społecznej, opiekun osoby starszej, pracownik socjalny, asystent osoby niepełnosprawnej). Możliwość zapoznania się z inicjatywami wyżej wymienionych stowarzyszeń i fundacji, a co najważniejsze, wysłuchanie na żywo relacji osób, które zdecydowały się na pracę w organizacjach pozarządowych i dają im to satysfakcję, znacząco ułatwiłoby wybór miejsca zatrudnienia.

KAROLINA KASPRZAK

Z inicjatyw Rady

20 czerwca w siedzibie Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Starostwa Powiatowego w Poznaniu spotkała się Powiatowa Społeczna Rada do spraw Osób Niepełnosprawnych. Tematem dyskusji było sprawozdanie z działalności Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w 2015 roku.

Podsumowano, co do tej pory zostało zrobione w poszczególnych gminach powiatu w ramach Powiatowego Programu Działań na rzecz Osób Niepełnosprawnych na lata 2014 – 2020.

W spotkaniu wzięła udział Elżbieta Tonder, Pełnomocnik Starosty Poznańskiego do spraw Osób Niepełnosprawnych, Elżbieta Bijaczewska, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie i Elżbieta Mazur, kierownik Działu do spraw Osób Niepełnosprawnych PCPR.

Omówiono zadania zrealizowane przez wyżej wymieniony dział, do których zalicza się między innymi dofinansowanie uczestnictwa osób z niepełno-

sprawnościami i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych, zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych.

E. Mazur poinformowała, że pierwszeństwo w uzyskaniu dofinansowania do uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym mają osoby uczące się, ze znacznym stopniem niepełnosprawności poruszające się na wózku inwalidzkim, z ubytkiem słuchu, niewidome. O dofinansowanie można się ubiegać co dwa lata.

Niestety, z powodu braku pieniędzy wiele wniosków nie jest rozpatrywanych pozytywnie. E. Bijaczewska zachęciła członków Rady do zapoznania się z wynikami raportu Najwyższej Izby Kontroli dotyczącego funkcjonowania warsztatów terapii zajęciowej, które są dostępne na stronie internetowej www.nik.gov.pl

KAROLINA KASPRZAK

Nowy portal

Od połowy maja działa portal dla osób z autyzmem niebieska-fala.pl. Serwis został założony z inicjatywy dwójki wolontariuszy Fundacji na rzecz Integracji Osób Niepełnosprawnych i Autystycznych „Fiona” w Poznaniu.

Celem portalu, jak informują realizatorzy, jest informacja na temat dostępnych form pomocy oraz budowanie wizerunku ludzi z autyzmem jako aktywnych we wszystkich dziedzinach życia.

Na portalu można znaleźć komunikaty o wydarzeniach,

artykuły obrazujące przeżycia osób ze spektrum autyzmu, ciekawostki i doniesienia naukowe z zagranicy, bazę adresów organizacji pozarządowych, przedszkoli, szkół oraz poradni psychologiczno-pedagogicznych, spółdzielni socjalnych i innych, materiały do pobrania, kącik czytelnicy.

Twórcy strony są otwarci na współpracę i wymianę doświadczeń. Na adres: kontakt@niebieska-fala.pl można nadsyłać własne artykuły i propozycje tematów, wartych prezentacji na portalu. **kk**

Rada dyżuruje

Poznańscy seniorzy mają wiele cennych spostrzeżeń i uwag, którymi nie zawsze mają okazję się podzielić. Naprzeciw ich oczekiwaniom wyszła Miejska Rada Seniorów, która uruchomiła w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ulicy

Mickiewicza 9A w Poznaniu dyżury w każdy czwartek w godzinach od 10 do 11.

Można zgłaszać problemy i inicjatywy, porozmawiać na ważne dla osób starszych tematy, także umówić się na rozmowę pod telefonem 61-842-35-09. **awa**

Pamiętam tę chwilę...

Jest w szpitalu, w hospicjum, przy osobach chorych, samotnych, z niepełnosprawnością. Można go spotkać również w świetlicach socjoterapeutycznych, w domach pomocy społecznej i innych miejscach, gdzie są ludzie potrzebujący. Mowa o wolontariuszu, czyli osobie, która z własnej woli poświęca swój czas drugiemu człowiekowi.

*

Mam 23 lata. Jestem wolontariuszem od 10 lat. Działam w Polskim Czerwonym Krzyżu, w wolontariacie szkolnym (w gimnazjum, w liceum i w szkole policealnej). Przez ten czas pracowałem z dziećmi, młodzieżą oraz z osobami starszymi. Obecnie pomagam na szpitalnym oddziale rehabilitacji. Daje mi to wiele cennych doświadczeń i przeżyć.

Na oddziale przebywała kiedyś trójka chłopców wychowujących się w domu dziecka. Na zabawę z nimi poświęcałem dużo czasu. Chłopcy się do mnie przyzwyczaili. Za każdym razem byłem serdecznie witany. Pamiętam tę chwilę, kiedy jeden z nich powiedział do mnie „tato”. Z jednej strony był to ogromny zaszczyt, bo któż może być ważniejszy dla dziecka niż rodzic. Z drugiej – przytłaczała mnie myśl, że ten maluch jest samotny i pozbawiony miłości rodziców, których nikt nie będzie w stanie mu zastąpić.

Moje najmlodsze wspomnienie z wolontariatu są związane z pracą z dziećmi. Dobro, które wolontariusze dają innym, zawsze wraca. Najlepszą zapłatą za zaangażowanie jest uśmiech na twarzy podopiecznego. Sporo zalet ma także

praca z ludźmi w podeszłym wieku. Dzięki spotkaniom z nimi mogłem się dowiedzieć ciekawych rzeczy, poznać wspomnienia z czasów wojny, historii miasta albo kraju.

Niektórzy uważają, że wolontariat to strata czasu. W dzisiejszym zabieganym świecie ludzie nie mają czasu na aktywność społeczną. Warto informować o korzyściach, jakie daje wolontariat, zachęcać do czynienia choćby niewielkich gestów, które nie wymagają dużego nakładu czasu. W dorosłym życiu ciężko znaleźć wolną chwilę na posługę innym, dlatego wolontariuszami są zazwyczaj osoby młode.

Praca wolontariusza to też trudniejsze chwile. Doświadczylem ich pracując z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową, z mó-

zgowym porażeniem dziecięcym, wodogłowiem oraz z innymi schorzeniami. Ta praca wymaga empatii i cierpliwości. Trzeba być wrażliwym i delikatnym.

Wolontariat zapewnia nam poczucie dobrze wykorzystanego czasu, zacieśnia więzi społeczne. W naszej pracy możemy poznać wiele ciekawych osób oraz czerpać z ich doświadczeń. Błogosławiona Matka Teresa z Kalkuty mówiła: „Nie liczy się, co robimy ani ile robimy, lecz to, ile miłości wkładamy w działanie”.

MARCIN KAMZOL

Od redakcji:

Powyższy artykuł został wyróżniony w konkursie literackim pt. „Wolontariusz jest boski”, o którym piszemy na stronie obok.

Technologie ułatwiające życie

Pierwszy kontakt z człowiekiem z niepełnosprawnością zawsze budzi lęk i niepokój. Napięcie wzrasta, kiedy mamy do czynienia z osobą niemówiącą z równoczesną niepełnosprawnością intelektualną. Jak umożliwić jej wyrażanie potrzeb i w jaki sposób pomóc w nawiązaniu relacji z otoczeniem? W tym celu warto wykorzystać tak zwaną komunikację alternatywną oraz wspomagającą.

O zaletach takiej komunikacji mówiły Anna Cygan i Agnieszka Wasilczyk z firmy „Harpo” zajmującej się wyposażaniem sprzętu wspomagającego porozumiewanie się i oprogramowania dla niewidomych. Wykład otwarty pod tytułem „Możliwości wsparcia terapii, edukacji oraz komunikacji osób z niepełnosprawnością intelektualną dzięki nowoczesnym tech-

nologiom”, z udziałem przedstawicieli firmy, zorganizowano 31 maja w Auli Wydziału Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Wzięli w nim udział studenci pedagogiki specjalnej, którzy za jakiś czas w swojej pracy z osobami z niepełnosprawnością będą wdrażać alternatywne metody komunikacji.

Niepełnosprawność intelektualna powoduje inne zaburzenia jak problem ze wzrokiem, z poruszaniem się albo z sygnalizowaniem podstawowych potrzeb. Taki stan rzeczy wymaga od pedagoga i terapeuty stosowania rozmaitych form wsparcia. Rodzi się zatem pytanie: czym różni się komunikacja alternatywna od wspomagającej i w jakich sytuacjach je stosować?

Pierwsza z wymienionych zastępuje mowę. W skrócie nazywana jest AAC, od słów w

języku angielskim – Augmentative and Alternative Communication. Ma na celu zwiększenie zdolności danej osoby do komunikowania się z otoczeniem. Komunikację wspomagającą stosuje się, gdy mowa jest niewyraźna. Dziełimy ją na naturalną (z wykorzystaniem własnego ciała – na przykład, kiedy posługujemy się językiem migowym) i specjalistyczną, gdy wykorzystujemy narzędzia wspomagające komunikację – na przykład książki do komunikacji, komputery i tablety z programami do porozumiewania się. Wybór urządzenia zależy od rodzaju niepełnosprawności.

Kiedyś technologia nie była rozwinięta i do dyspozycji specjalistów pracujących z ludźmi z problemami w porozumiewaniu się pozostawało zaledwie kilka form wsparcia. Dziś podąża naprzód. Nie sposób wymienić wszystkich na-

rzędzi, którymi dysponuje. Są myszy komputerowe sterowane lekkim ruchem głowy, urządzenia mobilne z komunikatami możliwymi do odtworzenia po naciśnięciu przycisku, komunikatory pozwalające na nagranie wiadomości w sytuacji, gdy osoba nie mówi. Często jest tak, że terapeuta wydaje polecenie osobie z niepełnosprawnością intelektualną, natomiast ona, z uwagi na problemy z wypowiedzianiem się, nie ma takiej możliwości. Nagranie na tablecie polecenia (na przykład „Proszę, podaj mi kubek”) znacząco ułatwia wyrażanie pragnień.

Logopedzi czasem mają obawę, że wykorzystywanie komunikatorów w pracy z osobami z niewyraźną mową może wstrzymać jej rozwój, ale tak się nie dzieje. Komunikatory należy postrzegać jako narzędzia wspomagające porozumiewanie się. Osoba z niepełnosprawnością dodatkowo może posługiwać się mimiką i wzrokiem. Nowoczesne technologie sprawdzają się ponadto w nauce, zabawie oraz w wykonywaniu codziennych czynności. Dzięki nim można nie tylko wyrażać emocje i potrzeby, ale też na przykład podnosić okienne rolety.

KAROLINA KASPRZAK

Czym jest padaczka?



Monika
Janc
POŁAJEWO

Epilepsja jest jedną z najczęściej występujących dysfunkcji układu nerwowego. Charakteryzuje się występowaniem w mózgu zaburzeń bioelektrycznych, tzw. wyładowań które powodują napad. Może on przebiegać różnie – począwszy od niemal niezauważalnych drobnych epizodów po długie i ciężkie wstrząsy.

Widok takiego ataku może być przerażający dla obserwatora. Dość często się zdarza, że osoby będące świadkami napadu uciekają nie udzielając pomocy albo jeśli próbują pomóc robią to nieprawidłowo. Według informacji znalezionych na portalu www.mozginerwy.pl „Padaczka zwana także epilepsją sama w sobie nie jest chorobą a raczej określeniem tendencji do napadów padaczkowych. W zasadzie każdy może dostać napadu padaczkowego, np. z powodu określonej choroby lub innych okoliczności takich jak wypadek lub uraz. Termin padaczka używany jest wyłącznie wtedy, gdy dochodzi do nagłych i powtarzających się napadów.”

Liczne źródła medyczne podają, że w Polsce na epilepsję choruje ok. 400 tys. ludzi. Częściej chorują na nią mężczyźni i dzieci oraz osoby po 65 roku życia. Śmiertelność epileptyków statystycznie jest 2-3 krotnie większa niż w populacji ogólnej. Zgony są zdecydowanie wyższe u dorosłych niż u dzieci. Zdarzają się w przebiegu stanu padaczkowego jako niespodziewana śmierć u osoby chorej.

PRZYCZYNY

Przyczyn występowania padaczki jest wiele – mogą to być przyczyny wrodzone jak i nabyte. Niestety w 65-70% nie udaje się określić podłoża padaczki. Zaledwie u 30% osób można ustalić czynnik powodujący to schorzenie. Do najczęstszych należą: urazy głowy i okołoporodowe, choroby mózgu pocho-

dzenia naczyniowego, nowotwory centralnego układu nerwowego, infekcje, choroby mózgu – w tym zwyrodnieniowe, oraz przyczyny toksyczne i metaboliczne.

Wiele czynników ma wpływ na wystąpienie ataku. U części osób udaje się określić przyczyny. Wśród nich należy wymienić: nie stosowanie leków przeciwpadaczkowych, brak snu, emocje – zarówno pozytywne jak i negatywne, gorączkę, infekcje, alkohol – lub nagłe jego odstawienie, zbyt długie słuchanie muzyki w słuchawkach, czy oglądanie telewizji. Ponadto na wystąpienie ataku może mieć wpływ hiperwentylacja (zbyt szybki i głęboki oddech), wysiłek fizyczny i stosowanie napojów energetyzujących.

TYPY ATAKÓW

Wyróżnia się trzy typy ataków padaczkowych: częściowe – proste i złożone, wtórnie uogólniające się; ogólnione – drgawkowe i niedrgawkowe; niesklasyfikowane.

Napady częściowe proste – to ataki przebiegające najczęściej bez utraty świadomości osoby chorej. Ich wygląd uzależniony jest od tego, jaką część mózgu objęły zaburzenia. Mogą one mieć charakter ruchowy – dochodzi wtedy do drgania ręki albo tylko nogi. Trwają od kilku sekund do kilku minut i znikają bez śladu. Czasami jednak pozostawiają po sobie niewielkie niedowłady mięśni, które objęte były drgawkami. Wśród innych napadów prostych wyróżniamy także ataki występujące pod postacią zaburzeń czucia, widzenia, słyszenia lub węchu. Napady mogą także objawiać się zaczerwienieniem twarzy i spowolnieniem mowy. Do wystąpienia tak zwanych prostych napadów psychicznych dochodzi rzadko. Chory ma wówczas wrażenie déjà vu, omamy, myśli natrętne.

Napady częściowe złożone, różnią się szczególnie tym, że w trakcie ich trwania występują zaburzenia świadomości i niepamięć wsteczna objawów (chory nie zdaje sobie sprawy, że miał atak). Ataki mogą przebiegać postacią nagłego zniechęcenia w trakcie wykonywania jakiejś czynności. Mogą to być także zamroczenia z różnymi

automatyzmami (chory wykonuje tylko ruchy mlaskania albo żucia).

Napady uogólnione niedrgawkowe dotyczą całego organizmu. Do tej grupy zaliczamy napady nieświadomości, napady atoniczne i miokloniczne. Napady niedrgawkowe objawiają się nagłą utratą świadomości pacjenta bez upadku ale ze zniechęceniem. Po ustąpieniu ataku chory przystępuje natychmiast do dokończenia wykonywanej czynności i nie zdaje sobie sprawy z tego, że miał atak. Takich wyłączeń może być w ciągu dnia kilka i najczęściej dochodzi do nich u dzieci. Napady atoniczne z kolei powodują nagłą utratę napięcia mięśniowego, co prowadzi najczęściej do upadku chorego. Napady tego typu występują głównie u nastolatków między 15 a 16 rokiem życia. Objawiają się one arytmicznymi, nieregularnymi ruchami mięśni, przy zachowanej świadomości. Spodziewać się ich można przeważnie po przebudzeniu i często prowokowane są przez migoczące światła.

Natomiast napad padaczkowy toniczno-kloniczny, cytując www.padaczka.net, „Zaczyna się nagłą utratą świadomości i silnym napięciem wszystkich mięśni ciała, któremu często towarzyszy nieartykułowany i nieświadomy krzyk, chory pada na ziemię, czasem ulega wygięciu i wyprostowi. Występuje szczykocisk, chwiloowy bezdech, któremu może towarzyszyć zasinienie. Po kilku nastu sekundach pojawiają się rytmiczne drgawki całego ciała, trwające 2 - 3 minuty; ich częstota i amplituda maleje aż do zakończenia napadu...”. W trakcie odzyskiwania przytomności chory może być zamroczony, podenerwowany i agresywny. Może też zwyczajnie zasnąć – napad jest zdarzeniem bardzo wyczerpującym fizycznie. Bardzo niebezpieczną postacią napadu padaczkowego stanowiącą bezpośrednie zagrożenie życia osoby chorej jest stan padaczkowy trwający dłużej niż 30 minut lub kilka, czy kilkanaście napadów następujących po sobie, pomiędzy którymi pacjent nie odzyskuje przytomności.

JAK POMÓC?

Nie bać się i zwyczajnie pozostać przy chorym, pilnować, aby nie doznał obrażeń. Gdy upadnie, powinniśmy delikatnie przytrzymać głowę, by w trakcie drgawek nie doszło do jej uszkodzeń. Należy ułożyć chorego na boku w tzw. pozycji bezpiecznej, by miał drożne drogi oddechowe i nie doszło do zakrzepienia śliny. Jeśli ma krawat – poluzować go i odpiąć guziki przy kieszulki – by chory mógł swobodnie oddychać. Należy poczekać, aż napad się zakończy – następuje to zazwyczaj po kilku minutach. Gdy chory odzyska świadomość, zapytaj w czym mu pomóc. Zadzwoń do rodziny czy lekarza prowadzącego. Jeśli ataki powtarzają się i chory nie odzyskuje przytomności należy wezwać karetkę. Może to być tzw. stan padaczkowy, który jest zawsze wskazaniem do wezwania pogotowia. Nie wolno zostawiać chorego samego, nie należy go szarpać, cucić, przenosić – chyba, że w bezpieczniejsze miejsce. Nie należy niczego wkładać do ust, na siłę przytrzymywać i okazywać jakiegokolwiek agresji.

Diagnozowanie padaczki jest dziś bardziej dokładne i precyzyjne. Zajmuje się tym lekarz neurolog, który poza szczegółowym wywiadem z pacjentem i jego rodziną wspiera się specjalistycznymi badaniami – głównie EEG i rezonansem magnetycznym. Leczenie jest ustalane stosownie do uzyskanych wyników. Mogą to być leki przeciwpadaczkowe lub – w przypadku np. guza mózgu – leczenie operacyjne, a następnie farmakologiczne. Jeśli leki nie pomagają, wówczas neurochirurdzy mogą choremu wszczepić implanty do nerwu błędnego, które będą regulowały pracę mózgu.

Materiały źródłowe:
„Padaczka” red. Andrzej Szczudlik, Joanna Jędrzejczak, Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska, wyd. Termedia, Poznań 2012 rok

www.epilepsy.org.pl

www.tacyjakja.pl

www.padaczka.net.pl

www.neurologiczne.pl

www.giznet.pl

Z BLOGA TOMASZA PRZYBYSZA

Zmęczenie

PAŹDZIERNIK 2015

Dawno już się nie odzywałem, co poniektórzy moi czytelnicy pewnie już odlajkowali moją stronę. Nie pisałem tak długo, bo jakoś nie miałem ochoty, czułem się tak nijako... FOP powoli odbiera mi siłę, nie mam już w sobie tyle energii, co kiedyś. Nawet odpisanie na maila odkładam na następny dzień, no, chyba że to coś ważnego, to wtedy mobilizuję się do szybkiej odpowiedzi.

Nie wiem, czy to kolejny etap choroby, ale czuję się, jakby w nocy przychodził do mnie wampir i wysysał ze mnie krew i energię. Niby rano nie mam żadnych śladów na szyi, ale kto wie...

Na dodatek osłabił mnie ostatni... hm... prześlę? W sumie nie wiem, co to było, bo

prześlę? zawsze charakteryzował się u mnie stanem zapalnym, bólem mięśni, czasem także lekką gorączką. Teraz miałem tylko sam ból mięśni, bez opuchlizny i gorączki. Ból był tak silny, że ograniczyłem swoją aktywność komputerową, bo zaczęła mi wysiadać lewa ręka (którą piszę na klawiaturze). Również spacer do łazienki to było wielkie wyzwanie, bo prawa noga coraz bardziej mi sztywnieje w kostce i chodzę (a raczej kuśtykam) z coraz większym trudem.

Tabletki nie pomagały, olej konopny nie pomagał, dopiero żel przeciwbólowy trochę stłumił doznania bólowe. Siedziałem przed komputerem i słuchałem muzyki lub oglądałem filmy i seriale aby zająć czymś mózg; niech nie myśli o bólu.

Również pogoda dorzucała swoje. Jak zaczęły się upały, to zacząłem czuć się jeszcze słabiej, dolegliwości krążeniowe nasiliły się... Siedziałem na wózku jak manekin i nie byłem w stanie niczego robić, bo brakowało mi energii. Marzyłem tylko żeby upał się już skończył, pogoda zrobiła się optymalna, bo wtedy mógłbym wreszcie wyjechać na spacer. Bardzo mi brakowało jazdy do lasu, tego wyświecenia się, odetchnięcia leśnym powietrzem.

Ale się w końcu doczekałem. Na początku września upały minęły, temperatura była optymalna, więc wreszcie wyjechałem moim wózkiem elektrycznym. W lesie to aż mi się zakręciło w głowie od zapachu ściółki i żywicy rozgrzanej na słońcu. Ruszyłem dalej, dotarłem do Krajówki, przejechałem do końca wsi i ruszyłem z powrotem do domu. Wróciłem trochę wypoczęty, odprężony, zrelaksowany.

Następnego dnia ruszyłem sobie na kawę do Manieczek, 13 km jazdy w jedną stronę zajęło mi jakieś półtorej godziny, drugie tyle powrót. Do domu wróciłem trochę zmęczony, bo nie byłem przyzwyczajony do tak długich wypraw. Niestety, to był mój ostatni spacer, bo potem pogoda się popsowała, zrobiło się zimno i wietrznie. Tak więc sezon spacerowy mogę uważać za zamknięty, dwa spacer-y to jest coś niesamowitego (w ubiegłym roku były trzy). Brakuje mi energii, a jesień dodatkowo mi ją odbiera. Dochodzi do tego zimno, wiatr i deszcz, które włożą mi w mięśnie i dokładają kolejną porcję bólu. Nie mam już ochoty na nic, nawet aby dalej żyć...

PS. Chciałbym bardzo serdecznie podziękować wszystkim, którzy przekazali mi swój 1%. To właśnie dzięki Waszym wpłatom mogę dalej kupować olej konopny, który daje mi trochę ulgi w cierpieniu.

Trzeba dbać o zdrowie...

GRUDZIEŃ 2015

Ostatnio było ze mną kiepsko. Było na tyle złe, że już zacząłem odliczać dni do utraty możliwości chodzenia. Nogi bardzo mi osłabły, zrobiły się sztywne i obolałe, każdy krok był dla mnie wielkim wysiłkiem i dużą porcją bólu. Było coraz gorzej i gorzej...

Na szczęście jedna rozmowa zmieniła moje życie diametralnie. Odezwał się do Kasi – mojej prawej ręki w sprawach FOP i prywatnej pielęgniarce, a także serdecznej przyjaciółki – z prośbą o pomoc w zmniejszeniu cierpienia. Kasia mi wytłumaczyła, że aby powstrzymać ból, powinienem nasycić swój organizm substancjami przeciwbólowymi. Ja już od dzieciństwa miałem awersję do lekarstw. Gdy byłem w szpitalach poznańskich przez dwa lata, to tak się wtedy „przejadłem” lekami (tabletki, zastrzyki, kroplówki), że byłem wręcz przekarmiony

tym chemicznym świństwem, które i tak mi nie pomagało. Więc potem nie chciałem „truć się” chemią i leki brałem rzadko, najczęściej przeciwbólowe. Ale to i tak w ostateczności, bo wolałem pocierpieć niż sobie ulżyć tabletką.

Kasia mi wyjaśniła, że te problemy z nogami mogą być spowodowane przez stan zapalny i powinienem brać leki przeciwzapalne. Wcześniej brałem Aspicam Bio, ale mi się skończył, przez kilka dni nie miałem nic przeciwzapalnego, dlatego też zacząłem mieć te problemy z nogami. Dostałem małą listę leków przeciwzapalnych, okazało się, że także Opokan ma w swoim składzie meloksykam (tak jak Aspicam), więc bez trudu mogłem go kupić w aptece. Również Ibum Forte okazał się bardzo dobry w tłumieniu bólu.

Wcześniej leki przeciwbólowe brałem tylko raz dziennie po śniadaniu, ale okazało się,

że to za długi czas. Otrzymałem wytyczne, aby rano wziąć sobie na przykład Opokan, a wieczorem do kolacji Ibum... A czasem, jak mnie jeszcze noga trochę boli, to przed snem mama smaruje mi ją żelēm Diklofenak. A rano wstaję już bez bólu i sztywnych nóg, także pośniadaniowy spacer do łazienki nie sprawia mi już takich problemów, mogę iść w miarę normalnie (jak na tak sztywne nogi).

Załatwiliśmy także problemy żołądkowe. Wcześniej często mi się zdarzało, że po zjedzeniu czegoś tłustego (np. smażonego kurczaka) po kilkunastu minutach musiałem biec do łazienki poganiany biegunką (taką jednorazową). Już nawet zacząłem podejrzewać u siebie zespół drażliwego jelita...

Dostałem od Kasi zalecenie, abym zaczął brać probiotyki. Mama akurat jechała do Mosiny, więc kupiła mi w aptece reklamowany ostatnio Multilac.

Wziąłem jedną kapsułkę, następnego wieczoru kolejną... i faktycznie – problemy żołądkowo-jelitowe ustały. Jem wszystko bez wyjątku, a przez te dwa tygodnie brania Multilacu tylko raz miałem biegunkę (podejrzewam że z przejedzenia, bo dostałem trochę za dużą porcję obiadową). Trawienie mi się poprawiło, problemy jelitowe ustały... oby tak dalej.

Wprawdzie liczba tabletek branych codziennie wzrosła (rano Aspicam, leki na krążenie, witaminy... wieczorem Ibum i Multilac), ale mówi się trudno – na własnym zdrowiu nie można oszczędzać, trzeba dbać o nie ze wszystkich sił.

Dobrze jest mieć w swoim otoczeniu kogoś, kto zna się na medycynie, doradzi, jak sobie radzić z problemami zdrowotnymi... Moje życie znowu nabrało kolorów, a cierpienie znacznie się zmniejszyło.

Dziękuję Kasii...
cdn.

KATARZYNA KUSEK
GRABINY

Źródło

*Dlaczego
zapachy i kształty
kryją się
w wyrazach?
Jak ludzie
w przelocie
uchwyceni
na starej fotografii
wciąż śmieją się,
choć już umarli.
I po co?
Miłość
jak wezbrany potok
przelewa się
przez ludzi
i rzeczy.
Czy nie powinna
być raczej słowem,
które drzwi otwiera
pięknu i dobru?
Słowo, wyraz, litera
tak mało
dziś znaczą.
A przecież to one
kształtują
człowieka
i pozwalają opisać
wnętrze
tak skrywane
przed światem.
Gdzie
bije źródło
istnienia naszego?
To miłość
tak słodka
i głęboka
wyraża się
jednym tylko
zdaniem:
na początku
było Słowo...*

Niech decydują niepełnosprawni

Z JAKUBEM PERĄ, współzałożycielem Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Z nami warto” w powiecie wrzesińskim, członkiem zarządu Ochotniczej Straży Pożarnej w Borzykowie i rady sołectkiej wsi Borzykowo, asystentem Posła na Sejm RP dr. Bartosza Józwiaka rozmawia SYLWIA KOŚMIDER.

– Masz znajomych wśród osób z niepełnosprawnością?

– Osobiście znam bliżej kilka osób niepełnosprawnych. Najczęściej są to ludzie, którzy mają mniejsze lub większe trudności w poruszaniu się. Moi niepełnosprawni znajomi to osoby otwarte na ludzi, potrafiące zachować dystans do otaczającego ich świata.

– Jakie jest twoje podejście do osób niepełnosprawnych?

– Zawsze było i pozostaje takie samo: niepełnosprawność nie ma dla mnie żadnego znaczenia dla oceny człowieka.

– Czy niepełnosprawność w jakiś sposób przesądza o naszym życiu, wpływa na nie?

– To raczej oczywiste, jednak nie zawsze wpływ ten jest decydujący. W wielu kwestiach niepełnosprawność nie jest determinantą. Znam przykłady osób, które przecież sprawnie radzą sobie na przykład w polityce, mimo że poruszają się na wózku.

– Niektórzy usprawiedliwiają niepełnosprawnością swój brak aktywności życiowej.

– To kwestia charakteru. Usprawiedliwienie można znaleźć we wszystkim, dlatego niepełnosprawność również może stać się powodem do zaniechania pewnych przedsięwzięć czy realizacji naszych pasji, marzeń, planów.

– A przystosowanie środowiska do potrzeb osób z niepełnosprawnością i chorych?

– Trudno oceniać coś, co nie istnieje, bo otoczenie nie jest przystosowane nawet w stopniu dostatecznym. W każdej dziedzinie życia staram się działać z ludźmi, którzy zna-



FOT. ARCHIWUM

ją się najlepiej na problemach, jakimi się zajmuję. Dlatego należy zapytać przede wszystkim osoby niepełnosprawne o to, czego potrzebują. W pracy zawodowej realizowałem kilka projektów, które miały eliminować nierówności w dostępie do dóbr kultury. Kiedy eliminowaliśmy bariery architektoniczne, poprosiliśmy osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich o opinie, a po zakończeniu o przeprowadzenie testów i wydanie kolejnej opinii. Kiedy przygotowaliśmy materiały dla niewidomych, rozmawialiśmy z niewidomymi. I tak dalej. Bardzo często w samorządach za podobne sprawy biorą się ludzie, którzy nie mają pojęcia o potrzebach osób z niepełnosprawnościami.

– Najważniejsze dla samodzielności życiowej osób z niepełnosprawnościami jest ich zatrudnienie. A przecież pracy dla nich prawie nie ma.

– Tak się składa, że większość niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym, których znam, pracuje. Wiem jednak, że niejednokrotnie są traktowani przez potencjalnych pracodawców z dystansem. Jest jeszcze wiele do zrobienia w tej dziedzinie i mam nadzieję, że ta sytuacja zmieni się na lepszą.

– Czy osoby niepełnosprawne powinny sobie odmawiać prawa do szczęścia? Na przykład do związków także z osobami w pełni sprawnymi?

– Związek opiera się, a właściwie powinien się opierać, na uczuciach, pośród których dominuje miłość. Kiedyś przeczytałem taką myśl: kocha się nie za coś, a mimo czegoś... Niech to będzie odpowiedź.

– Jak oceniasz postawę młodzieży wobec osób niepełnosprawnych?

– Uważam, że młodzież jest tolerancyjna. Jestem jeszcze młody, ale raczej już przekroczyłem wiek, w którym można się zaliczyć do grona młodzieży. Zazwyczaj otaczałem się ludźmi tolerancyjnymi. Trudno mi poszukać w pamięci jakiejś sytuacji, będącej oznaką nietolerancji ze względu tylko na niepełnosprawność. Najbliższym dla mnie synonimem słowa tolerować jest słowo „znosić”. Jak można „nie znosić” kogoś tylko z powodu niepełnosprawności? Nie potrafię sobie tego wyobrazić.

– Co byś zmienił dla osób niepełnosprawnych w powiecie wrzesińskim?

– Głównie infrastrukturę. Jest jeszcze sporo pracy przed wójtem, burmistrzami i starostą w kwestii dostępu osób niepełnosprawnych do instytucji publicznych. Zmienić trzeba także podejście do tych kwestii – należy przede wszystkim słuchać niepełnosprawnych i robić dokładnie tak, jak mówią. O tym, czego trzeba niepełnosprawnym, powinni decydować tylko i wyłącznie niepełnosprawni, oczywiście w granicach obowiązujących przepisów.

– Dziękuję za rozmowę.

35 LAT DZIENNEGO OŚRODKA ADAPTACYJNEGO NR 1 W POZNANIU

Usprawnianie fizyczne opieka medyczna...



Włodzimierz Kalek, dyrektor MOPR w Poznaniu i Dorota Potejko, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Poznania do spraw Osób Niepełnosprawnych wręczają pamiątki jubileuszowe Konradowi Szymańskiemu, kierownikowi DOA.



Występ grupy „Puszka Band”.

11 czerwca był dniem wyjątkowym dla uczestników i kadry Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego nr 1 przy ul. Saperskiej w Poznaniu. Świętowano 35-lecie działalności Ośrodka, którego celem jest wspieranie osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym. DOA działa od 1 kwietnia 1981 roku.

Przez ten czas wdrażano różne metody rehabilitacyjne i terapeutyczne, rozwijano współpracę z organizacjami pozarządowymi i instytucjami, tworzone uczestnikom coraz większe możliwości w kierunku usa-

modzielniania się oraz wzmacniania zaradności życiowej. Wszystko to jest zasługą grupy młodych specjalistów, którzy w tamtych latach, po ukończeniu studiów, zdecydowali że będą pracować z ludźmi z niepełnosprawnością intelektualną. DOA był jedną z pierwszych tego typu placówek w Polsce.

Ośrodek zapewnia systematyczną oraz specjalistyczną rehabilitację, opiekę i wsparcie osobom w wieku 16 – 35 lat. Rolą DOA jest usprawnianie fizyczne, opieka pedagogiczna i pomoc psychologiczna, opieka medyczna i sanitarna, pomoc w organizacji czasu wolnego i wy-

poczynku, poradnictwo w rozwiązywaniu codziennych problemów itp.

Jakie efekty daje terapia prowadzona w Ośrodku, można się było przekonać oglądając prace artystyczne uczestników, prezentację muzyczną grupy „Puszka Band” oraz widowisko teatralne grupy „iSkrzydła” inspirowane „Alicją w krainie czarów”. W 1993 roku DOA wydał zbiorek myśli pod tytułem „Rozmowy o nas”, na łamach którego osoby z niepełnosprawnością dzielą się własnymi przemyśleniami. Systematycznie wydawana jest gazетка „Teraz My” – redagują ją uczestnicy DOA przy wsparciu terapeutów. Podopieczni DOA są wrażliwi, chętnie śpieszą z

pomocą innym – między innymi pacjentom Hospicjum „Palium”. W ramach wolontariatu spędzają z chorymi czas, słuchają ich, opowiadają ciekawe historie.

Uroczystość jubileuszowa była okazją do gratulacji i wyrazów uznania. Dorota Potejko, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Poznania do spraw Osób Niepełnosprawnych odczytała list gratulacyjny od prezydenta Jacka Jaśkowiaka. Dziękowała kadrze DOA i rodzicom, którzy nieustająco angażują się w życie Ośrodka. Wyrazy uznania składał także Włodzimierz Kalek, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Poznaniu.

KAROLINA KASPRZAK



Widowisko teatralne.



Taniec na szczudłach.

Kucharze – dawcy krwi i szpiku



Joanna Szostek
LESZNO



15 osób spotkało się w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu, by podzielić się największym darem życia, jakim jest krew, oraz zarejestrować się w bazie potencjalnych dawców szpiku.

Pomysłodawcami akcji byli City Park & Residence i Drużyna Szpiku. Tym razem to kucharze oddawali część siebie potrzebującym pomocy. Dołączyli do nich pozostali pracownicy Restauracji CUCINA88 wraz z Adamem Woźniakiem, szefem kuchni Restauracji 1611 w Dworze Oliwskim w Gdańsku.

– Cieszę się, że dołączył do nas świat gastronomii. Ucieszył mnie widok czerwonego teamu. Daliście dowód, że nie rzucacie słów na wiatr, chcecie być dawcami i ratować ludzkie życie – powiedziała Dorota Raczkiewicz, szefowa Drużyny Szpiku.

Dowodzącym ekipy oddającej krew i rejestrującej się w bazie potencjalnych dawców szpiku był Ernest Jagodziński, szef kuchni CUCINA88.

– Zawsze chciałem się zarejestrować w bazie potencjalnych dawców szpiku. Kiedy zostałem ojcem postanowiłem, że jeżeli tylko moje dzieciaki będą zdrowe, pošlę dalej swoje szczęście i dobro jakie otrzymałem. I dzisiaj tak się stało! Pozostaje już tylko czekać na telefon i wierzyć, że będę mógł przyczynić się do uratowania czyjegoś życia – mówi Ernest Jagodziński.

– Dlaczego to zrobiłem? Bo pomaganie to czysta przyjemność. A zwłaszcza pomoc w ratowaniu życia. Gdy Ernest zadzwonił i wprowadził mnie w temat, byłem na tak. Przecież nie kosztuje to wiele, a efekt może okazać się bezcenny – dodaje Adam Woźniak.

Drużyna Szpiku na co dzień ma do czynienia z osobami chorującymi na białaczkę. Wie, jak potrzebne są m.in. płytki krwi podawane chorym. Dlatego ważne jest, aby jak najwięcej osób oddawało krew. Potrzebni są też potencjalni dawcy szpiku, bo im więcej osób rejestruje się w bazie, tym większa szansa na znalezienie brata bliźniaka.

STANISŁAW FURMANIAK

Masaże logopedyczne są jednym z narzędzi pracy wykorzystywanych w terapii logopedycznej. Bez względu na wiek masaże stanowią idealną stymulację mięśni narządów artykulacyjnych. Ich ogromną zaletą jest to, że można wykonywać je niezależnie od świadomości i udziału dziecka.

W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną mamy zazwyczaj do czynienia ze wzmożonym lub obniżonym napięciem mięśniowym. Nieprawidłowe napięcie nie ogranicza się jedynie do kończyn górnych czy dolnych, ale zazwyczaj obejmuje całe ciało dziecka, zaburzając jego rozwój psychoruchowy. Zaburzone napięcie mięśniowe prowadzi do problemów z motoryką i czuciem aparatu artykulacyjnego, utrudniając rozwijanie funkcji językowych. Zaburzenia napięcia mięśniowego mogą do-

13 maja Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Lesznie obchodziło Międzynarodowy Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. W sali Miejskiego Domu Kultury spotkali się wychowankowie wraz z rodzinami, pracownicy, przedstawiciele leszczyńskich władz i zaproszeni goście.

W części artystycznej Teatr im. Piotrusia Pana wystąpił z przedstawieniem „Najpierw było jajo”. Wychowankowie Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego przedstawili przepiękny, wyciskający łzy u osób na widowni, spektakl o przyjaźni i szacunku, przygotowany pod kierunkiem Lidii Gertner-Woźnej. Następnie na scenie pojawiły się dzieci i pracownicy ośrodka, którzy zainscenizowali fragment bajki „Toy Story” obrazujący potrzebę przyjaźni i bycia razem. W przedstawieniu główną rolę odgrywała dyrektorka Izabela Majorczyk, która wcieliła się w rolę jednej z zabawek i uczyła pozostałe zabawki-dzieci cennej sztuki przyjaźni.

Niezapomnianym akcentem imprezy okazał się występ wychowanków i pracowników Środowiskowego Domu Samopomocy „WENA”, którzy zatańczy-

POROZMAWIAJ Z LOGOPEDĄ⁽⁵⁾

Masaże logopedyczne

datkowo przyczyniać się do nieprawidłowości systemu dotykowego zarówno w obrębie całego ciała, jak i sfery oralnej.

Nadwrażliwość dotykowa przejawia się brakiem tolerancji na bodźce dotykowe odbierane przez skórę (która jest największym narządem ciała człowieka) jako doznania negatywne, mające wpływ na dyskomfort fizyczny i psychiczny dziecka. Co więcej, nadwrażliwość oralna sprzyja powstawaniu nieprawidłowych odruchów i problemów z higieną jamy ustnej oraz przyczynia się do większej częstotliwości występowania odruchu wymiotnego i zaburzeń pokarmowych.

Masaże logopedyczne pomagają przełamać nadwrażliwość oralną i rozwijać funkcje pokarmowe, uaktywniając mięśnie twarzy i przełyku; wspomagają także ssanie, żucie, gryzienie i przełykanie oraz stanowią nieocenioną pomoc w na-

uce przyjmowania pokarmów o stałej konsystencji. Odpowiednie techniki masowania mają zatem na celu nie tylko usprawnienie motoryki narządów artikulacyjnych i umożliwienie artikulacji, ale także zmniejszenie nadwrażliwości dotykowej okolic jamy ustnej i słusówki.

Czas poświęcony masażom można dodatkowo wykorzystać do pogłębiania więzi z dzieckiem, rozwijania jego zainteresowania dźwiękami mowy i pracy nad nawiązywaniem kontaktu wzrokowego, co jest szczególnie ważne dla osób z niedosłuchem lub zaburzeniami percepcji słuchowej. Odpowiednia stymulacja czuciowa i masaże logopedyczne są cennym narzędziem terapeutycznym również w terapii nadmiernego ślinienia oraz przy nauce prawidłowego oddychania.

Masaże logopedyczne dzieli się na zewnętrzne i wewnętrz-

ne. Technika usprawniania polega na stymulacji odpowiednich mięśni i punktów neuromotorycznych twarzy oraz jamy ustnej różnymi bodźcami dotykowymi; wykonuje się ruchy okrężne, rozciągające, oklepujące, przyszczypujące i głaszczące w odpowiednich kierunkach i z odpowiednim naciskiem. Masażem zewnętrznym objęte są: czoło, policzki, broda, mięsień okrężny warg, mięśnie okrężne oczu, płatki uszu, a także mięśnie szyi i karku. Masaż wewnętrzny jamy ustnej polega na manualnej aktywizacji wewnętrznej strony policzków, podniebienia twardego i miękkiego, a także na pobudzaniu odruchu żucia poprzez stymulację dźwiękową oraz na usprawnianiu mięśni języka i powierzchni podjęzykowej w celu wypracowania pionizacji języka.

Przed przystąpieniem do masażu należy skonsultować u

specjalisty, czy nie ma żadnych przeciwwskazań do stosowania takiego rodzaju ćwiczeń. Warto też udać się do logopedy z prośbą o instruktaż wykonania masażu, aby z powodzeniem stosować go na co dzień w środowisku domowym, zwłaszcza że masaże logopedyczne są wspólnym wsparciem nie tylko w terapii osób z niepełnosprawnością intelektualną, ale także niemowląt ze wzmożonym lub obniżonym napięciem mięśniowym, dzieci mających problemy artikulacyjne z powodu osłabienia mięśni artikulacyjnych oraz osób po udarach mózgu, w terapii których masaże stanowią często jedno z głównych narzędzi terapeutycznych w przywracaniu funkcji oralnych.


LOGOS
GABINET LOGOPEDYCZNY
• Joanna Szostek •

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ GODNOŚCI OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ W LESZNIE

Na scenie spektakl – łączy na widowni



li uroczystego poloneza. Występ taneczny niespodziewanie, ku zaskoczeniu gości, zakończył wychowanek Stanisław Kulka, który wcielił się w rolę Michała Jacksona i odtworzył układ taneczny jego znanej piosenki. Zgromadzeni goście nagrodzili występ owacją na stojąco.

Atmosfera jaką stworzyła rodzina Piotrusia Pana była niepowtarzalna i zapewne na długo zostanie w pamięci uczestników wydarzenia.

JOANNA SZOSTEK

Dni mamy onkologicznej



FOT. EMILIA STASZKOWES FART PHOTO

Drużyna Szpiku organizuje wiele wydarzeń na rzecz dzieci chorych onkologicznie, ale nie zapomina również o ich rodzicach. Dlatego podczas „Dni mamy onkologicznej” przygotowała wiele atrakcji dla mam, aby mogły chociaż na chwilę zapomnieć o chorobie swoich dzieci i pomyśleć o sobie.

– „Dni mamy onkologicznej” to pierwsza tego typu impreza w Polsce. Chcemy nią zwrócić uwagę na te niepokonane kobiety. Ich czuwanie przy łóżku dziecka to najtrudniejsze życiowe zadanie. Strach, bezradność i bezsilność – to uczucia, które towarzyszą im dniami, miesiącami, czasem latami – mówi Dorota Raczkiewicz, szefowa Drużyny Szpiku. – Chcielibyśmy pokazać też, że polskie szpitale bardzo często nie są przygotowane na obecność rodziców podczas leczenia dzieci. Codzienność to karimata pod łóżeczkiem, brak łazienki, kuchenki i miejsca na złapanie oddechu. Prof. Jacek Wachowiak, ordynator Kliniki Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatricznej Szpitala Klinicznego im. Karola Jonschera w Poznaniu robi wszystko, aby ruszyła budowa dziecięcej onkologii, którą wyceniono na około 30 milionów złotych.

Rodzice, zwłaszcza mamy chorych dzieci, to najważniejszy lek, bez którego maluchy nie wyzdrowieją. Siłę czerpią z miłości. Kiedy pada diagnoza: białaczka – wówczas wszystko się

zmienia. Już nigdy nic nie będzie takie samo. Dotychczasowa normalność staje się przeszłością. Teraz ważne są inne rzeczy.

Fryzjer, kolacja, kosmetyczka, wyjście, czas wolny... Co to jest? – pytają mamy dzieci chorych na nowotwór krwi.

– Chcemy wnieść w ten nowotworowy świat trochę „niezwykłej zwykłości”, mamom dać siłę i pokazać jak są ważne i wyjątkowe. Do naszego projektu zaprosiliśmy Klinikę Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatricznej, Teatr Nowy w Poznaniu, Klinikę Urody Esthetique, Gościniec Sucholeski i Termy Maltańskie – dodaje Dorota Raczkiewicz.

Wiele mam skorzystało z zaproszenia przez Drużynę Szpiku.

– Przyjęłam je z przyjemnością. Wybrałam wyjście do teatru, na odnowę biologiczną i kolację. Czas spędzony w tak miłych miejscach był wytchnieniem. Myślałam, że przy córce, jednak odpoczęłam od szpitalnych murów. Wspaniali ludzie, ciekawe rozmowy. Wolontariusze Drużyny Szpiku bardzo nas wspierają podczas walki z chorobą naszych dzieci – mówi Anna Gąsior, jedna z mam.

Dzięki spotkaniom w gronie ludzi życzliwych i serdecznych z Drużyny Szpiku matki dzieci chorych onkologicznie mogą się nimi opiekować lepiej i bardziej skutecznie podczas długiego, szpitalnego leczenia.

STANISŁAW FURMANIAK

10czerwca w poznańskiej restauracji „Wieniawskie-go5” odbyło się charytatywne wydarzenie „Code Red”, którego pomysłodawcą i organizatorem była Agencja Komunikacji Marketingowej „4way”. Celem było wsparcie działań Drużyny Szpiku, która na co dzień opiekuje się dziećmi chorującymi na białaczkę.

Było to spotkanie wielu ludzi i 68 firm, które zaangażowały się w to wyjątkowe przedsięwzięcie. Każda z nich przeznaczyła na licytację wartościowe przedmioty, z których całkowity dochód przeznaczono dla Drużyny Szpiku. Katarzyna Bujakiewicz, Joanna Brodzik i Piotr Reiss zachęcali gości do kupienia jak największej liczby cegiełek. Spośród nagród szczególnym zainteresowaniem cieszyła się sprzedana za 2 tys. zł. kolacja z Joanną Brodzik. Były również inne atrakcyjne nagrody, znacznie przekraczające wartość cegiełek, m.in. rejs do Szwecji, weekend na Mazurach, vouchery do spa, kosmetyki, biżuteria.

– Z Dorotą Raczkiewicz, szefową Drużyny Szpiku spotkałam się podczas Dnia Kobiet w

City Parku – mówi Agnieszka Dzierkacz z Agencji 4way. – Poznałam również mamy dzieci, które w tym roku odeszły. Pomyślałam, że to, co robi Drużyna Szpiku dla dzieci chorujących na białaczkę oraz ich rodziców, jest godne wsparcia. Dlatego wraz z pracownikami naszej Agencji 4way postanowiliśmy zorganizować wydarzenie „Code Red”. Podczas spotkania goście mogli zakupić cegiełki o różnej wartości: 50, 100 i 150 zł. Szczęśliwą dla wielu gości rękę do losowania nagród miała Joasia Brodzik, która prowadziła imprezę nieodpłatnie. Wszystkie osoby, które nic nie wylosowały, otrzymały nagrody pocieszenia. Wszystko zrobiliśmy charytatywnie.

Wydarzenie miało walor edukacyjny, ponieważ uczestniczyli w nim: dr hab. n. med. Katarzyna Derwich, zastępca ordynatora Oddziału V w Klinice Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatricznej Szpitala Klinicznego im. Karola Jonschera UM w Poznaniu, Dorota Raczkiewicz, szefowa Drużyny Szpiku, Karolina Mielęcka, która opowiedziała historię swojej choroby, Adriana Nowicka, wolontariuszka z Drużyny Szpiku, która do niedawna



FOT. (3X) EMILIA STASZKOWES FART PHOTO

Wspólnie dla Drużyny Szpiku



Dorota Raczkiewicz (z lewej) i aktorka Joanna Brodzik podczas charytatywnego spotkania „Code Red”.

walczyła z nowotworem, Artur Kujawiński, biegacz, który mówił, jak rozsądnie uprawiać biegi, by były przyjemne i nie zaszkodziły.

– Jestem bardzo wdzięczna Agencji 4way. Dla nas i naszych podopiecznych to piękny gest. Dzięki organizatorom na sali pojawiły się wybitne osobowo-

ści: Anna Orska, projektantka, Marcin Olejniczak, zapaśnik, Jarosław Bręk, śpiewak operowy. Dla nas z Warszawy przyjechała Joanna Brodzik, aktorka, która była gospodynią wieczoru. Licytację poprowadzili nasi

przyjaciele Kasia Bujakiewicz i Piotr Reiss. Zebrane pieniądze przeznaczymy na pomoc dzieciom i edukację transplantologiczną. Dla mnie współpraca z Agencją 4way to lekcja profesjonalnego organizowania imprez. W imieniu Drużyny Szpiku dziękuję wszystkim, którzy otworzyli swoje serca i portfele – powiedziała Dorota Raczkiewicz.

Agnieszka Dzierkacz z Agencji 4way złożyła na ręce Doroty Raczkiewicz czek na kwotę 19.010 złotych.

STANISŁAW FURMANIAK



Wydarzenie „Code Red” dla wsparcia Drużyny Szpiku.

FOT. (2X) EMILIA STASZKÓW

Dzień Dziecka na Szpitalnej

Dzień Dziecka to czas radości, zabaw, prezentów dla wielu dzieci. Ale są takie, którym choroba zabrała zdrowie i radość dzieciństwa. By jednak w tym szczególnym dla dzieci dniu nie były osamotnione, Drużyna Szpiku przygotowała dla nich wiele niespodzianek.

Były to dzieci przebywające w Klinice Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatricznej Szpitala Klinicznego im. Karola Jonschera w Poznaniu, które dzięki sponsorom i przyjaciołom otrzymały paczki pełne zabawek, książek, maskotek i słodyczy. Była też bardzo lubiana foto-budka (www.foto-budka.com.pl), którą za każdym razem przywożą z Grodziska Wielkopolskiego i nieodpłatnie obsługują Krystian i Izabela Matysiak. Na to spotkanie czekały nie tylko dzieci, ale również ich rodzice.

– Dzień Dziecka na poznańskiej onkologii to dla mnie wielkie święto pełne wzruszeń. To był dobry czas, popłynęło wie-

le łez, część z nich ze szczęścia, część ze smutku. Każda taka wizyta przypomina mi, jak ulotne jest życie i jak bardzo trzeba o nie dbać – powiedziała Dorota Raczkiewicz.

Specjalnymi gośćmi dzieci byli Piotr Reiss, były piłkarz, legenda Lecha Poznań i Szymon Ziółkowski, złoty medalista olimpijski w rzucie młotem w Sydney, poseł na Sejm RP.

– Widok uśmiechniętych buzi jest niezapomniany. Cieszę się, że chociaż na chwilę możemy swoją obecnością odciągnąć myśli małych bohaterów od wielkiego wyzwania, z jakim się zmagają. Zróbmy teraz wszystko, by za dwa, trzy lata Dzień Dziecka był już na nowym oddziale, przygotowywanym dla chorych dzieci – powiedział Szymon Ziółkowski.

Każda okazja jest dobra, by wnieść w ich szpitalne życie trochę uśmiechu i dobrej energii. Niech chociaż przez moment zapomną o kolejnej chemii, kroplówce, bólu.

STANISŁAW FURMANIAK



Dla mamy i taty



Koncert z okazji Dnia Mamy i Taty już za nami. 23 maja klasa IId Szkoły Podstawowej nr 4 im. Jana Brzechwy w Swarzędzu i 28 wy-

konawców zaprezentowało 22 utwory. Przepiękne piosenki wprowadziły wszystkich gości we wspaniałą nastroj.

Wyśpiewane słowa przypomniły, że „Rodzice powinni nie tyle starać się o to, aby dzieciom pozostawić po sobie dobra, ale żeby dzieci zostawić dobre” (św. Ignacy Loyola). To, co codzienne, jest takie trudne do dostrzeżenia i zrozumienia, dlatego warto się czasem zatrzymać, by zauważyć to, co takie oczywiste: „Dom to wcale nie są ściany i sufit, i podłogi, ale ręce naszej mamy i naszego taty” (Anna Kamińska). Niekiedy jest nam źle, wszystko wali się i nic nie układa tak, jak powinno... Dobrze, jeśli w pobliżu jest mama, gdyż ona „posiada magiczny klej, który skleja wszystko, co się rozbije” (Pan Brown).

Chwilom wzruszeń towarzy-

szyły refleksje nad „miłością, która nie liczy na wzajemność, nie szczędzi ofiar, płacze a przebacza, odepchnięta wraca – to miłość macierzyńska” (Józef Ignacy Kraszewski). Tą to przypomniano, że „Dzieciom nie wystarczą lody i wycieczki do kina. Dzieci potrzebują ojca na co dzień”.

Wykonawcom towarzyszyli nie tylko ich rodzice, ale również zaproszeni goście: radna Powiatu Poznańskiego Barbara Antoniewicz, państwo Iwona i Rafał Hermańscy oraz panie ze Szkoły Podstawowej nr 4 wicedyrektor Teresa Jędrzejczak i Arleta Łukasik.

JERZY KOT



Ponad sto osób z niepełnościami z placówek terapeutycznych z powiatu poznańskiego i województwa wielkopolskiego 9 czerwca wzięło udział w kolejnej edycji wydarzenia pod nazwą „Malta Strong”. Zmagania siłaczy na terenie Parafii pod wezwaniem Świętego Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny w Puszczykowie zorganizował Dom Pomocy Maltańskiej Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich.

„Furia rybaka”, „Dramat barmana”, „Ślizgiem po trawie”, „Bob budowniczy”, „Przerzucanie opony”, „Budowanie wałów”, „Mega drwal”, „Klocmen” i „Ściana murarza” – to nazwy konkurencji sprawnościowych, z którymi zmierzali się strongmeni. Ostatnia z wymienionych polegała na przeniesieniu przęsła rusztowania. Zawodnicy biegli z rusztowaniem do mety, a na zakończenie połączyli przęsła tworząc niezamknięty kwadrat.

Miłośnicy aktywności ruchowej bardzo zaangażowali się w powierzone zadania. Czekali na to spotkanie z niecierpliwością, gotowi do podejmowania wyzwań, ale i do zwycięstwa. Na zakończenie wręczano puchary, dyplomy i nagrody. Do udziału w zmaganiach siłaczy zaproszono również gości. W konkurencji „Furia rybaka” polegającej na najdalszym rzucie kaloszem uczestniczył Tomasz Łubiński, wicestarosta poznański, Zygmunt Jeżewski, członek Zarządu Powiatu Poznańskiego, Elżbieta Tonder, Pełnomocnik Starosty Poznańskiego do spraw Osób Niepełnosprawnych i Elżbieta Bijaczewska, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu.

KAROLINA KASPRZAK



Przerzucanie opony.

Strongmeni w Puszczykowie



Od lewej: Zygmunt Jeżewski, członek Zarządu Powiatu Poznańskiego, Elżbieta Tonder, Pełnomocnik Starosty Poznańskiego do spraw Osób Niepełnosprawnych, Tomasz Łubiński, wicestarosta poznański, Elżbieta Bijaczewska, dyrektor PCPR w Poznaniu i Jerzy Pelowski, kierownik Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie.



„Dramat barmana”.



Konkurencja „Bob budowniczy” z udziałem uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Kórniku.



Doping przed uderzeniem.



Do konkurencji „Ściana murarza” przygotowują się wychowankowie Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego nr 1 w Poznaniu.



Mistrzowski rzut kaloszem.

Lekcja historii

W dniach od 30 maja do 3 czerwca uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Owińskach przebywali nad Bałtykiem w ośrodku „Farma Jantar”, przyjaznym osobom niepełnosprawnym. Były zajęcia z hipoterapii, mini ZOO, go-karty, baseny.

Poznaliśmy piękny Jantar, plażę, Akwarium Gdyńskie, a w nim niezwykle gatunki ryb, płazów i gadów z różnych rejonów świata. Później zwiedziliśmy w

rejs z przewodnikiem po porcie. Byliśmy też na Westerplatte. Tu pracownik muzeum, który brał udział w walkach w tym miejscu, dał nam niezwykle lekcję historii. W Centrum Hewelianum, nowoczesnym ośrodku nauki w zabytkowych obiektach architektury militarnej, poznawaliśmy zagadnienia fizyki. Wiele godzin spędziliśmy na cudownej gdańskiej starówce. W drodze powrotnej zwiedzanie zamku w Malborku dostarczyło nam niesamowitych przeżyć. **na**



W roli króla Bolesława Chrobrego – Lech Mroczkowski, terapeuta zajęciowy WTZ w Murowanej Goślinie ze swoimi podopiecznymi i Zygmuntem Jeżewskim, członkiem Zarządu Powiatu Poznańskiego.



Uczestnicy WTZ w Pobiedziskach.



Osoby, które przyczyniły się do powstania parku „Dzieje”. „Kołyankę piastowską” śpiewa akompaniując sobie na gitarze Zuzanna Możdżeń z Suchego Lasu.

Goślińskie Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych we współpracy ze Stowarzyszeniem „Dzieje” zorganizowało 11 czerwca w oko-

licy starego probostwa przy ul. Chabrowej w Murowanej Goślinie 13 edycję pikniku integracyjnego pod hasłem „Razem, szczęśliwi”. Tego dnia



FOT. ARCHIWUM WTZ

700 lat Kicina



FOT. ARCHIWUM WTZ

18 czerwca nasz Warsztat Terapii Zajęciowej w Owińskach uczestniczył w Dniach Gminy Czerwonak. W tym roku obchody połączone były z 700-leciem Kicina. Zaprezentowaliśmy prace naszych uczestników z pracowni plastycznej, wyrobu świec i tkacko-krawieckiej. Dużym powodzeniem cieszyły się prowadzone przez nas zajęcia plastyczne dla najmłodszych uczestników zabawy, z

których każdy mógł wykonać kolorowego kwiatka.

Zainteresowaniem cieszyła się wioska ginących zawodów oraz wybijanie monet upamiętniających tegoroczny jubileusz 700-lecia miejscowości. Tłoczno było także wokół sceny, gdzie występowali soliści i zespoły, odbywały się spektakle i konkursy, a na zakończenie wieczoru wystąpił Grzegorz Hyży. **na**

FOT. (7X) KAROLINA KASPRZAK

13 PIKNIK GSPON „RAZEM SZCZĘŚLIWI” W MUROWANEJ GOŚLINIE

Park „Dzieje” – bez udogodnień

otwarto tam park historyczny „Dzieje”.

Przyjechali podopieczni warsztatów terapii zajęciowej z powiatu poznańskiego, placówek z Radziejowa, Środy Wielkopolskiej, Zdunów i Poznania – osoby z dysfunkcjami narządu ruchu, wzroku, ze schorzeniami neurologicznymi i z niepełnosprawnością intelektualną. Tegoroczny piknik miał akcent historyczny i był związany z 1050 rocznicą chrztu Polski. Odbił się w miejscu niedostosowanym do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Wolontariusze, którzy zdaniem Ewy Pomin, prezesa GSPON mieli pomagać uczestnikom, rozproszyli się, a ich wsparcie, jak wynika z relacji rodziców i opiekunów, ograniczyło się do odprowadzenia z miejsca parkingowego na teren imprezy. Konkursy sprawnościowe: „Strzał w 10” – rzut do tarczy, „Zaopatrzenie ogrodu” – łowienie rybek, „Potyczka z Krzyżakami” – mini bowling, „Łapanie koni” – rzuty woreczkiem przez obręcz, „Proca” – strącanie piramidy, „Do trzech razy sztuka” – rzuty piłkami do koszy i inne przebiegały na terenie, po którym poruszanie się sprawiało trudność nawet osobom chodzącym. Szczególnym problemem było przemieszczanie się z osobami na wózkach z miejsca na miejsce po pochyłych zboczach wzniesień oraz dojazd na teren wydarzenia. Niektóre wóz-



Popisy jazdy konnej.



W konkurencji „Slalom” udział bierze niewidoma Agata Kiejdrowska, uczestniczka WTZ w Swarzędzu, stała autorka „Filantropa Naszych Czasów”.

ki były pchane przez kilka osób. Organizatorzy nie zadbali też o odpowiednie warunki sanitarne – do dyspozycji uczestników były jedynie przenośne toalety, bez uchwytów wewnątrz i jakichkolwiek udogodnień.

Brak dostępności do potrzeb uczestników zauważyli obecni na wydarzeniu – Zygmunt Jezewski, członek Zarządu Powiatu Poznańskiego i Elżbieta Bijańczewska, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu. Powiat Poznański wsparł finansowo realizację tego przedsięwzięcia. Dziwi fakt, że GSPON – organizacja posiadająca wieloletnie doświadczenie w działaniach na rzecz osób z niepełnosprawnością nie zadbała o dostępność. Żeby do takich sytuacji nie dochodziło, konieczne jest opracowanie w dokumentach związanych ze współpracą z organizacjami pozarządowymi zapisu nakładającego na organizatorów wydarzeń wymóg pełnej dostępności do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Tomasz Łęcki, prezes Stowarzyszenia „Dzieje” składał podziękowania działaczom społecznym, przedstawicielom firm i instytucji, dzięki którym Park „Dzieje” mógł powstać. Szkoda, że z uwagi na niedostępny teren nie będą mogły z niego korzystać osoby z niepełnosprawnością.

KAROLINA KASPRZAK



Atrakcje w parku „Dzieje”.



Strzelanie z łuku do celu.

**poczta
FILANTROPIA**

Bez pomocy nie dam sobie rady

Proszę o pomoc dla mnie i mojej piętnastoletniej córki, której ojciec, a mój konkubent, zmarł tego roku marcu. Ja od kilku lat choruję. W kwietniu rozwiązano ze mną umowę o pracę, ponieważ przebywałam na zwolnieniu lekarskim. Ja i córka utrzymujemy się z mojej renty chorobowej w wysokości 590 złotych i pielęgnacyjnego 153 złote. Córce od maja przyznano zasiłek rodzinny 118 złotych i dla samotnych matek 185 złotych. W sumie nasze dochody wynoszą 1046 zł.

Po opłaceniu rachunków brakuje nam na wszystko. Córka nie ma renty po ojcu, ponieważ chorował i nie przepracował pięciu lat w ostatnim dziesięcioleciu. Ja jestem po zawale serca, cierpię na chorobę naczyń krwionośnych z powodu miażdżycy, niedokrwistość z niedoboru żelaza, cukrzycę, nadciśnienie, kamieć pęcherzyka żółciowego, zwyrodnienie kręgosłupa. 13 kwietnia tego roku przebywałam w Szpitalu Klinicznym im. Heliodora Święcickiego w Poznaniu na oddziale endokrynologii. Stwierdzono nieznoszliwy nowotwór nadnercza.

Jakby tego było mało, dręczę mnie zaburzenie depresyjno-lękowe. Stan mojego zdrowia szybko się pogarsza.

Mój stan zdrowia nie pozwala mi podjąć żadnej pracy. Czuję się coraz gorzej. Mam orzeczony stopień znaczny niepełnosprawności. Proszę o jakąkolwiek pomoc. Jesteśmy z córką zdane na własne siły, których już nie mam. Bez waszej pomocy nie dam sobie rady.

Proszę o wsparcie na moje konto bankowe 58-1020-2746-0000-3602-0201-1617.

URSZULA ANTCZAK
UL. KOŚCIUSZKI 21 M. 3/4
62-500 KONIN

Od redakcji:

Kserokopie orzeczenia o niepełnosprawności, dokumenty leczenia szpitalnego i zgody na opublikowanie powyższego listu znajdują się w naszym posiadaniu.

Posiłek dla seniora



Aurelia
Pawlak
POZNAŃ

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, Centrum Inicjatyw Senioralnych, Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria” i Stowarzyszenie „Ulepsz świat” realizują pomysł wychodzenia seniorów z wolontariuszami na wspólne obiady. Kilka poznańskich restauracji zgodziło się serwować dla nich bezpłatne posiłki.

Najłatwiej zanieść je do domów. Zakłada się i taką możliwość, gdy seniorzy z powodów zdrowotnych nie są w stanie opuścić domów. Jednak obiad lub kolacja w lokalu staje się w życiu seniora wydarzeniem.

– Projekt pomysłodawców w Warszawie nosił nazwę „Obiad dla seniora” – mówi Marta Najdek z „małych braci Ubogich” w Poznaniu. – Przenieśliśmy go na grunt poznański pod nazwą „Stolik zarezerwowany”. Pilotażowy program ruszył od pierwszego czerwca. Chcemy stworzyć seniorowi i wolontariuszowi możliwość spotykania się nie tylko w domu, ale także na przykład na obiedzie w restauracji. W lokalu seniorzy i wolontariusze nawiążą i umocnią więzi. Być może przy takiej okazji zrodzi się prawdziwa przyjaźń.

Wolontariuszka pani Olga i jej podopieczna pani Mirka były pierwszą parą, która poszła na

obiad do restauracji. Znają się od jesieni ubiegłego roku. Mirka jest samotnikiem i niełatwo akceptuje inne osoby. Olga takich problemów nie miała. Połączyła je miłość do kotów.

– Przyjechałam do Poznania, w którym poczułam się na początku trochę wyobcowana – wspomina Olga. – Chciałam coś dobrego zrobić dla ludzi, poszukiwałam fundacji lub stowarzyszenia. Trafiłam do „małych braci Ubogich”, gdzie początkowo nie miałam się kim opiekować. Pomyślano o pani Mirce. I tak zaczęła się nasza znajomość.

– Pojawienie się w moim życiu Olgi wiele zmieniło, bo ona motywuje mnie do różnych działań – dodaje pani Mirka. – Świadomość, że mogę do niej zadzwonić, daje mi poczucie bezpieczeństwa. Uwielbiamy chodzić do teatru. Wyjście z domu jest dla mnie bardzo ważne, bo mam kłopoty z poruszaniem się.

Restauracyjny pilotaż potrwa do końca września. Weźmie w nim udział dziesięć par złożonych z seniorów i wolontariuszy. Do tej pory zgłosiło się do akcji siedem poznańskich restauracji: „Cocorico”, „Modra Kuchnia”, „Salatta”, „Olivio”, „Oskoma”, „Pawlina” i „Yeżyce Kuchnia”.

Organizatorzy mają nadzieję, że akcja zatoczy szerokie kręgi. Trwa poszukiwanie nowych restauracji, które chciałyby wziąć udział w projekcie. Zainteresowani mogą się zgłaszać do Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61-847-21-11 lub centrum@centrumis.pl.



Od lewej: panie Mirka, Olga i Marta przed wyjściem na obiad.

Spektakl zatytułowany „Bijemy brawa, nadchodzi Mieszko i Dobrawa!” z udziałem uczestników placówek terapeutycznych oglądano 7 czerwca na terenie amfiteatru Bramy Poznań – placówki zajmującej się prezentowaniem historii Ostrowa Tumskiego. Była to 9 edycja spotkania śródeckich ośrodków edukacyjnych „Viva Ars”.

Wydarzenie zorganizował Zespół Szkół Specjalnych nr 105 im. Juliana Tuwima, Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Nieusłyszących im. Józefa Sikorskiego, Poznańska Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I stopnia nr 2 im. Tadeusza Szeligowskiego, Brama Poznań, Stowarzyszenie Przyjaciół Śródki i Okolic „Śródeja” i Restauracja „Hycka”. Wystąpiło 187 artystów. Po raz pierwszy w inicjatywie wzięli udział uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich – „Pomoc Maltańska” w Poznaniu. Michał, Krzysztof i Andrzej oraz pozostali uczestnicy WTZ nie kryli zadowolenia, kiedy okazało się, że znakomicie sprawdzili się w powierzonych rolach.

– „Czas nas uczy pogody” to piosenka, która mimo upływu lat nie przestała być aktualna. Nuca ją kolejne pokolenia. Jakie ona ma dla pani znaczenie?

– Zanim wykonam jakąkolwiek piosenkę, uważnie czytam słowa. Nigdy w mojej karierze nie zaśpiewałam tekstu, który mi się nie podobał. Gdy Jacek Cygan pokazał mi treść ze sformułowaniem „na rowerze po śniegu”, powiedziałam, że tego nie zaśpiewam. Słowa zostały zmienione i powstał szlagier. Dobieram piosenki, których przesłanie jest ważne przez lata. „Czas nas uczy pogody” zawiera istotną prawdę. Takie prawdy zawieszam jak korale na rzemyk. Upiększają nas i wzbogacają. I nie przemijają. W przeciwnym razie moje śpiewanie nie miało by sensu. Zawsze wybierałam piosenki skłaniające do myślenia i refleksji. Nigdy nie interesowało mnie samo śpiewanie dla śpiewania.

– Występuje pani także przed seniorami, którym takie utwory są szczególnie bliskie. Co pani widzi w ich oczach śpiewając dla nich?

– Spokój, spełnienie, często radość, czasami samot-

Na Śródce – z Mieszkiem i Dobrawą



Prezentują się artyści.

Na spotkaniu obecny był Mariusz Wiśniewski, wiceprezydent Poznania, przedstawiciel Urzędu Miasta, Wielkopolskiego Kuratorium Oświa-

ty, Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Poznaniu oraz organizacji pozarządowych.

Barwne kostiumy, tańce ludowe w wykonaniu zespo-

łu „Poligrodzianie” i ogromne postacie Mieszka i Dobrawy uczyniły wydarzenie atrakcyjnym i pełnym dobrego humoru. We wnętrzu Bramy Pozna-

nia można było oglądać wystawę zdjęć zrobionych przez uczniów ZSS nr 105.

KAROLINA KASPRZAK



Uczestnicy WTZ Fundacji „Pomoc Maltańska”.

Od lewej: Michał (odgrywał Bitwę pod Grunwaldem), Krzysztof w roli Biskupa Jordana i Andrzej (Jan Paweł II).

FOT. (2X) KAROLINA KASPRZAK

Zbieram prawdy jak korale

Z GRAŻYŃĄ ŁOBASZEWSKĄ rozmawia AURELIA PAWLAK.

ność. Śpiewając w klubach seniora dostrzegam dużą rodzinę ludzi związanych ze sobą. Wspólnie spędzają czas, wzajemnie się wspierają, mogą być sobą. Przychodzą jak do siebie i tak się czują. W seniorach zobaczyłam siebie, ponieważ również jestem seniorką. Wprawdzie nie należę do żadnego klubu, ale uważam, że warto się spotykać. Seniorzy są wierni i oddaną publicznością. Identyfikują się z moimi piosenkami, ponieważ wyrażają one życiową mądrość, o której już dawno się przekonali. Dla mnie to bardzo ważne, bo wiem, że gdy śpiewam, trafiam do umysłów i serc.

– Są wspaniałymi odbiorcami...



– Tak, ponieważ czuję, że przeżywają i szanują wagę przekazywanych słów. Gdy wykonywałam „Czas nas uczy pogody” w młodości, inaczej pojmowałam rzeczywistość. Dziś śpiewam tę piosenkę pa-

trząc na życie z innej perspektywy. Dla mnie ważne jest także to skupienie starszej widowni, wsłuchanej w treść. W przeciwieństwie do większości ludzi młodych, którzy przeżywają muzykę wyrażając swoje emocje gestami.

– O czym lubi pani śpiewać?

– O tym, co mnie cieszy, co boli, co przeżywam. Nie lubię śpiewać o sprawach, których nie rozumiem i nie czuję. Nigdy nie robię czegoś wbrew sobie. Ta zasada towarzyszy mi przez wszystkie lata pracy artystycznej i w życiu osobistym.

– Sytuacja ludzi starszych w Polsce znacznie odbiega od poziomu życia w krajach roz-

winiętych. Czy podróżując po świecie miała pani okazję do porównań?

– Podziwiam polskich seniorów, że pomimo warunków, w jakich żyją w naszym kraju, chcą się im jeszcze uśmiechać. Chylę czoła przed nimi za ich radość życia i optymizm. Przypuszczam, że gdyby przywieźć do Polski grupę seniorów na przykład z Niemiec, to u nas trudno by było im przetrwać. Zastanawiam się, jak nasi seniorzy za niewielkie emerytury opłacają rachunki, są aktywni fizycznie i psychicznie, realizują swoje pasje, dbają o siebie. To właśnie kluby i stowarzyszenia są dla nich ogromnym wsparciem duchowym.

– Jaką radę dałaby pani polskim seniorom?

– Aby zawsze byli sobą. I żeby zbierali swoje piękne prawdy jak korale. I doświadczenia całego życia, które pozwalają unikać błędów. To wielki skarb. Życzę im, aby pielęgowali w sobie dobre emocje, radość z każdego drobiazgu, z każdej pozytywnej relacji, z każdej dobrej wiadomości. Niech życie nas uczy pogody i postarajmy się zachować ją w swoich sercach.

FOT. ARCHIWUM

Przeciw samotności



FOT. AURELIA PAWLAK

Pani Aleksandra prezentuje ulotkę informacyjną „Kącika dla seniora”.

Działa od kilku miesięcy, a już zyskał grono zwolenników. Seniorzy lubią tu przychodzić, bo nie czują się skrzepowani statutami, przepisami, nakazami i zakazami. Ma być swobodnie i bez stresu. Osoby starsze same decydują, co chcą robić. Kto jest obdarzony umiejętnościami i talentami, dzieli się nimi z innymi.

„Kącik dla seniora” przy Stowarzyszeniu „Medycyna Polska” znajduje się w centrum Poznania, na ul. Święty Marcin 58/64. Jego działalność koordynuje pani Aleksandra. Załatwia bieżące sprawy i przyjmuje nowych seniorów.

Ludzie starsi mogą korzystać z różnych warsztatów, prelekcji i spotkań. Są również zajęcia z

jogi, nauka języków obcych, obsługi komputera i inne twórcze formy spędzania wolnego czasu. Założeniem tego miejsca jest przeciwdziałanie wyobcowaniu.

Seniorzy mają dużo ciekawych pomysłów. Kobiety lubią dbać o siebie, dlatego pojawiła się propozycja sprzedaży odzieży używanej. Uzyskane w ten sposób pieniądze przydadzą się na bieżące wydatki.

– Podpatruję, jak się ubierają moje córki. Nie można narażać się na śmieszność. Mój styl ubierania się jest dostosowany do wieku. Zapraszamy kosmetyczki, które uczą jak dbać o cerę. Dietetyczki podpowiadają jak prawidłowo się odżywiać – mówi pani Aleksandra. – Planujemy dużą akcję promocyjną, aby zachęcić osoby starsze, głównie zamieszkujące w centrum miasta, do uczestnictwa w naszych spotkaniach.

W „Kąciku dla seniora” każdy spędza dowolną ilość czasu. Są wygodne kanapy, kuchnia z aneksem, sala wykładowa. Seniorzy przekazują sobie wiedzę z życia codziennego, dzielą się doświadczeniami, wspierają się.

Dużym zainteresowaniem cieszyło się spotkanie z prawnikiem, który mówił o spadkach i darowiznach. Pani Aleksandra zapewnia, że „Kącik dla seniora” będzie się rozwijał. Niebawem do mieszkańców Poznania trafią ulotki informacyjne. Koszt uczestnictwa w zajęciach wynosi 5 złotych.

Dodatkowe informacje i zapisy pod numerem 606 314 037.

AURELIA PAWLAK

Związani tańcem



FOT. AURELIA PAWLAK

Członkowie zespołu lubią występować na scenie.

Najpierw były obawy, czy sobie poradzą. Czy siedząc na wózku uda się wykonać określoną figurę taneczną. Potem przyszła odwaga. Postanowili spróbować, by zrobić coś dla siebie. Sześcioro wychowanków Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej im. Zbigniewa Tytlewicza w Poznaniu tańczy od prawie roku. Tworzą zespół pod nazwą „Związani”.

– W życiu wcale nie czujemy się związani. Podczas każdego występu udowadniamy, że jesteśmy w stanie wiele osiągnąć. W tańcu uczymy się pokonywać własne słabości. Chcemy pokazać, że wózek inwalidzki nie jest żadną przeszkodą – wyjaśnia Krzysiek.

Poza tym na wózku tańczy Michał i Klaudia. Ewa, Dominika i Konrad są sprawni ruchowo. Wspólnie potrafią zatańczyć nawet najbardziej skomplikowany układ. Spędzają ze sobą dużo czasu, dzięki czemu dobrze znają swoje możliwości.

Poprzedni zespół, w którym tańczył Krzysiek i Michał rozpadł się. Byli chętni do kontynuowania tanecznej pasji, ale brakowało osoby, która zajęłaby się organizacją zajęć. Z pomocą przyszła Kinga Reszel, wicedyrektor Ośrodka. Do zespołu postanowili dołączyć następni uczniowie. Powstał pomysł na pierwszy układ taneczny. Wymyślono nazwę zespołu. Rozpoczęto regularne próby, a zapał pomagał w pokonywaniu trudności.

– Taniec daje mi szczęście. Bez niego moje życie byłoby

smutne i monotonne – wyznaje Michał.

Członkowie zespołu wiedzą, że najpierw muszą zdobyć wykształcenie, a dopiero potem zajmować się tańcem. Taniec będzie ciekawą formą spędzania czasu wolnego, pozwoli wyrazić emocje, wzmocni poczucie wartości. Za jego pomocą chcą opowiedzieć ludziom o tym, co czują. Pragną być równie ważną częścią społeczeństwa jak osoby pełnosprawne.

Ewa, która tańczy z Krzyskiem, wcześniej miała do czynienia z tańcem towarzyskim. Ucieszyła się, gdy pojawiła się możliwość występów w zespole „Związani”. Z niecierpliwością oczekuje premiery, bo wtedy ma przed sobą widownię. Stres daje się we znaki, ale nauczyła się kontrolować emocje. Dominika jest dobrym duchem zespołu. To ona wszystkich rozwesela, kiedy przychodzi zniechęcenie. Jej przygoda z tańcem zaczęła się w szkole podstawowej. Z czasem zaczęła rozumieć taniec. Klaudia przyznaje, że kiedyś chciała być aktorką. W przyszłości chciałaby zostać fryzjerką, bo tworzenie fryzur to także pewnego rodzaju sztuka.

Choreografię układają samodzielnie. Czasem pomagają im opiekunowie. Tancerze dbają o stroje. Chłopcy pożyczają krawaty od wychowawców, ale pozostałą część garderoby kompletują sami. Dziewczyny dobierają suknie, fryzury i makijaże. Każda prezentacja jest dla nich niezapomnianym przeżyciem.

AURELIA PAWLAK

Genius loci Poznania

Seniorzy i osoby niepełnosprawne mogą wybrać się na wystawę interaktywną do Rezerwatu Archeologicznego „Genius loci – przekrój Poznania” na Ostrowie Tumskim.

Wystawa przygotowana z okazji 1050-lecia Chrztu Pol-

ski ma charakter stały. Można ją oglądać przy ulicy Posadzego 3, bezpłatnie. Pokazuje ona zrekonstruowanych mieszkańców poznańskiej Śródki oraz zabytki Poznania. Walorem są efektowne wizualizacje i nastrojowa muzyka. *awa*

VII INTEGRACYJNY TURNIEJ SZERMIERCZY „Z FLORETEM DO GWIAZD”

Zwyciężyli wszyscy

11 czerwca przeprowadzono VII Integracyjny Turniej Szermierczy, którego organizatorem była Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Z florettem do gwiazd”. Udział wzięło 40 zawodniczek i zawodników z Integracyjnego Klubu Sportowego Jąmalex Leszno, Warty Śrem, sekcji szermierczych UAM, AZS AWF i „Z florettem do gwiazd”.

Walki odbywały się we florecie i szpadzie, w wersjach paraolimpijskiej i olimpijskiej,

także na wózkach inwalidzkich. Część walk miała charakter integracyjny. Odbyła się też tradycyjnie pierwsza lekcja szermierki.

Nasze zawodniczki i zawodnicy to między innymi dzieci i młodzież z rodzin zagrożonych wykluczeniem społecznym, podopieczni Fundacji „Arka” i DPS-u prowadzonego przez siostry Serafitki, osoby na wózkach, z porażeniem mózgowym, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim oraz z zespołem Downa.



FOT. (4X) ARCHIWUM „Z FLORETEM DO GWIAZD”



Temperaturę turnieju – i tak bardzo wysoką – podniósł entuzjastycznie przyjęty występ zespołu tanecznego „Słoneczne dziewczyny i księżycowi chłopcy”.

Zwycięzcami byli wszyscy uczestnicy. Otrzymali złote medale, dyplomy, nagrody rzeczowe i upominki, a najlepsi z najlepszych – puchary.

ALICJA TWARDOSZ



Nagrody dla inicjatyw

Miasto Poznań podsumowało konkurs pod nazwą „Inicjatory” adresowany do poznańskich organizacji społecznych, którego celem było wyłonienie najlepszej inicjatywy pozarządowej z zakresu problematyki zdrowia, edukacji, sportu, kultury i środowiska.

Do 6 czerwca trwało głosowanie internetowe w dodatkowej kategorii – nagroda mieszkańców.

W kategorii edukacja zwyciężył projekt Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Równy Start” pod nazwą „Prowadzenie Ośrodka Rewalidacyjno-Wychowawczego im. Błogosławionej Sancji Szymkowiak. Edukacja osób z głęboką wieloraką niepełnosprawnością”.

Ośrodek rozpoczął działalność 1 stycznia 2015. Świadczy kompleksowe wsparcie 19 osobom z niepełnosprawnością w oparciu o metody komunikacji alternatywnej (AAC), indywidualne systemy komunikacyjne, integrację sensoryczną, metodę ruchu rozwijającego, stymulację bazalną, terapię behawioralną dla dzieci z autyzmem.

W kategorii zdrowie „Inicjatorem roku 2015” został projekt pod nazwą „Lśnienie” Stowarzyszenia Pedagogów Społecznych „Riposta”. W kategorii sport wygrał projekt „Trener osiedlowy i trener senioralny – darmowe zajęcia rekreacyjne dla mieszkańców Poznania” Fundacji na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego. W kategorii kultura – projekt pod nazwą „Schron Kultury „Europa” Stowarzyszenia Społeczno-Kulturalnego „Przystań”. W kategorii środowisko – projekt „Poznańska kajaka – masza krytyczna” Akademickiego Klubu Kajakowego „Panta Rei”. Nagrodę mieszkańców zdobył projekt „Ewakuacja i renowacja mostu zwodzonego z fortu 1 a” Stowarzyszenia Miłośników Fortyfikacji „Kernwerk”.

Nagrody wręczał Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania podczas gali 15 czerwca w Teatrze Muzycznym w Poznaniu.

KAROLINA KASPRZAK

11 FESTIWAL AKTYWNYCH SPOŁECZNOŚCI LOKALNYCH

Działają skutecznie



Przedstawicielki Dziennego Domu Pomocy „Klub Słoneczna Przystań”.



Stoiska lokalnych społeczności.



Zajęcia plastyczne dla dzieci.

W Amfiteatrze poznańskiego Parku Wilsona 4 czerwca odbyła się 11 edycja Festiwalu Aktywnych Społeczności Lokalnych, którego organizatorem był Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie we współpracy z Klubem Osiedlowym „Krag”, Spółdzielnią Mieszkaniową „Grunwald” oraz Radą Osiedla Święty Łazarz.

Festiwal wpisał się w obchody 27 Dni Łazarza – najstarszego i największego dzielnicowego święta Poznania. Podczas Festiwalu swoje inicjatywy prezentowały organizacje pozarządowe, instytucje i grupy samopomocowe działające na terenie miasta, a wśród nich między innymi: Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym – Koło w Poznaniu, Środowiskowy Dom Samopomocy „Fountain House”, Pogotowie Społeczne, Fundacja „Dziecko w Centrum”, Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych, dzienne domy pomocy społecznej, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, świetlice socjoterapeutyczne.

Każda organizacja miała możliwość przedstawienia swoich działań na scenie, za co otrzymała certyfikat „Aktywnej społeczności lokalnej”. Działalność muzykoterapeutyczną i artystyczną na rzecz osób z niepełnosprawnościami prezentował Środowiskowy Dom Samopomocy „Iskra” przy Stowarzyszeniu na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Iskra”, Warsztat Terapii Zajęciowej „Ognik” przy Stowarzyszeniu Przyjaciół Niewidomych i Słabowidzących „Ognik” i PSOUU – Koło w Poznaniu. Uczestnicy poznali również inne organizacje zajmujące się kompleksowym wsparciem osób z niepełnosprawnościami oraz innych grup zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Festiwal przybliżył mieszkańcom Poznania twórcze uzdolnienia różnych grup. Do odwiedzenia stoisk rozmieszczonych wokół fontanny zachęcały imponujące prace plastyczne wykonane przez dzieci, seniorów i ludzi po kryzysach psychicznych. To wydarzenie pokazało, że w lokalnych społecznościach drzemie spory potencjał zdolności do organizowania inicjatyw aktywizujących oraz integrujących różne środowiska.

KAROLINA KASPRZAK

Radość i spełnienie

Gdyby nie udar, być może nigdy nie wzięłby pędzla do ręki. Po wyjściu ze szpitala nie chciał być bierny. Myślał, jak wypełnić wolny czas. Doszedł do wniosku, że może zabrać się za malowanie. W ten sposób zaczęły powstawać pierwsze obrazy. Dzisiaj jego prace zdobią ściany nabywców w różnych krajach europejskich.

Udar zmienił całe życie Ryszarda Rogalskiego. Zanim to nastąpiło pracował jako elektryk, spędzał czas z rodziną, lubił wędkować. Kiedy przyszła choroba, pojawiła się złość, gniew, niezgoda na nią. Zaakceptował nową sytuację, ale wędkowanie, które tak bardzo kochał, musiał porzucić. Nie przypuszczał, że otworzy się przed nim inna perspektywa. Gdy tak się stało, z nowego hobby zaczął czerpać radość i spełnienie.

– Miałem tylko jedną rękę sprawną. Pewnego dnia żona podpowiedziała mi, żebym spróbował malować. Zwłaszcza, że przed udarem w wolnych chwilach trochę eksperymentowałem. Posłuchałem jej rady. Pierwszy obraz, który namalowałem, to kopia „Miasta umarłych”. Niestety, było to ponure dzieło, bo takie wtedy miałem myśli. Nigdy nie powiesiłem go na ścianie. Zamiast topić się w czarnych wizjach, postawiłem na kolory i optymizm – mówi Rogalski.

Uczestniczy w zajęciach kółka plastycznego. Ma tam swoich znajomych, z którymi dyskutuje i wymienia poglądy. Nikomu nie przeszkadza, że porusza się na

wózku inwalidzkim. Przyjęto go z dużą życzliwością. Pierwsza wystawa prac zyskała pozytywne opinie. Potem przyszły kolejne wystawy, a z nimi sukcesy artystyczne.

– Duży sukces odniosłem na rynku niemieckim. Udało mi się sprzedać kilka obrazów. Moje dzieła kupowali też miłośnicy sztuki z Danii i Włoch. Malowanie tak mnie pochłania, że na inne sprawy mam coraz mniej czasu – tłumaczy.

Najchętniej maluje pejzaże i martwą naturę. Lubi spacerować po okolicy. Odwiedza parki, skwery, siada nad wodą i wpatruje się w piękno przyrody. To, co zobaczy, przenosi na płótno. Pomysł na obraz rodzi się przypadkowo. Czasami wystarczy jedno spojrzenie na starą fotografię, gałązkę drzewa, płatki kwiatu, a czasem ktoś pokaże zdjęcie w komórce, mignie jakiś widok w telewizji. Wiele inspiracji powstaje podczas wyjazdów w plener. Tak było w Koszutach, gdzie namalował między innymi pomnik żuka gnojarka. Natomiast na poznańskiej Śródcie, w pobliżu mostu Jordana, uwiecznił składającą się z dwóch stolików kawiarenkę.

Rodzina wspiera jego pasję. Pierwszym recenzentem każdej pracy jest żona. Nie tylko wierne sekunduje jego malarstwu, ale pomaga w organizowaniu wystaw. Nie protestuje, gdy na ścianach mieszkania zawieszany jest kolejny obraz.

AURELIA PAWLAK



Ryszard Rogalski z żoną.

Z Koszalina w Poznaniu



FOT. AURELIA PAWLAK

Uczniowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Koszalinie w czerwcu zwiedzili w Poznaniu stare ZOO, galerię handlową MM, ogród botaniczny, palmiarnię, Stary Rynek z koziołkami. Co roku poznają polskie miasta.

– Dla naszych uczniów wszystko jest nowe – mówi Małgorzata Bobowicz, nauczycielka SOS-W w Koszalinie. – Były emocje podczas

jazdy pociągiem, tramwajem czy autobusem, także na peronach i przystankach.

Uczestnicy wycieczki od 4 do 12 czerwca mieszkali w schronisku Towarzystwa Przyjaciół Dzieci przy ulicy Drzymały w Poznaniu. Stamtąd organizowano wypad do miasta. Wyzwaniem było korzystanie z komunikacji miejskiej. Po pierwszej podróży z dworca do schroniska okazało się, że nie jest to takie trudne. *awa*

Gimnastyka w wodzie

ALDONA WIŚNIEWSKA

*Tobą jasnym,
tobą pięknym
pochwalę się aniołom.
Wyjdę
zza kolorowej
sukienki
i włożę zieleni
marcową.
Zaprawdę
twoich palców,
migdałami
obsypię usta.
Zasłonię oczy
nawykłe do światła.*

Wlipcu i sierpniu Szkoła Pływania Fregata Swimming na osiedlu Piastowskim w Poznaniu proponuje gimnastykę w wodzie seniorom, szczególnie mającym problemy ze stawami oraz potrzebującym rehabilitacji po urazach i złamaniach.

Ćwiczenia w wodzie podnoszą kondycję organizmu i wzmacniają wszystkie mięśnie. Zajęcia przy muzyce prowadzą przeszkoleni instruktorzy. Informacje pod telefonem 61-875-95-27. *awa*

FOT. AURELIA PAWLAK

Co robić, kiedy mamy zbyt wysokie stężenie cukru we krwi lub podejrzewamy u swojego dziecka zaburzenia integracji sensorycznej? Jak prawidłowo dbać o zdrowie? Na te pytania odpowiedzi udzielał specjalista podczas tradycyjnego corocznego ogólnopolskiego festynu zdrowotnego na Ostrowie Tumskim przy poznańskiej Katedrze. Wydarzenie zorganizowało 29 maja Miasto Poznań we współpracy z Caritas Archidiecezji Poznańskiej.

Patronat honorowy sprawował Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania i arcybiskup Stanisław Gądecki, Metropolita Poznański. Inicjatywa wpisała się w obchody poznańskich dni rodziny, a jej celem była profilaktyka zdrowotna i integracja różnych środowisk.

Uczestnicy korzystali z po-

rad lekarskich w zakresie profilaktyki udarowej, geriatry, neurologii, kardiologii, diabetologii oraz wielu innych dziedzin. Zainteresowaniem cieszyły się badania skóry, pomiar poziomu cholesterolu, ciśnienia tętniczego, badania mammograficzne i konsultacje dotyczące szczepień ochronnych. Wszystkie przeprowadzono bezpłatnie. Chętni mogli oddać krew i zarejestrować się w bazie dawców szpiku kostnego. Działo również mobilne centrum diagnostyki osteoporozy. Do dyspozycji odwiedzających byli przedstawiciele instytucji i organizacji pozarządowych jak Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Po-

Jak chronić zdrowie



Rozstrzygnięcie konkursu plastycznego.



Loteria Caritas.



Przy stoisku Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom i Rodzinom „Amici”.



Zabawa dzieci i rodziców.

znania, Poznańskie Centrum Świadczeń, Polski Związek Logopedów Oddział Wielkopolska, Stowarzyszenie Chorych na Czerniaka, Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu, Centrum Wspierania Rodzin „Swoboda” czy Poznańskie Towarzystwo Amazonki.

Na scenie naprzeciwko Katedry trwały prezentacje artystyczne i koncer-

ty (wystąpiła między innymi Magdalena Anioł i Alicja Rega z programu „Mali Giganci”). Były loterie, konkursy o tematyce prozdrowotnej z atrakcyjnymi nagrodami, warsztaty teatralne i ceramiczne, a ponadto różne animacje dla najmłodszych – zamki dmuchane, malowanie twarzy, ściana wspinaczkowa, zabawa w szpital, rzeźbienie w owocach i warzywach.

KAROLINA KASPRZAK



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

Dwa życia⁽²⁴⁾

Pawełek znowu walczy o nerkę. To ponowne odrzucanie. Ma silny układ immunologiczny, a nerka jest niewydolna w wyniku uszkodzeń i mamy pod górkę. Co raz wyższa ta górką, ale coś począć. Trzeba się wspinać i wspinać.

Znów powróciła koncepcja kupna kawalerki w okolicy szpitala w Warszawie. Znowu wertuję ogłoszenia, ale ceny są porażające. 200 tys. PLN za kawalerkę w bloku, do remontu, to za dużo. Trzeba tu chyba zarabiać, by pozwolić sobie na taki luksus.

Leżymy w sali z B. i jego mamą. Znamy się ze Szczecina, więc jakoś różnie i lepiej wspólnie znosić wszystko.

Mama B. to anioł stróż syna. Łagodna, pogodna i silna ponad wyobrażalną miarę. Już nawet nie wiem, ile miesięcy spędziła nieprzerwanie w szpitalu. Przeszła przez piekło i wcale nie jest dobrze. Syn odzyskał pamięć, zaczął wstawać, więc jej łatwiej.

Jackek był ze mną przez kilka dni, a teraz jest mama. Jutro wraca do domu. Ktoś wpada, pomaga. Ciocia zabrała pranie. Jutro przywiezie.

Za oknem zima. Biało i mroźno. Kilka dni temu była śnieżycą i podziwiamy teraz białe lasy, domy białe. Tak zimno, że w zasadzie nie wychodzę ze szpitala. Nie mam butów na śnieg. Gdy musiałam iść do sklepu, wszystko mi przemokło, przemarzłam i więcej nie idę. Kupuję wodę w stołówce po 3 złote za sztukę. Tak się tu cenią. Nawet chleb zdarzyło mi się kupować na kromki w stołówce. Sześć małych kromeczek za 1,80.

Jak się tak chodzi po korytarzach tego szpitala, to aż serce się ściska, tyle tu chorych dzieci, tyle zatroskanych rodziców.

W kaplicy znowu pachnie liliami. Tak pięknie, że aż się w głowie kręci. Matki Boskie spoglądają zatroskane, Święci różni patrzą z każdego zakątka, Pan Jezus w różnych postaciach. Tak jakby ktoś w tym malutkim przecież pomieszczeniu chciał zgromadzić wszystkich, którzy pomagają, w których ostatnia nadzieja.

W bufecie wciąż dobrze karmią. Buraczki na ciepło i kotlet mielony to mój prawie codzienny obiad. Czasami jeszcze kompot, ale to już luksus. I ziemniaki zapiekane lub frytki na wynos dla Pawełka. Zawsze jak o nie proszę to śmieszy mnie zwrot „na wynos”. Szukam lepszego, ale nie znajduję.

Katakumby poznałam już trochę lepiej. Biegam myć się do hotelu, gdy mam z kim zostawić Pawełka. Kiedyś późno wracałam na oddział. Było całkiem pusto, po ścianach lała się woda z topniejącego śniegu. Światło migało. Nad głową miałam kilometry rurociągów. Korytarz tak długi, że końca nie widać. Czekać na windę, ogromną, skrzypiącą, „do towarów brudnych” – mam z niej najbliżej na oddział – czułam się jak w jakimś horrorze.

Idę spać. Sąsiedzi obok już wszystko pogasili, więc i ja muszę.

ROZDZIAŁ 22 SZYBKO DO DOMU 4.11.2012

W domu. Wyniki poprawiły się po sześciu pulsach. Poszłam zapytać o wyniki, a dostałam do ręki wypis. Uściśkalimy się z Pawełkiem. Zadzwoiliśmy do Jacka i biegiem do hotelu. Gdy zwolni się pokój do piętnastej, nie trzeba płacić za kolejną dobę. Spakowaliśmy się w tempie ekspresowym: nawrzucałimy wszystko do toreb IKEA i ruszyliśmy do domu.

Pawełek bardzo się cieszył, my też. Wreszcie do domu.

To był w miarę spokojny pobyt na oddziale i na szczęście niezbyt długo. Nieco ponad tydzień trwało leczenie i oswojenie z oddziałem. Pawełek wybrał się pod koniec sam do świetlicy. Sam chodził po korytarzu, sam chodził mierzyć ciśnienie. Cieszę się, że nie każdy nasz pobyt w Warszawie jest dla niego traumą. Że wraca w dobrej formie, również psychicznej. To już ponad pięć miesięcy od przeszczepu. Czas powoli przywyknąć. Pogodzić się i nauczyć żyć tak, jak dyktują wyniki badań.

Na koniec leżeliśmy w sali z B. i jego mamą. Dla mnie to była bardzo komfortowa sytuacja. Poczułam się trochę jak w Szczecinie. Znajome twarze. Zaufanie. Mogłam spokojnie wszystko zostawić. Mało tego. Mogłam zostawić z nimi Pawełka, gdy musiałam biec coś załatwić. Do tego mama B. jest bardzo spokojna, miła i podziwiam ją z całego serca.

Teraz wspominam ją przy słoiku miodu z jej pasieki. Wróciliśmy z czterema wielkimi słoikami pysznego, prawdziwego miodu.

Kiedyś ogórki, teraz miód...

Wczoraj było pranie, dziś już walizki spakowane. Wszystko przemysłane. Osobna walizka na oddział, osobne do hotelu. Niektóre rzeczy podwójne, by móc funkcjonować równocześnie w obu miejscach. Rzeczy ograniczone do minimum, ale pozwalające przetrwać tydzień bez prania. Nabieramy wprawdy..., niestety.

Cieszę się, że po tym pobycie na oddziale, chyba nauczyliśmy się rozmawiać z naszą doktor. Uśmiecha się nawet do nas. Nie wychylać się, pytać o najważniejsze rzeczy. Nie od razu, gdy przychodzą wyniki, ale po godzinie dwunastej. Rano czekać na baczność na kontrolę.

Mam do niej pełne zaufanie. Tak było od początku. Tylko na początku chciało mi się płakać po każdej wizycie i miałam wrazenie, że nas nie lubi.

Teraz już nauczyliśmy się funkcjonować w tym układzie. Nie potrafię napisać, o co dokładnie w tym chodzi, ale zlałiśmy równowagę.

Za każdym razem Pawełek z dumą wręca pani doktor pracę, którą dla niej zrobił. Statki, łąkę, witraż, teraz bałwanki w szalikach.

Pani doktor ma wszystkie prace Pawełka w gabinecie. Powieszone nad biurkiem. Pawełek ostatnio to zauważył i widziałam, że zrobiło mu się przyjemnie. Mnie też.

Uczymy się żyć..., żyć tu i tam..., na dwa życia. A nawet trzy: domowe, szpitalne i hotelowe...

ROZDZIAŁ 23 KOLEJNY NIEPLANOWANY POBYT W SZPITALU GRUDZIEŃ 2012

Znów szpital. Znów nieplanowany pobyt. Znów dodatkowe problemy. Pawełek śpi z gorączką. Wysoką gorączką.

Przyjechaliśmy tydzień temu z podwyższoną kreatyniną. Biopsja wykazała uszkodzenia cewek, ale tym razem nie odrzut. Uszkodzenia spowodowane neurotoksycznym działaniem prografu. Jednego z leków immunosupresyjnych Pawełka. Ponoć to się zdarza... po 10 latach brania tego leku. A nam od razu. Sęk w tym, że Pawełek musi go brać, aby zapobiec odrzutom. Ot takie to już nasze szczęście.

Minęły już dwa tygodnie naszego pobytu w szpitalu. Pomalutku wychodzimy na prostą. Wyniki Pawełka polepszyły się. Jest teraz w świetlicy. Dziś pierwszy raz wyszedł z sali. Radość go rozpiera.

Trudny to był czas.

Cztery noce z rzędu nie spałam okładając Pawełka lodem, robiąc mu okłady. Spał, nie miał na nic ochoty. Schudł dwa kilo. Nie jadł. Tylko pił. Wyniki pogarszały się w zastraszającym tempie. Kreatynina osiągnęła poziom 2,1. Czyli poziom porównywalny z tym sprzed przeszczepu. Nasza doktor w końcu zrobiła przerwę w badaniach. Pawełek miał kolejne pobrania dopiero, gdy wydobrzał. Wyniki... lepsze.

Po tych nieprzespanych nocach byłam wykończona. Tak jak po przeszczepie. Nie miałam nawet siły i ochoty iść do hotelu odpocząć. Daleka to droga po katakumbach. Siedziałam trochę jak neptek. Schodziłam tylko na obiad, i to nawet nie zawsze. A już na pewno nie wtedy, gdy Pawełek miał gorączkę.

Mój tata pomagał jak mógł. Donosił mi jedzenie. Bawił się z Pawełkiem. Ale Pawełek był rozeźlony i sceny dantejskie tu odchodziły, gdy pojawiał się Dziadzio. On chciał być tylko z mamą. Ale to minęło. Dziś dzień wytchnienia.

cdn.



Olesia
Kornienko
VANCOUVER

Nie wiem, dlaczego zgodziłam się pójść na ten ślub. Kościół pękał w szwach, była niemal cała fundacja. Wkrótce pojawili się oboje. Pięknie wyglądali. Wszyscy ich kochali. Ja czułam tylko ból.

Chciałam, żeby jak najszybciej było po wszystkim. Wreszcie ślub się skończył, a do państwa młodych ustawili się w kolejce chętni złożyć życzenia. Podchodząc do nich coraz bliżej czułam się jak we śnie. Gdy wreszcie nadeszła moja kolej, wręczyłam prezent, spojrziałam na Andrzeja i wypowiedziałam słowa lisa z książki „Mały Książę”:

– Spróbuj być szczęśliwy...

– Dobrze, Olu, spróbuję – odpowiedział z powagą.

Potem wymamrotałam do Moniki coś w rodzaju:

– Wszystkiego najlepszego.

Przez kolejne dwa lata starałam się zapomnieć.

INNI

Oczywiście, przez te wszystkie lata spędzone w fundacji znałam wspaniałych chłopaków. Przyjaźniłam się z nimi, z jednymi bardziej, z innymi mniej.

Był Sławek, który od pierwszego obozu fundacji został moim przybranym starszym bratem. Wspaniale grał na gitarze, śpiewał i wydawał się najmądrzejszym człowiekiem, którego znałam. Po odejściu Sławka z fundacji mama przez rok woziła mnie na spotkania z nim i jego zespołem muzycznym. Potem nasz kontakt się urwał. Wiem, że ożenił się i ma córkę.

Był Rafał, zawsze stoicko spokojny, o piwnych oczach i długich włosach koloru ciemnego bursztynu, którego zawsze obsadzałam w roli Jezusa w przedstawieniach swojego autorstwa.

– Chodź, pogadamy panie Jezu – mówiłam żartobliwie, gdy coś mnie gryzło i potrzebowałam rady. Uśmiechał się promiennie i uważnie słuchał.

Pamiętam, że nasza przyjaźń budziła kontrowersje. Często, żeby spokojnie porozmawiać, szliśmy na dłuższe spa-

cery dalej od domu, gdzie mieściła się fundacja, albo na porzucony parking. Rozmawialiśmy o wszystkim, o życiu, o religii, o planach na przyszłość. Rafał był moją bratnią duszą, ale dla niektórych wyglądało to inaczej. Na kilku obozach była Dorota, chuda, czarnowłosa i czarnooka dziewczyna z patologicznej rodziny. Nie czuła się kochana w domu, więc szukała innej miłości. Była zazdrosna o to, że często więcej czasu poświęcał mnie niż jej.

Moje próby zaprzyjaźnienia się z Dorotą kończyły się zwykle fiaskiem, gdy Rafał czynił wobec mnie jakiś gest sympatii.

Rafał początkowo chciał zostać księdzem i przez kilka miesięcy był w seminarium.

Byli też Adam i Tomek – dwaj bracia. Do fundacji należeli od początku szkoły podstawowej.

I od początku mieli pod opieką Bartka, chłopca na wózku, z porażeniem mózgowym, o parę lat młodszego od nich. W czasie obozów nie tylko byli jego przyjaciółmi, ale i zastępowali mu zmęczoną życiem matkę. Gdy Bartek przestał jeździć na obozy, pojawił się inny chłopiec w podobnym stanie, Irek. Choć Tomek i Adam byli już nastolatkami, nie było po nich widać kryzysu dorastania. Nad wiek odpowiedzialni, nie zostawiali ani na chwilę Irka bez opieki. Z uśmiechem pomagali we wszystkim, o cokolwiek ich proszono.

Pamiętam, że kiedyś zorganizowano procesję ze świecami na wzór tych z Lourdes. Była to nasza pierwsza procesja, a ja byłam chora i lekarz zabronił mi wychodzić na dwór. Rozpłakałam się widząc, że nie mogę być razem ze wszystkimi. Tomek podszedł do mnie i zaczął uspokajać jak dziecko:

– No nie płacz, przecież dopiero wstałaś z łóżka, musisz do końca wyzdrowieć. Zrobimy jeszcze jedną procesję. Nie płacz, bo będę ci liczył łezki.

Palcem dotykał moich mokrych policzków. – O, jedna łezka, druga łezka, trzecia...

Adam był zupełnie inny. Nie-

zbyt wylewny w uczuciach, za to uważny i spostrzegawczy. Porozumiewaliśmy się prawie bez słów. Adam po prostu wiedział, co potrafię zrobić sama, a w czym musi mi pomóc. Mógł mnie nakarmić zupą, a zaraz potem mógł powiedzieć:

– Chodź na piwo.

Wszyscy ich lubiliśmy, ponieważ mieli w sobie coś, co sprawiało, że przyciągali do siebie ludzi, rozsiewając wokół przyjaźń i śmiech. Mogłam liczyć na ich pomoc nawet, gdy odeszliśmy z fundacji, w której zawsze stawiano za przykład ich stosunek do dzieci i ludzi niepełnosprawnych tym, którzy nie potrafili się odnaleźć w tym środowisku.

Obaj się ożenili. Adam, o rok młodszy, założył rodzinę jako pierwszy. Tomek wraz z żoną prowadzi stowarzyszenie ludzi niepełnosprawnych.

Był Michał, miał niski głos, nie wyrażał emocji. Nigdy nie wiedziałam, czy mówi poważnie, czy żartuje. Na imprezie z okazji moich osiemnastych urodzin dostałam od niego kilka białych róż. Miał talent do rysowania. Studiował architekturę.

Był Kuba, zbuntowany dzieciak. Miotał się między religią katolicką a satanizmem. Szukał swojej drogi w życiu. Nie wiem, co się z nim stało, nagle zniknął z fundacji.

WOJTEK

Wojtek pojawił się, gdy wszystko rozpadało się i kończyło. Dogorywała moja miłość. Fundamenty, w które wierzyłam, zostały zachwiane. Wszyscy, na których mi zależało, odchodzili. Powoli ja również odchodziłam. Nie wiedząc o tym, otwierałam nowy rozdział życia.

Pewnego wieczoru po prostu zapukał do mojego pokoju i wszedł razem z Rafałem – swoim przyjacielem. Byli klerykami, przyszłymi misjonarzami.

Na tym pierwszym spotkaniu Rafał zachowywał się tak, jakbyśmy się znali od lat. Opo- wiadał, skąd pochodzi, czym się interesuje, mówił o planach na przyszłość. Chciał jak naj-

więcej dowiedzieć się o mnie. Usta mu się nie zamykały.

Wojtek milczał i przyglądał mi się. Obserwował każdy mój gest, czułam się jakbym była pod lupą. Nigdy nie lubiłam podobnych spojrzeń. Wy- czuwałam jego przerażenie i zmieszanie.

Nazajutrz spotkaliśmy się późnym wieczorem na sali kominkowej. Wszyscy klerycy oglądali w telewizji mecz piłki nożnej. Wszyscy oprócz Wojtka.

Siedział sam w szarym, miękkim fotelu. Czułam od czasu do czasu na sobie jego spojrzenia. Sama też spoglądałam na niego. W pewnej chwili nasze oczy się spotkały. Wojtek wstał i podszedł do mnie. Ukucnął przy łóżku.

– Nie lubię piłki nożnej – wyznał z uśmiechem.

– Ja też nie – odwzajemniłam uśmiech.

Potem rozmowa potoczyła się tak, jakbyśmy całe życie byli przyjaciółmi. Czułam, że otwiera się przede mną. Opo- wiadał o swoim dzieciństwie, rodzinie, przyjaciółach, pierwszej miłości. Jego szczerość podziałała na mnie kojąco. Chciałam, by wiedział o mnie wszystko, więc zaczęłam opo- wiadać o swoim życiu. Kiedy mówiłam o czymś zabawnym, głośno się śmiałam. Słuchał uważnie i cicho powtarzał: „nie do wiary...”. Gdy wreszcie skończyłam mówić, zadał mi dziwne pytanie:

– To nie jest żadna gra? Czy jesteś taka naprawdę?

– Jaka gra? Po prostu taka jestem – zdziwiłam się.

Spędziłam całe dnie na rozmowach o bardziej i mniej po- ważnych sprawach. Zabrał mnie na długie spacer. Cza- sem panowało między nami milczenie, ale wiedzieliśmy, że oboje tego potrzebujemy. Ist- niała niewidzialna, łącząca nas nić.

Potem klerycy wyjechali do domu, gdzie mieściło się ich zgromadzenie.

Przed wyjazdem, wiedząc, że maluję, Rafał i Wojtek za- proponowali, że kupię ode

mojego życia⁽²⁾

mnie kilka obrazów i powieszają je w seminarium. W ten sposób zarobiłam swoje pierwsze pieniądze.

Zbliżały się moje dwudzieste urodziny, więc zaprosiłam ich obu na imprezę. Pamiętam, że gdy Rafał składał mi życzenia, na ułamek sekundy zobaczyłam coś w jego ciemnych oczach. To była miłość. Miłość, jaką opisuje w swoim liście święty Paweł. Wówczas w mojej głowie błysnęła myśl: tak musiał patrzeć Chrystus na ludzi. Nigdy później nie widziałam takiego spojrzenia.

Moja przyjaźń z Wojtkiem trwała jeszcze około roku. Potem wyjechał na misję do Afryki. Nie było go pięć lat...

PIERWSZE OBOZY W WĄGROWCU

Kilka lat później pojechałam na swój pierwszy obóz w Wągrowcu. Zetknęłam się tam z życiem, którego dotąd nie znałam.

Do południa mieliśmy zabiegi rehabilitacyjne, po południu tworzyły się większe lub mniejsze grupki, zbierające się w pokojach lub na balkonach. Na początku nie umiałam się odnaleźć wśród ludzi, którzy kryli twarze za obłokami papierosowego dymu i litrami pili mocną kawę.

Wieczorami szło się na dyskotekę do kawiarni na dole. Widziałam ludzi niepełnosprawnych, na wózkach, zaciągających się w alkoholu i tańcu.

Były też, jak ja je nazywałam, dziwne pary. Przychodziły zwykle skądś z zewnątrz. Czasami był to młody chłopak na wózku z głosem śmiechem wjeżdżający do kawiarni, za nim wchodziła jego zgrabna rówieśnica w króciutkiej spódnicy i natychmiast zaczęli tańczyć. W miarę tego, ile wypili alkoholu, ich taniec stawał się coraz bardziej wyzywająco namiętny. Dziewczyna siadała chłopakowi okrakiem na kolanach, a on poruszał kołami wózka w rytm muzyki.

Natomiast częściej przychodziła na nasze dyskoteki inne para. Dziewczyna była

na wózku, ale miała zdrowe ręce, natomiast jej towarzysz był sprawny. To, co przykuwało uwagę, to sposób, w jaki się zachowywali. Ten zdrowy chłopak jak gdyby nie zauważał wózka, na którym się poruszała. Patrzył jej w oczy, szepotał coś do ucha, a ona uwodzieńczo się śmiała. Potem brał ją na ręce i tak tańczyli, a jej bezwładne nogi kołysały się do rytmu.

Bardzo im zazdrościłam. Nie zastanawiałam się nad tym, jak długo są razem i czy spędzą ze sobą resztę życia. Po prostu chciałam wtedy być na miejscu tej dziewczyny. Byłam samotna.

To był czas, kiedy zaczęłam chcieć się wyleczyć z miłości do Andrzeja, która tkwiła w moim sercu jak zadra. Już nie tyle bolała, ile wyraźnie przeszkadzała. Zaczęłam dostrzegać innych mężczyzn. Niektórzy mi się podobali, ale gdy podświadomie porównywałam ich do Andrzeja, okazywali się nic nie warci. Zdarzało się i tak, że kiedy ja zaczynałam ulegać fascynacji, byłam nadal traktowana tylko jako kumpela do ciekawych rozmów.

Poznałam wówczas chłopaka o imieniu Paweł. Wskutek wypadku dopiero od kilku lat jeździł na wózku. Miał tetraplegię. Był bardzo przystojny. Niebieskooki brunet z piękną opalenizną. Właściwie było nas pięcioro w paczce: Aneta, Anita, Michał, Paweł i ja.

Po około trzech latach znów pojechałam na fundację. To było jedna z tak zwanych spotkań integracyjnych. Spotkałam tam Andrzeja. Byłam już inna. Wydoroślałam. Gdy zobaczyłam go razem z żoną Moniką i trzyletnią córką Weroniką, i gdy usiłowaliśmy nawiązać rozmowę, w mojej głowie pojawiła się myśl: czy to ten sam Andrzej, którego tak długo kochałam? Poczułam wielkie rozczarowanie. Nagle nie mieliśmy sobie nic do powiedzenia.

Patrzyłam na małą Weronikę, siedzącą na podłodze i przykrywającą pluszowego misia kocykiem. Zastanawiałam się, jaka ona będzie, gdy dorośnie. Miała niebieskie,

szeroko otwarte oczy swojego taty.

Tak za sprawą małej dziewczynki uwolniłam się od długiej i męczącej miłości.

ROBERT I MARCIN

Dwa lata później pojechałam na turnus rehabilitacyjny do ośrodka na ulicy Korczyńskiej w Warszawie. Dzięki zajęciom terapeutycznym odkrywałam siebie i mogłam się zrozumieć. Stopniowo zmieniłam swoje podejście do siebie, do ludzi, a szczególnie do mężczyzn.

W ośrodku poznałam dwóch chłopaków na wózkach. Marcina i Roberta. Obaj byli od niedawna po wypadkach. Byli moimi rówieśnikami.

Osoby, które znalazły się koło Roberta, nie mogły być smutne czy zmartwione. Był duszą towarzystwa. Sypał dowcipami jak z rękawa. Pokój, do którego wpadał na chwilę, rozbrzmiewał śmiechem jeszcze długo po jego wyjściu.

Marcin, choć mniej żywiołowy, imponował mi bardziej. Podobał mi się jego upór, z jakim walczył z chorobą. Był przekonany, że wbrew opiniom lekarzy będzie chodzić. Po wspólnych zajęciach rehabilitacyjnych brał różny sprzęt do ćwiczeń do swojego pokoju i ćwiczył do utraty sił.

Widząc, że ja też zjadłam ćwiczę i zależy mi na tym, by być bardziej sprawny, Marcin postanowił mi pomóc.

Popołudniami przychodziłam do jego pokoju, a on wymyślał mi różne ćwiczenia i pomagał mi je wykonywać.

W tym czasie niemal jednocześnie Robert, Marcin i ja zaczęliśmy uprawiać sport, tylko chłopaki zajęli się szermierką, a ja tańcem towarzyskim.

Choć nie miałam partnera, cotygodniowe treningi były dla mnie bardzo wyczerpujące. Ćwiczenia z Marcinem bardzo mi pomagały. Sprawiały, że cały czas byłam w dobrej formie. Po zakończeniu turnusu każde z nas poszło swoją drogą.

Potem od czasu do cza-

su docierały do mnie wieści i Marcinie i Robertcie. Wiedziałam, że Robert szybko odnalazł się w szermierce. Dużo trenował i już wkrótce zdobył złoty medal w mistrzostwach Polski w szermierce na wózkach, potem wygrał jakieś międzynarodowe zawody, a później pojechał na paraolimpiadę, gdzie też zdobył złoto. Natomiast Marcin, który również trenował szermierkę, niczego specjalnego nie osiągnął. Nie zależało mu na wynikach. Przestało mu zależeć też na tym, by znowu móc chodzić. Moja fascynacja nim zniknęła.

JACEK

Dwa lata później pojechałam znowu do Wągrowca. Poznałam nowych fajnych ludzi i spotkałam starych znajomych...

Był Jacek, którego znałam z poprzednich obozów. Byliśmy dobrymi kolegami. Czasem pisaaliśmy do siebie.

Ale na tym obozie Jacek nagle zaczął mnie adorować. Robił to nieporadnie, ponieważ był zbyt nieśmiały. Ukradkiem brał mnie za rękę i tajemniczo się uśmiechał. Czasami miałam wrażenie, że chciał mnie pocałować, ale zawsze się wycofywał.

Małgosia, moja koleżanka, była zauroczona Jackiem, natomiast mnie się podobał tylko trochę.

Nigdy z nikim nie flirtowałam, ale ponieważ widziałam gesty sympatii z jego strony, postanowiłam zdać się na instynkt.

To był przedostatni dzień obozu. Od rana było słonecznie i upalnie. Po śniadaniu w stołówce na dole chciałam wrócić do pokoju, ale przez windę dogonił mnie Jacek i zaproponował, żebyśmy trochę posiedzieli na ławeczce przed hotelem. Poprosiłam go, żeby mi pożyczył okulary słoneczne, bo raziło mnie słońce. Wkrótce musieliśmy iść na zabiegi. Okulary Jacka miałam przez cały dzień przy sobie.

Wieczorem spotkaliśmy się na wieczorku pożegnalnym, a po nim Małgosia zaprosiła mnie i Jacka do swojego pokoju na kawę. Ale po krótkiej rozmowie dała do zrozumienia, że chciałaby z nim zostać sam na sam. Ale ja chciałam coś sprawdzić...

cdn.

Skąd się bierze agresja

Jeżeli w pomieszczeniu w którym znajdują się dzieci, umieścimy tylko jedną atrakcyjną zabawkę, wówczas możemy zaobserwować bardzo różne zachowania dzieci. Z reguły znajdzie się dziecko, które zechce mieć tę zabawkę tylko dla siebie, pierwsze ją pochwyci, nie dopuści innych do jej obejrzenia, będzie się popisowało swoją zdobyczą.

Niekiedy takie dziecko-dobryca odepchnie inne dzieci siłą, uderzy je, obrazi słowem, powie „figa z makiem”, pokaże język. Zachowanie takie świadczy o sporym potencjale agresywności tkwiącej w dziecku.

Zachowaniem skrajnie przeciwnym jest uległość, dziecko zapłacze, będzie z zazdrością wpatrywało się w zabawkę, może się też przymilać do zdobywcy, prosić, czy też zaferować „coś w zamian”.

Zachowanie się pozostałych dzieci zazwyczaj oscyluje między pierwszym a drugim. Zawsze znajdują się dzieci, które będą próbowały wyrwać zabawkę z rąk „dobrycy” i zaczną się „przepychanka”. Jakież dziecko może okazać lekceważenie zabawce i jej zdobywcy, na przykład mówiąc „eee, tata kupi mi lepszą”. Jeszcze inne zaczną rozglądać się dookoła: czym można by się zająć? Chociażby wejść za zwisającą firanę i udawać ducha, albo zwinąć dywan w rulon, usiąść na nim w rozkroku, wołając wio-wio! Inteligentne dziecko potrafi zabawić się każdym przedmiotem.

Rzadko się zdarza, aby w tego typu naturalnych eksperymentach psychologicznych znalazło się dziecko, które powie: „no to co zrobić, abyśmy wszyscy mogli się tą zabawką pobawić?” – i w ten sposób skłoni do podjęcia prób rozwiązania problemu. Nie w wieku przedszkolnym, w którym dzieci w podobnych sytuacjach w przeważającej mierze reagują egoistycznie i mniej lub bardziej agresywnie.

Skąd bierze się w ludziach agresja?

Zdolność do agresji jest wrodzona, bywa w różnym stopniu nasilona, a statystycznie rozkłada się w społeczeństwie podobnie jak inteligencja: najmniej jest jednostek o największym i najmniejszym nasileniu agresywności, najczęściej o nasileniu pośrednim, które jest zróżnicowane. Zdolność ta jest ukryta w wyposażeniu genetycznym i aby się ujawniła, potrzebna jest sytuacja ją wyzwalająca. Jednakże każda sytuacja podlega umysłowej interpretacji, oceniamy ją, odwołujemy się do naszego doświadczenia. I w tym tkwi wpływ wychowania.

W mechanizm agresji wyposaża nas natura i jest on wspólny ludziom i zwierzętom, a rozwinął się jako obrona przed atakiem oraz jako sposób zdobycia pożywienia, terenu, czy partnerki. W świecie przyrody jego rola jest nadal istotna dla biologicznego przetrwania. Zwierzęta posiadają kły i pazury, dzioby i żądła, wykorzystując je do ataku lub obrony. Ale zwierzęta posiadają też mechanizm hamujący agresję: gdy ofiara sygnalizuje poddanie się, agresor zazwyczaj ustępuje.

Człowiek nie posiada mechanizmu hamującego, ani podobnych do zwierząt biologicznych „narzędzi”. Dla obrony lub ataku wymyślił więc broń, którą coraz bardziej udoskonala. Umie też posługiwać się narzędziami służącymi czemuś całkiem innemu, na przykład zabija nożem czy kijem baseballowym. Jak widać, cywilizacja nie potrafiła wygasić mechanizmu agresji. W dodatku największym wrogiem człowieka stał się człowiek.

Jednakże mechanizm agresji można – przynajmniej do pewnego stopnia – „okiełznać”. Czy się to udaje, czy nie, zależy od wielu czynników, w tym także od wychowania. Warto nadmienić, że wysoki poziom agresji współwystępuje z podwyższonym poziomem testosteronu, czyli hormonem męskim. Dlatego szczególnie w wychowaniu chłopców nale-

ży zważać na pojawiające się przejawy agresji.

Zachowania agresywne mogą występować pod wpływem obserwowania aktów agresji u innych osób. Siła naśladownicza jest szczególnie duża wtedy, gdy akty takie doprowadzają do osiągnięcia zamierzonego celu. Nie muszą to być obserwacje działania żywych ludzi – wystarczą ich obrazy, podane w atrakcyjnej formie. Czy jednak zachowania takie będą naśladowane, to również zależy od wychowania.

Prawdą pozostaje, że agresja jest atrakcyjna dla wielu ludzi, także takich, którzy się nią nie posługują. Jest tak dlatego, ponieważ agresja pobudza nasze emocje, działa na wyobraźnię, występuje zazwyczaj w barwnym kontekście społecznym, jest skutecznym antidotum na nudę i beczynność. Ludzie lubią ją oglądać na filmach, gdy sami czują się bezpieczni. Gdy są ludźmi psychicznie dojrzałymi, oglądanie agresji nie przyniesie im szkody. A może nawet pomóc odreagować stłumione frustracje.

Pośród różnych źródeł wyzwalających agresję u współczesnej młodzieży, źródła, jakim jest nuda, nie należy lekceważyć. Nawet nie trzeba późnym wieczorem zaglądać do zaułków między blokami, aby dostrzec wałęsające się grupy znudzonych wyrostków. Nie raz uda nam się usłyszeć: „co by tak zrobić?” I wtedy rodzą się różne pomysły: zapalić papier w koszu na śmieci? Kamieniem uderzyć w lampę? A może wyrwać torbę samotnie idącej kobiecie? Poczucie wspólnoty dodaje odwagi. Daje też uznanie rówieśników, jakiego w innych sytuacjach może brakować. Zazwyczaj potrzebny jest prowodyr, ten pierwszy, który rzuci pomysł. To on staje się zdobywcą w oczach pozostałych. I być może w opisanym na początku eksperymentcie byłby on tym chłopcem, który pierwszy sięgnął po tę jedyną zabawkę...

IRENA OBUCHOWSKA
Z KSIĄŻKI „KOCHAĆ I ROZUMIEĆ”
CZ. III



Zbigniew M. Nowak
KOŁOBRZEG

Kobieta również ich za-
kuważyła.

– Też na grzyby?! – zapytała unosząc koszyk z brzoźowych witek. – Ładnie latoś obrodziły!...

– Uwiecznimy je na zdjęciach! – odparła Elżbieta.

Dopiero teraz podeszła do aparatu.

– Pozwoli pani?... – spytała kierując obiektyw w stronę kobiety.

Tamta machnęła kijem trzymanym w drugiej ręce, co mogło znaczyć zarówno zgodę, jak i dezaprobatę.

– Staruchy też fotografuje? – spytała wesoło.

– Ma pani bardzo ciekawą twarz – odparła Ela. Naciągnęła migawkę i zrobiła drugie zdjęcie.

– Eee tam! – kobieta znów machnęła kijem. – Jak się człek dobrze postara, to i ma później taką facjatę...

– To prawda – przyznała Elżbieta. – Na ciekawą twarz trzeba zapracować... swoje przeżyć...

Kobieta podeszła bliżej i z większą uwagą spojrzała na Artura, najwyraźniej próbując coś sobie przypomnieć.

Zaraz na jej obliczu pojawiła się mina, wywołana najpewniej przeblyskiem nadwątłonej pamięci. Skierowała w stronę Artura rękę z kijem i wystawionym palcem pokiwała na niego.

– Aaa!... Śpieszek!...

Artur wszystkiego mógł się spodziewać, tylko nie tego, że Berenika go pozna.

– Pamięta mnie pani? – bąknął zaskoczony.

– A jakże! – odparła kobieta. – Ja wszystkich pamiętam... Panią fotografkę również. Elżbieta, prawda?...

– Owszem, Elżbieta.

– Tak, tak, pamiętam... i to dobrze pamiętam... Ale widzę... – wróciła do rozmowy z Arturem – że kawaler na wózku i mocno rękami pracuje.

– W międzyczasie wstałem z łóżka.

– Znaczy, pomogło?... Klinika przydała się?

– Nie wiem, co by było...

– A pożreć nas chcą, w tyżce wody utopić... – kobieta pokiwała głową. – A ja na grzybobrańiu... Jest dużo sów – powiedziała wyjmując z koszyka dorodnego grzyba. – Lubią sowy?

– Kanie? Nie ma smaczniejszych – odparł Artur.

– Zgadza się, dobrze kawaler mówi – przytaknęła. – Najlepiej

Opowieść osobliwie inna⁽²³⁾

są w panierce. Jak schabowe... Obrodziły cudnie... Najbardziej tam, gdzie te świerki.

Pokazała kijem za siebie.

– I tam, za tym brzeźniakiem... – spojrzała w kierunku, w którym zamierzała pójść. – Ale trzeba uważać!

– My nie na grzybach – powiedział. – My...

– Tylko niech uważają na sromotniki! – dodała wspinając się już na skarpe.

– Ale my tylko fotografujemy! – zawołała za nią Elżbieta. – My nie zbieramy!

Berenika w odpowiedzi tylko machnęła kijem. Mogło to oznaczać, że słyszy i rozumie albo było znakiem obojętności. A może tylko tak, dla fantazji, wywinęła sobie kijem w powietrzu. Potem chrupot zdeptanych patyków oddalił się, aż ucichł zupełnie.

– Czasem zastanawia mnie ta kobieta – powiedziała Elżbieta, kiedy zmierzali tam, gdzie kończył się jar. – Niby prosta, stara baba ze wsi, a ma tu taką władzę, że...

– Widać niewiele jedno musi mieć wspólnego z drugim.

– Widocznie...

– Spójrz na te rosochate świerki – rzekł.

Zatrzymał się i pokazał stare, wysokie drzewa.

– Nigdzie tu takich nie ma. To chyba najstarsze drzewa w okolicy...

– Echę, malownicze. Masz oko – powiedziała.

Zatrzymała się i obróciła pierścion na obiektywie. Potem zrobiła kilka zdjęć. Przeszli jeszcze kawałek. Z miejsca, w którym kończył się jar widać było jezioro i drewniany pomost.

– Zrobię panoramę – rzekła i ręką pokazała na niewielki jacht. – Chyba płynie w stronę przystani...

– Ciekawe, czego chce tu szukać – odrzekł spoglądając przez obiektyw.

– „Omega” – dojrzał znaki na żaglu.

– Jakiś samotnik... – rzekła, a wybiegając wprzód zawołała:

– Może zobaczymy go z bliska!...

– W każdym razie, chodźmy... – odparł i z trudem ruszył za nią.

Woda jeziora, ciemniejsza o tej porze, marszczyła się i mi-

gotała słonecznymi refleksami, jakby ławica małych rybek podpłynęła pod samą powierzchnię żeby zapłować na spadające jetki. Żagłówka w tym rozświetleniu ginęła chwilami, a ledwie widoczna z odległości wyglądała jak mały model falami radiowymi sterowany przez kogoś z brzegu. Z wydętym żaglem sunęła dzielnie po migotliwej powierzchni.

Wydeptaną ścieżką dotarli do miejsca skąd teren stromizną schodził w dół, nad samo jezioro.

– Tu jest ławka! – zauważył Artur. – Może usiądziemy? – zapytał z nadzieją.

– Usiądźmy – zgodziła się. Rozumiała, że się zmęczył i sama usiadła prostując nogi. – Ładny stąd widok... – dodała po chwili i na szczelach oparcia rozłożyła ramiona. – Chciałabym kiedyś zamieszkać w takim miejscu. Ten widok...

– Moglibyśmy zamieszkać tu w namiocie – rzekł rozpierając się wygodniej. – Nawet obok tej ławki.

– Ty chodziłbyś z harpunem na ryby... – podchwyciła tym samym rozbawionym tonem – a ja zaplotłabym włosy w dwa warokocze... za opaskę wetknęła pióro... i zajęła się pilnowaniem ogniska.

– Jedlibyśmy wędzone okonie, a może nawet i sandacza udało by się złapać, i owoce z lasu.

– Jagody?

– Jagody, poziomki...

– I maliny – dodała rozglądając się.

– I maliny... – leniwie przywodził, a ona już wstawiała.

– Rośnie tu kilka krzewów! – zawołała wchodząc w pobliski chruśniak. Zaczęła zbierać ostatnie maliny. Na kilku krzewach było ich nawet niemało. Czasami którąś skosztowała, jednak już po kwadransie miała pełne dłonie. Zaniósła je na ławkę.

– Słodkie – oznajmiła. Wybrała dwie najdorodniejsze i wsunęła mu do ust. Czerwony sok pocięła jej po palcach.

Podawała mu następne, a on niczym w półśnie, nie otwierając oczu powiedział:

Malina mój rym będzie; Apollo bez brody / Godna jest lutnia twoja tak wdzięcznej jagody / I

wy, złotowłosego ojca śliczne córki / Które źródła strzeżenie Kastalijskiej góry / Do mnie się społem śpieszcie, owoc lub nie nowy / Nowo ja na wasz ołtarz niosę malinowy / Ale ty nade wszystko, piękna nimfo moja / Nakłoń ucha, u twego ja śpiewam podwoja...

– Co to?! – parsknęła, gdy przerwał, żeby przypomnieć sobie resztę tekstu. – Poezje jakoweś?!...

Lecz on po chwili niezrażony mówił dalej:

Niejednego maliny od śmierci wróciły/Sok zdrowy z siebie dając. Różniczne napoje/Od malin zawsze biorą miłe smaki swoje/Serce z malin największy swój posiłek czuje!...

– No, wiesz? – rzekła z uznaniem dla jego zregenerowanej pamięci. Zjadła kilka owoców i kilka jemu pozwoliła wziąć. – Mogłoby tak już zostać na zawsze – westchnęła.

– Będziemy się starać, żeby było. Chyba, żeby nam się znudziło – uśmiechnął się.

– Będziemy – odrzekła poważnie i spojrzała w niebo. – Będziemy...

Lekki wiaterek zafalował trawą i spłoszył motyla, który przysiadł na pokrywie kosza.

– Wiesz, że kiedyś kolekcjonowałem motyle? – rzekł niespodziewanie.

– Zabijałeś je?

– Usypiałem eterem.

– No pewnie, to przecież różnica...

– No...

– Ryb z kuszy też się nie zabija...

– Przeszkadza ci to we mnie? Spojrzała na niego spod lekko uniesionych okularów.

– Trochę, a co?

– Tak mi zaświtało...

– Co takiego?

– Chciałabym, żebym się zmienił? Żebym, czy ja wiem...

– Po co?

– Przecież sama mówiłaś... Mógłbym może bardziej zbliżyć się twojego ideału...

– Ale po co? – zaśmiała się. – Po co miałbyś się zmieniać?... Na co mi takie ryzyko?

– Nie uciekłbym...

– Mógłbyś wyjść z ciebie jeszcze gorszy typ... – odparła wciąż śmiejąc się. – Poluj sobie na te motyle...

– I to cię nie zniechęci? – Mój miły, nie do końca kocha się za coś...

Rzekła i ponownie oparła się wygodnie.

– Więc niczego mam się nie uczyć dla ciebie?

– Sam będziesz wiedział. Nie myślę cię zmieniać ani wychowywać sobie...

– Podobają mi się to – odparł. – Wiesz? Ja zupełnie nie wiem, dlaczego dziewczęta uważają, że powołano je do wychowywania swoich mężczyzn. Czy to nie zabawne, kiedy panna ubrana jak na dzień wagarowicza, z wiechciem na głowie à la wycior armatni, zabiera się za „bezguście” swojego faceta?

– Jednak, chcesz tego czy nie, kobieta potrafi zmienić mężczyznę. Jeśli piękna, wypięknia go. Jeśli nie, to robi z niego młynek do kawy.

– Młynek?

– Taki niemiły dla ucha z guzikiem do wciskania. Albo pudła, co siedzi pod kapciem i ujadają stamtąd.

– Tragedia. A co, kiedy zwykła pospolitość, z tupetem jedynie pod niebiosa sądzi, że musi go nauczyć życia? Bo ona nie, ona już nie potrzebuje zmian, ona jest doskonała. Taki, rozumiesz, arbus bez pestek – wzorzec z Sèvres. Czujesz to? Trzyma się kurczowo jego spodni i wmawia mu, że bez niej nie dałby sobie rady.

– Nie umiałabym żyć w takiej dysharmonii – przyznała Ela.

– Czy można myśleć, że ktoś taki ma rację?

– Mam nadzieję, że nie mnie masz na myśli? Nigdy nie rozmawialiśmy o tym...

– Nie rozmawialiśmy.

Siadając naciągnęła pulower. Przysłoniła dłonią oczy i spojrzała na jezioro.

– Łódka już przybiła do przystani, a gdzie wodniak? – zapytała rozglądając się. Potem przylgnęła do niego.

Dopiero gdy jezioro pokryło się cieniem, a wielki nimbostratus pęłzył w ich stronę, powiedziała:

– Chyba musimy zbierać się powoli. Ta chmura nie wieści niczego dobrego.

W powietrzu fruwały nitki młodych pajęczyn. Czasem wiatr, na ścieżce biegnącej przez młodnik słabszy i jeszcze przyjemnie ciepły, przyklejał je do twarzy i zaplątywał we włosy. Pachniało jesienią...

cdn.

¹ Daniel Naborowski. – Malina / J. T. Trembeckiego. – Wirydarz poetycki. – Lwów 1910 / (z retuszem ortograficznym)

„Nie kupuj adoptuj”

28 maja na poznańskiej Cytadeli Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Z floretem do gwiazd” zorganizowała akcję na rzecz bezdomnych i pokrzywdzonych zwierząt „Nie kupuj, adoptuj”.



FOT. (2X) ARCHIWUM



Wraz z psimi podopiecznymi poznańskich organizacji pomagających zwierzętom: Stowarzyszenie TTB Poznań, Fundacja na Rzecz Ochrony Zwierząt „Sfora Husky”, Fundacja Animalia, Fundacja Głosem Zwierząt, Sonieczkowo, Pocker-The Polish DOGtrotter (podróżująca po świecie maskotka promująca akcję „Adoptuj! Nie płac za miłość”) szermierze „Z floretem do gwiazd” pozwolili do zdjęć. W sesji zdjęciowej uczestniczyły również psy, które znalazły swoje stałe domy. Akcję wspierał Animalpastor Tomasz Jaesche. Akcją zainteresowała się także redakcja Teleskopu TVP Poznań. Przewidujemy kolejną sesję zdjęciową w scenerii jesiennej. *at*

Zdrowo i sportowo

7 czerwca w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach odbyło się VIII Spotkanie Integracyjno-Sportowe „Żyj Zdrowo Na Sportowo”. Wraz z gospodarzami w imprezie uczestniczyły WTZ-ety w Wapnie, Gębicach i Wągrowcu oraz Środowiskowy Dom Samopomocy w tej miejscowości i Zespół Szkół Specjalnych w Kowanówku.

Obecni byli m.in. Andrzej Okpisz, wicestarosta Obornicki, Renata Tomaszewska, zastępca burmistrza Rogoźna, Gustaw Wańkowicz, przewodniczący Rady Powiatu Obornickiego i Renata Gembiak-Binkiewicz, wójt gminy Ryczywół. Pomagali wolontariusze z Zespołu Szkół w Parkowie.

Po podniesieniu flagi olimpijskiej na maszt kierownik WTZ Joanna Napierała z Andrzejem Okpiszem wręczyli medale i dyplomy uczestnikom Warsztatu w Wiardunkach, którzy 24 maja brali udział w ogólnopolskiej spartakiadzie osób niepełnosprawnych „Sport drzemie w każdym z nas” w Przygodzicach. Dyplomy i nagrody otrzymały również osoby, które wyróżniły się w ciągu roku aktywnością sportową i podczas zajęć terapeutycznych.

Uczestnicy WTZ w Wiardunkach zaprezentowali wiersz o tematyce sportowej, układ taneczny i piosenki, śpiewane razem z przybyłymi. Był bieg na 30 metrów kobiet i mężczyzn, rzuty piłką do kosza, rzuty ringo, worzeczkami, lotkami, sztafeta i przeciąganie liny.



FOT. (4X) MIROSLAW WOŹNIAK



Wszystkim konkurencjom towarzyszył gorący doping. Po zakończeniu zmagani sportowych ogłoszono wyniki, wręczono nagrody, puchary i dyplomy. I miejsce zdobył WTZ w Wiardunkach. Podziękowania i upominki otrzymali również wolontariusze.

Zorganizowanie imprezy było możliwe dzięki dofinansowaniu przez Powiat Obornicki.

SŁAWOMIR SIERAKOWSKI

24 maja w Przygodzicach na obiektach sportowych Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Centrum Kształcenia Ustawicznego i Gminnego Ośrodka Kultury w Przygodzicach odbyła się XVII Spartakiada Osób Niepełnosprawnych oraz XIV Wojewódzka Spartakiada Osób Niepełnosprawnych o Puchar Marszałka Województwa Wielkopolskiego.

Imprezę poprzedził przemarsz wszystkich drużyn na miejsce zawodów. Tu uczniowie ZSP CKU zaprezentowali pracę i umiejętności policji. Zawodnicy startowali w 19 konkurencjach lekkoatletycznych i rekreacyjnych, rywalizując w klasyfikacji indywidualnej i drużynowej. Po raz pierwszy odbyły się również konkurencje dla osób na wózkach i słabo chodzących.

Z naszego WTZ w Wiardunkach startowali: Joanna Onik, Ewelina Skrzypek, Janusz Rzemieniec i Marcin Skwarski w sztafecie 4x100m (brązowy medal), Paulina Krysz-

Sportowcy z WTZ

tofiak w skoku w dal, Ewa Mełńska i Damian Tulka w rzucie ringo (oboje złote medale w swoich kategoriach) oraz Patrycja Gularska wraz z Ryszardem Ciskiem w rzucie wreczkami (brązowy medal dla duetu). Następnie Janusz ponownie uczestniczył w biegu na 60 metrów i w skoku w dal. Za-

dem Ciskiem w rzucie wreczkami (brązowy medal dla duetu). Następnie Janusz ponownie uczestniczył w biegu na 60 metrów i w skoku w dal. Za-

prezentowali się jeszcze: Paulina w biegu na 60m, Patrycja i Ryszard w bocci, Beata Leda i Rafał Kubanek w rzutach piłką do kosza, Ewa i Damian (brązowy medal) w rzutach łotkami do tarczy, oraz ponownie Marcin na 100 m mężczyzn i Asia na 100 m kobiet. Na torze przeszkód reprezentowali nas Asia i Patryk Sielezin.

Nasza drużyna wywalczyła II miejsce w klasyfikacji drużynowej. Reprezentanci Wiardunków plasowali się na miejscach od I do X.

XVII Ogólnopolska Impreza Sportowo-Integracyjna Osób Niepełnosprawnych „Sport drzemie w każdym z nas” w Przygodzicach była możliwa dzięki dofinansowaniu przez Gminę Oborniki.

KATARZYNA GARSTECKA



FOT. (5X) MAGDA WYSOCKA



Wiersze Aldony Wiśniewskiej

*

Betonowa dłoń
W pięść zaciśnięta
Agresywnie
Uderzyła znienacka
W piękno
Beztróskiego
Ogrodu.
Pomnik cywilizacji
Uniół się z cokołu
I mocarną dłoń
Wysunął po to,
Co piękne.
Zmiazdzone kwiaty
Padły pod ciosami
Olbrzyma.
Krzew gdyby mógł
Uciekły w nieznane.
Nie żyją już malwy,
Gladiole,
Róże długo wiły się
W udręce.
Betonowa łacha
Zalana bezmyślnie
Pokryje rany
Po bluszczu.
Nie odrośnie już
Barwny szpaler.

*

Czy kochasz nas,
O dobrotliwe niebo,
Utkane chmurami
Jak puchem?
Gdy cierpisz,
Cierpimy
Wraz z tobą.
Gdy szlochasz,
Wyciskasz łzy.
Złościsz się –
Biedni my na ziemi.
Lecz ty nas kochasz.
Ciepłem swoim
Otulasz nasze ciała.
Podniebną muzykę
Tego lata
Przekułeś w upał.
Nie zawiedziesz.
Gdy jesień,
Otulisz w zimę.
Początkiem jesteś
I końcem.

*

Cierpię
Na niespełnień
Jedyne spełnienie.
Przylaszczki lat
Wędrują
Wciąż pod górę.
Staram się
Odrzucać wszystko,
Co niesie
Nieubłagana
Mgławica nicości.
Przypuszczam,
Że już niewiele
I z mym
Niespełnieniem
Odejdę w przeszłość.
Będą się uczyć
Mówić: ona była.
Nie będą wiedzieć,
Kim była.
Może pasożytem,
Siostrą, malarką?
Istnieniem ulotnym
Pełnym cierpienia.
Krzykiem
W pustym pokoju.
Ani sobą,
Ani kim innym.
Ni winna,
Ni niewinna.
Była...

*

Pustka zasysa mnie
Do środka.
Biegnę posłusznie
Ku krawędzi niczego.
Próżnia kosmosu
Jak ludna wyspa
W porównaniu
Z moim wnętrzem.
Nie mogę uciec,
Słucham,
Nie myślę.
Na falach eteru
Słychać syrenie
Nawoływanie

Tytanika.
Może to ja wołam
Do ciebie.

*

Słońce świeci
Tylko dlatego,
Że ty jesteś.
Wiatr rodzi się
W twoich włosach.
Barwna biedronka
Wypęła z twych ust.
W tobie rodzi się
Życie.
Jesteś
Początkiem lata
I wiosny początkiem,
Kłębkim materii
Pośród wirowania
Kosmosu.
Osobą
Jak wiele osób.
Lecz zawsze sobą.

*

W ciemności
Ciężko
Galopuje budzik.
Lustro odbija
Beznamiętną
Przestrzeń.
W świetle latarni
Widzę zarys pokoju.
Nie ma czerni,
Jest róż lamp.
Przebiegam myślą
Całe moje życie.
Być może
Umieram powoli
W ciepłych
Miękkościach
Łóżka.
Piękna śmierć,
Taka oswojona.
Nawet nie wiem,
Czy chcę wstać.
Jednak ani umrzeć,
Ani zasnąć nie mogę.

*

Taki bliski
Mi jesteś.
Ciągłe w zasięgu
Wzroku.
Lecz nie
W pobliżu dłoni.
Wymykasz się
Dłoniom z gracją.
Mówisz, że to
Niepotrzebne
Tak się przytulić.
Nie masz racji,
To chore.
Zamarznę i umrę
Bez dotykania,
Zwiędnę jak kwiatek,
Jak stara przytulanka
W kącie szczelną.

*

Kim dla mnie jesteś?
Czym twoje dłonie,
Co krążą nade mną,
Dbając,
By mi niczego
Nie zabrakło?
Błade słońce
Głaszcze mój kark.
Nikt nie wie,
Nawet ty
Ile światła
Jest w twoich
Ramionach.
Przyjdę do ciebie
Rano,
A ty rozbłyśniesz
I znów przytulisz
Mnie na dobroć,
Na złość wczorajszą,
Która pierzcha
Przed promieniami
Wszechogarniającego
Blasku.

Powrót Alicji Rzeźby i szkice



FOT. ARCHIWUM

1 czerwca w dniu Międzynarodowego Dnia Dziecka uczestnicy świetlic środowiskowych w Kleszczewie i w Tulcach obejrzyli w Multikinie w Poznaniu film „Alicja po drugiej stronie lustra” w reżyserii Jamesa Bobina.

Alicja powraca tu do Krainy Czarów, by razem z przyjaciółmi powstrzymać złego Władcę Czasu i przywrócić porządek w magicznym świecie. Bogactwo barw, zmieniające się miejsca

akcji, wiele zabawnych postaci sprawia, że na tym filmie nie można się nudzić.

Przygody Alicji wciąż mają w sobie magię i urok. Uczestnicy wyjazdu świetnie się bawili, wielu się wzruszyło, gdyż film opowiada o przyjaźni, miłości i rodzinie. Wart jest zobaczenia przez dzieci i dorosłych. Wyjazd był możliwy dzięki dotacji Wojewody Wielkopolskiego.

AGNIESZKA RAJCHELT

Kochać dziecko

Zaproszenie do współpracy instytucji oraz organizacji działających w obszarze pracy z dzieckiem i rodziną miało na celu konferencja psychologiczna pod nazwą „Rola przywiązania i więzi w rozwoju dziecka”, zorganizowana 12 maja w Sali Sesyjnej Starostwa Powiatowego w Poznaniu.

Gospodarzem spotkania był Jan Grabkowski, starosta poznański, Dorota Pielichowska-Borysiewicz, dyrektor Domu Dziecka w Kórniku-Bninie i Maria Bobrowska, dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Puszczykowie.

Uczestników powitał Tomasz Łubiński, wicestarosta poznański. Mówiono o czynnikach warunkujących prawidłowy rozwój dziecka w okresie prenatalnym i okołoporodowym, o przywiązaniu mającym znaczący wpływ na prawidłowy rozwój dziecka. Przybliżono też pojęcie zaburzenia wynikającego z traumatycznych przeżyć.

W spotkaniu wzięli udział psychologowie, pedagodzy, nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z terenu powiatu, kuratorzy, pracownicy socjalni, asystenci rodziny i koordynatorzy rodzinnej pieczy zastępczej. **kk**

„Portret wzajemny” – pod takim tytułem zorganizowano 21 czerwca wystawę prac uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy „Zielone Centrum” Stowarzyszenia Osób i Rodzin na rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i pomóc” w Poznaniu. Goście podziwiali ciekawe rzeźby w glinie, gadzety okolicznościowe oraz szkice.

Prezentacji dzieł towarzyszyła inscenizacja teatralna (pantomima) pt. „Jej portret”. Kobiety pojawiły się na scenie w ciemnych kapeluszach i z ramami od obrazów w dłoniach, przez które było widać skupione twarze. Wcześniej jeden z uczestników, Andrzej, odczytał własny utwór pt. „Nasza galeria” zachęcający do obejrzenia prac.

O wystawie opowiedziała Katarzyna Mayer, kierownik ŚDS. Mariola Kalicka, terapeuta pracowni plastycznej poinformowała, że w ostatnim roku uczestnicy wykonywali rysunki ptaków, ramki z gliny, szkice, portrety oraz inne wytwory sztuki. Na ścianach galerii widniały portrety uczestników ŚDS, którzy z dumą rozpoznawali się na nich. **kk**



Portrety.



Rzeźby w glinie.



Aldona Wiśniewska, uczestniczka ŚDS, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych (obecnie Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu) prezentuje szkice portretów osób biorących udział w inscenizacji teatralnej.

FOT. (3X) KAROLINA KASPRZAK

Gra na bębnach afrykańskich zainicjowała swoją działalność grupa muzyczna pod nazwą „EpiDrum”, którą tworzą uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia Ludzi z Epilepsją, Niepełnosprawnych i ich Przyjaciół „Koniczynka”. 4 czerwca w kawiarni „Pies Andaluzijski” przy ul. Nowowiejskiego w Poznaniu zespół wykonał utwory muzyczne z repertuaru Michaela Jacksona i innych znanych piosenkarzy.

– Nazwa „EpiDrum” wywodzi się od słów „epilepsja” i „bębenek”. Grupa działa od stycznia tego roku. Nim powstała, w naszym WTZ odbywały się zajęcia gry na bębnach. Ponieważ nie były kontynuowane, jeden z uczestników na pytanie o proponowaną formę aktywności wskazał właśnie grę na bębnach.

– Muzykoterapia świetnie sprawdza się w pracy z ludźmi ze schorzeniami neurologicznymi. Celem grupy „EpiDrum” jest przede wszystkim wspomaganie funkcjonowania fizycznego i psychicznego uczestników. Bardzo poma-

Pierwszy koncert bębniarzy



„EpiDrum” gra na bębnach afrykańskich.

ga nam Jakub Banaś, nauczyciel Szkoły Muzyki Rozrywkowej „Republika Rytmu” – mówiła Sandra Zukowska, terapeuta i założyciel grupy.

Podczas koncertu zbierano fundusze na remont 2 piętra budynku przy ul. Marceińskiej, w którym mieści się hostel dla osób z niepełnosprawnościami, czyli całodobowy ośrodek opiekuńczo-rehabilitacyjny prowadzony przez Stowarzyszenie. Hostel zapewni pomoc interwencyjną w sytuacji, kiedy opiekun osoby z niepełnosprawnością nie ma możliwości sprawowania opieki nad nią. Więcej informacji: www.stowarzyszenie-koniczynka.pl

KAROLINA KASPRZAK

Samorządy otwarte

Samorząd Województwa Wielkopolskiego i Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu organizują kolejną edycję konkursu pod nazwą „Wielkopolska Otwarta dla Niepełnosprawnych”.

Inicjatywa jest adresowana do samorządów gminnych i powiatowych z województwa wielkopolskiego, które działają w partnerstwie z lokalną organizacją pozarządową. Termin nadsyłania zgłoszeń mija 20 lipca o godz. 14.00. Celem konkursu jest promocja nowatorskich inicjatyw wdrażanych na rzecz włączania społecznie osób z niepełnosprawnościami w różne sfery życia. Dla laureatów przewidziane są nagrody pieniężne Marszałka na realizację inicjatyw na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Regulamin konkursu, formularz zgłoszeniowy oraz inne dokumenty do pobrania na stronie www.rops.poznan.pl Informacje w sprawie konkursu: Monika Zembrzycka, tel. (61) 856 73 34, monika.zembrzycka@rops.poznan.pl kk

Niepełnosprawni – Kaliszowi



łosierdzie”. Wręczył upominki i dyplomy wszystkim 9 placówkom rehabilitacyjnym z Kalisza i sąsiednich powiatów, które wystawiły łącznie 95 prac swoich uczestników. Przybyli przedstawiciele władz miasta, fundacji i placówek biorących udział w wystawie.

Dzięki dofinansowaniu wystawy przez Miasto Kalisz oraz darczyńcom Margocie i Cezaremu Suszyńskim możliwy był m.in. zakup upominków dla uczestniczących placówek.

MARIUSZ PATYSIAK

7czerwca podczas obchodów Święta Miasta Kalisza otwarto wystawę prac plastycznych pod nazwą „Osoby niepełnosprawne – Miastu Kalisz”, zorganizowaną przez Fundację Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie”, przy współpracy Fundacji „Aktywni Zawodowo”. Patronat

nad imprezą objął prezydent Kalisza Grzegorz Sapiński.

Celem było przypomnienie, że również osoby niepełnosprawne biorą udział w obchodach, ukazując w sztuce piękno miasta i otaczającego nas świata.

Na wernisażu bardzo licznie pojawili się niepełnosprawni twórcy. Otworzył wystawę Stanisław Bronz, prezes Fundacji „Mi-



FOT. (2X) MARIUSZ PATYSIAK

Osoby przewlekłe chore i w wieku podeszłym z Domu Pomocy Społecznej w Psarskim koło Śremu w województwie wielkopolskim 25 czerwca jak co roku spotkały się ze swoimi najbliższymi. Był to 23 zjazd rodzin wzbogacony licznymi atrakcjami. Tegoroczna edycja wydarzenia przebiegała pod hasłem „Hawajskie party”.

Do mieszkańców przyjechały dzieci z wnukami, dalsi krewni i przyjaciele. W upalny dzień zasiedli przy stołach w cieniu drzew, żeby porozmawiać, podzielić się ciekawymi przeżyciami i wspominać minione czasy. Dotarły też rodziny zmarłych pensjonariuszy, które dziękowały za pomoc i opiekę. Podziwiano prace plastyczne seniorów, wykonywano wianki oraz inne ciekawe ozdoby. Do tańca przygrywał Piotr Puch oraz zespół muzyczny „Jarko Band”.

Mieszkańców i ich bliskich

ZJAZD RODZIN W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ W PSARSKIM

Hawajskie party

odwiedził burmistrz Śremu Adam Lewandowski i wicestarosta śremski Janusz Przywara. Gości przywitał Hieronim Bartkowiak, dyrektor DPS. Podczas spotkania można było nauczyć się tańca hula-hula, zatańczyć z linką albo wziąć udział w loterii fantowej.

Takie spotkania mają ogromne znaczenie w walce z samotnością, która dotyka osoby starsze przebywające w całodobowych placówkach. Świadomość, że bliscy pamiętają i są obecni, pozwala chociaż na chwilę ją przezwyciężyć.

KAROLINA KASPRZAK



Kiermasz prac pensjonariuszy.



Leszek Aleksander Paszkowski (mieszkaniec DPS w Psarskim) z otrzymanym od naszej redakcji egzemplarzem „Filantropa Naszych Czasów”. Z lewej Maja Federowicz (wnuczka), Magdalena Paszkowska (córka), z prawej – Martyna Federowicz (druga wnuczka).



Rozmowy z bliskimi przy stołach.



Występują mieszkańcy DPS przygotowani przez Tadeusza Kaczmarka, instruktora zajęć kulturalno-oświatowych. Tematyka prezentacji dotyczyła wczasów nad morzem – o tym przedstawieniu, wystawionym podczas wydarzenia pod nazwą „Świat talentów bez granic”, pisaliśmy obszernie w wydaniu czerwcowym „Filantropa Naszych Czasów” na str. 26 i 27.



W tańcu.

FILANTROP NASZYCH CZASÓW. Miesięcznik.

REDAGUJĄ: Marcin Bajerowicz – redaktor naczelny, Karolina Kasprzak – zastępca redaktora naczelnego, Błażej Friedrich, Stanisław Furmaniak, Andrzej Grzelachowski Aga, Monika Janc, Sylwia Kośmider, Aleksandra Lewandowska, Maciej Sieradzki, Zbigniew Strugała, Robert Wrzesiński.

ADRES REDAKCJI: 60-681 Poznań os. Bolesława Chrobrego 33 m 65 tel. 822-64-54, kom. 608-311-903 e-mail: mbajerowicz@wp.pl www.jadwiga.org; kida@post.pl

WYDAWCA: Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Filantrop” os. Bolesława Chrobrego 33 m 65 60-681 Poznań, tel. 608-311-903, 61-8226-454, www.filantrop.org.pl

KONTO: BZ WBK SA VI/O Poznań 28-1090-1362-0000-0001-0665-8259

DRUK: DRUKARNIA „KOM-DRUK” Grzegorz Komisarek ul. Karpińskiej 16 60-462 Poznań tel. 618 172 206 e-mail: komdruk@wp.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo skrótnów i zmian w nadawianych materiałach oraz nie bierze odpowiedzialności za ich autorstwo.

Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie ponosi odpowiedzialności.



Jerzy
Szulc
WARSZAWA

KURIOZUM

Idiota wymyśli,
Tuman go poprze,
Dureń to zatwierdzi
I kto im się oprze.

POMYSŁOWOŚĆ

Można ruszać głową
I otwierać usta
I też nic nie wyjdzie,
Kiedy głowa pusta.

CZYSTKA

Nawet zdrowe drzewa
Znaczy się docięcia,
Kiedy w górze linia
Dużego napięcia.

Fraszki

PERŁY I WIEPRZE

Zabłysnęły perły
Narodu najlepsze,
Gdy się zeświniły
Już za bardzo wieprze.

PRACOHOLIK

Ciągle powtarzał:
Odpocznę sobie.
I dopiął swego:
Leży już w grobie.

**NAGROBEK
AFERZYSTY**

Dla jednych smutek,
Dla drugich radość.
Sprawiedliwości
Stało się zadość.

PRZYMILANIE

Tak się przymilał
Jaś do Józi,
Aż w końcu mu dała
Po buzi.

**NAGROBEK
ALKOHOLIKA**

Duszkciem mu się
Ciągle piło
I mu duszę
Zadusiło.

EDUKACJA

Przed egzaminami
Nie łam się kochany.
Studia już kończyły
Nie takie tumany.

Myśli nieujarzmione



Tadeusz
Maryniak
WARSZAWA

- Najczęściej ci spadają na dno, którzy bujają w obłokach.
- Niektórym nowobogackim nie wystarcza własny świat – pragną mieć własny wszechświat.
- Dlatego ludzie tak często mówią głupstwa, ponieważ bardziej lubią mówić niż słuchać.
- Wtedy najwięcej życia kosztuje, kiedy nie mamy za co żyć.
- Złe przykłady więcej uczą, niż dobre rady.
- Po szczeblach kariery łatwiej się dostać do piekła, niż do nieba.
- Nie przelał z pustego w próżne, ponieważ naczynie było dziurawe.
- Na rujnowanie tego, co zbudowano, chęci nam nie zabraknie.
- Stał się niewierzącym, bo wierzył w lepsze czasy.
- Z biegiem lat i sumienie staje się bezzębne.
- Chcesz być współczesnym poetą? Pisz mało i niewyraźnie.
- Zazwyczaj ci załatwiają wszystko od ręki, którzy dostają do ręki.
- Chcesz długo żyć? Licz sekundy, a nie lata.
- Walka o lepszą przyszłość trwa od wieków – bez skutku.

Aforyzmy



Lech
Jakób
KOŁOBRZEG

- Człowiek człowiekowi komputerem – tak brzmi współczesna mutacja łacińskiego powiedzenia homo homini lupus est.
- Śmierć pociąga nie mniej od miłości. Ale tylko jedna z nich daje gwarancje wieczne.
- Treścią zręcznych przemówień polityków jest brak treści, przy zachowaniu pozorów czegoś przeciwnego.
- Człowiek łaknie aprobaty, nawet gdyby musiał brutalnie ją wyjednać.
- Gdy rewolucja umiera młodo – tęsknimy za jej powabem. Rewolucja starzejąca się przybiera grymasów satrapy i budzi nasz wstręt.
- Jeszcze nie jest tak źle. Rzeczywista skleroza zaczyna się dopiero wówczas, gdy zapominasz, że zapominasz.
- Rzekł pewien polityk z konfidencjonalnym uśmiechem: naród nie z gumy, ale naciągając się daje.
- Co prawda popyt na towar z nalepką „demokracja” mamy ogromny, jednak większość zadowala się samymi nalepkami.
- Nadzieja pijanym motorniczym dziejów!
- Boże, strzeż mnie od patosu głupców i naprawiaczy świata za wszelką cenę!
- Krowa ryczy, gdy niedojona. Człowiek przeciwnie.



RYS. ANDRZEJ ROSSA

Idymy na Chwaliszewo

– Ni ma to jak downi – blubroł Knajder, jak to ón zawdy. – Roboty nie było, ale jakoś się żyło! Pamintosz Hiruś, jak ty broleś gitarę, jo rozciunganom harmonikę i hyc do Szelunga. A tam dopiyo odchodziły fify! My oba rżnyli tango, a wiara migała, że hej! To były czasy, nie takie jak teraz! Te szczuyny, co mieli robote, nie żalowali bejmów, zawsze cośkolwiek do kabzy nóm wleciało!

– Tak było, Knajder, mosz racjom.

– A nieroz to nos jeszczuk kielindunkiem gorzały poczynstowali, pamiyntosz? A najlepszom berbeluche to miół zawdy Kajju. To się godało, że ón pije tate z mamom. A jak poszedł do kabaja, jak żeś pedzioł, że chcesz odrzynków dla kejtra, to ci na kładli plasterków kichy różny-gó gatunku, i to za grosze, nie? A teraz Hiruś co? Ino idź. Jak nie bydziesz miół bejmów, to

ani tych odrzynków nie dostaniesz!

– Przestań Knajder, bo aż łeb boli! Tyś zapomniół, że mamy iść do Fróncka na Chwaliszewo?

Ruszyli my ruk-cuk, ale do Fróncka my nie došli. Jak już my byli na Chwaliszewie, to spotkali my kumpla z młodych łot Czeška Nowoka. Godomy do niego, a ón nic, ino cingiył syczy: sz-sz-sz. Knajder złapoł gó i pyto:

– Co ci sie stało, Czešku? Chory jezdeś czy co?

A ón nic, ino sz-sz-sz.

– Hiruś, idymy z nim do chaty, bo samygó nie mogymy go tu zostawić – zdecydował Knajder.

I tak my zrobili. Staro Czeška nic nom nie pedziała. Posadziła Czeška na kanapę, z kómody wyciungła flaszkę gorzoły, nalała Czeškowi kielindunek

i czeko. Jo zdziwiół, Knajder tyż! Już chciołm coś powiedzieć, a tu Czešku naroz jak nie ryknie:

– Sz-sz-szła dziyweczka do laseczka!

Knajder zaczął się chichrać, jo tyż!

– Nó to teraz idymy do Fróncka – godom.

I pošli my dali, a tu na ulicy rechło sie jedyn ochlapus i tryko łbym w latarne. Zatrzymoł nos i glyndzi:

– Ej, wiara, ile mółm guzów na glacy?

Knajder policzył i godo:

– Mosz trzy guzy koleś!

A tyn istny na to:

– Nó to jeszczuk dwie laterny i byde w chacie!

Na Chwaliszewie jest tak, jak było downi!

BENON MATECKI

Prosto z głowy

Chcesz mieć zawsze dzień – idź razem ze słońcem.

*

Komik to saper, który niejedną groźną minę rozbroił śmiechem.

*

Człowiek jest największym wrogiem samego siebie.

*

Zdrowia nie upilnujemy, zawsze nam ucieka.

*

Niewolnik ma pana, a człowiek wolny jest bezpański.

*

Świat jest przepętniony życiem, które nawzajem się pożera.

*

Ileż trzeba się nachodzić, żeby przejść do historii.

*

Jednym podstawia się nogi, a innym stołki.

*

Podstawianie nóg jest odruchem bezwarunkowym każdej opozycji.

*

Z mielenia językiem mąki nie przybędzie – powiedział pewien młynarz.

*

Nie żerujmy na ludziach, wystarczy, że żerujemy na zwierzętach.

*

Zdarza się, że gorący uczynek jest powodem oziębłych stosunków.

*

Gorsze dziś usprawiedliwiamy lepszym jutrem.

*

Ząb czasu rozgryzie każdy orzech.

TADEUSZ MARYNIAK

„Bioderko” dzieciom

Działająca od blisko 7 lat sala rehabilitacyjna Stowarzyszenia „Bioderko” w Chodzieży, wzbogaciła się o nowy sprzęt do rehabilitacyjny dla dzieci, biorących

udział w projekcie „Postaw na zdrowie”, współfinansowanym ze środków Wojewody Wielkopolskiego.

Jest to steper, który ułatwi fizjoterapeutom pracę z dziećmi z porażeniem mózgowym i wadami genetycznymi. Od ubiegłego roku Stowarzyszenie wspiera nie tylko osoby dorosłe, lecz również grupę dzieci, dla których oprócz aktywnej rehabilitacji przygotowano gimnastykę rozluźniającą z końmi w Stajni „Woźniczka” w Szamocinie oraz zajęcia na basenie.

Coraz więcej rodziców zwraca się do Stowarzyszenia z dziećmi z wadami postawy, dlatego „Bioderko” stara się o pieniądze z Lokalnej Grupy Działania „Dolina Noteci” na projekt „Prosto w dorosłość”. Obejmować on będzie badanie wad postawy u dzieci w wieku 10 lat, konsultacje medyczne i gimnastykę korekcyjną.

HONORATA PILARCZYK
PREZES STOWARZYSZENIA
„BIODERKO”



FOT. ARCHIWUM „BIODERKO”

Fizjoterapeutka
i pacjent Kacperek Tatera.

U „Wesołych sportowców”



FOT. ROBERT WRZESIŃSKI

Puchar dla najlepszej drużyny.

Prezes Jerzy Zieliński i wiceprezes Zbyszko Wojciechowski z Klubu Honorowych Dawców Krwi PCK „Lubonianka” gościli na IX Spartakiadzie Sportowej dla Dzieci Przedшкоlnych, która odbyła się 24 maja w Przedszkolu nr 5 „Weseli Sportowcy” w Luboniu.

Trenerzy Żaneta Pawlik i Roman Janicki z Piłkarskiej Akademii „Reksia” w Poznaniu przeprowadzili turniej piłkarski. Dzieci przy muzyce uczestniczyły w rozgrywkach.

„Lubonianka” ufundowała puchary, które wręczał Zbyszko

Wojciechowski. Wśród chłopców I miejsce zdobyło „Pogodne Przedszkole nr 1, II – „Czarodziejski Ogród”, III – Przedszkole nr 5 „Weseli Sportowcy”, IV – klasa „0” ze Szkoły Podstawowej nr 3, V – „Tip-Topka Odkrywczy” i VI – „Małe Talenty”. Dziewczynki z wymienionych przedszkoli startowały w konkurencjach „przenoszenie piłek”, „pachołki” i „murarz”.

Urząd Miasta Luboń ufundował dla dzieci puzzle, a Rada Rodziców statuetki i medale.

ROBERT WRZESIŃSKI

Nauka za darmo

W Centrum Kultury „Amarant” w Poznaniu seniorzy dowiedzą się, jak zrobić przelew przez Internet, w jaki sposób uzyskać informacje o ciekawych wydarzeniach kulturalnych, jak założyć konto mejlowe, jak zarejestrować się do lekarza.

Bezpłatne zajęcia dla tych seniorów, którzy już wcześniej zetknęli się z komputerem, to inicjatywa Jeżyckiej Fundacji Senioralnej i kawiarni „Tramwajarz”. Odbywają się w każdy wtorek o godzinie 13 przy ulicy Słowackiego 19/21. Organizatorzy zapraszają zainteresowanych nie tylko z Poznania. Szczegółowe informacje pod telefonami 530-911-289, 509-088-356, 609-224-951. Uczestnicy nauczą się również obsługi „Facebooka”. awa

Członkowie Wielkopolskiego Związku Inwalidów Narządu Ruchu koło Środa Wielkopolska byli w dniach od 11 do 17 czerwca w Sianożętach nad morzem.

Przed wyjazdem spotkali się, by zapoznać się z patriotycznym aktem zaślubin z morzem, który wydarzył się po raz pierwszy 10 i 11 lutego 1920 roku w Pucku, a następnie w marcu 1945 roku w Dziwnówku, Mrzeżynie i Kołobrzegu. Po przyjeździe na miejsce zwiedziliśmy Muzeum Oręża w tej miejscowości i wypłynęliśmy statkiem w rejs po morzu.

Pobyt w Sianożętach upłynął szybko. Wyjeżdżaliśmy do Kołobrzegu, zwiedzaliśmy okolice, były dwa ogniska, wspólne biesiadowanie, każdy uczestnik mógł skorzystać z masażu leczniczego. Dziękujemy Starostwu Powiatowemu w Środzie Wielkopolskiej za wsparcie wyjazdu do Sianożęt.

JERZY SKROBISZEWSKI

Ze Środy nad Bałtyk



FOT. ARCHIWUM WZIN

Wakacje na żaglach

Mazurska Szkoła Żeglarstwa we współpracy z Polskim Związkiem Żeglarzy Niepełnosprawnych po raz kolejny zaprasza do udziału w bezpłatnych warsztatach żeglarskich osób z niepełnosprawnościami pod nazwą „Sprawni i aktywni żeglarze 60+”.

Zadanie jest współfinansowane ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020. Warsztaty odbędą się w terminie 28 lipca – 10 sierpnia i 12 – 25 sierpnia na terenie Międzynarodowego Centrum Żeglarstwa i Turystyki Wodnej przy ul. Moniuszki 24 w Giżycku. Organizatorzy zapewniają zakwaterowanie, wyżywienie, sprzęt, instruktorów i wszelkie pomoce naukowe. Regulamin warsztatów oraz druki do pobrania są dostępne na stronie internetowej www.msz.org.pl Zgłoszenia: (87) 428 5898, 667 666 219, sail@sail-mazury.pl kk

Wdychać jod



Ośrodek Pomocy Społecznej – Środowiskowy Dom Samopomocy w Kościanie w dniach od 18 do 20 maja zorganizował wycieczkę do Kołobrzegu dla uczestników zajęć i ich opiekunów. Udział wzięło 27 osób, w tym 4 opiekunów pracujących w Środowiskowym Domu Samopomocy. W Kołobrzegu większość z nas była po raz pierwszy.

Zaraz po przyjeździe z przewodnikiem Anną Moźdzynską zwiedzaliśmy okolice i najcie-

kawsze zabytki Kołobrzegu. Zaczęliśmy od starówki z XIII wieku, kiedy to Kołobrzeg otrzymał prawa miejskie. Odwiedziliśmy także bazylikę Najświętszej Marii Panny przy ul. Mariackiej, monumentalną, pięcionawową świątynię z przełomu XIV i XV wieku. Godny podziwu był też neogotycki ratusz, a przed nim fontanna w kształcie kuli ziemskiej obracającej się w wodzie. Byliśmy się nad morzem, by wdychać jod i odpoczywać.

Zwiedziliśmy Skansen Chleba

w Ustroniu Morskim. Na miejscu zastaliśmy drewniany budynek z bali, pokryty strzechą. W środku powitał nas zapach pieczonego chleba oraz kosz pełen świeżych bochenków o różnych kształtach i smakach. Braliśmy udział w zajęciach edukacyjnych połączonych z własnoręcznym pieczeniem chleba. Na zakończenie poczęstowano zakwasem chlebowym. Wypłynęliśmy w morze statkiem Santa Maria. Zwiedzaliśmy miasto, moło, latarnię morską, promenadę, kupowaliśmy pamiątki. Po kolacji bawiliśmy się przy muzyce.

Pobyt nad morzem wiele nas nauczył. Poznaliśmy nowych ludzi i kolejne magiczne miejsca. Przekonaliśmy się, że czynna forma integracji przynosi najlepsze rezultaty terapeutyczne. Poza wypoczynkiem daje możliwość zintegrowania i bliższego poznania. Wycieczka dostarczyła nam mnóstwo wrażeń i pozostawiła cudowne wspomnienia.

JOLANTA JARZĄB

Nie tylko dla dzieci



Na ścianie wspinaczkowej.

Wszyscy, najmłodszy i ich rodziny, bawili się podczas imprezy „Grajmy Razem

w Dzień Dziecka – energia bez barier” 5 czerwca na terenie Inea Stadion.

Organizatorami byli: KKS Lech Poznań, Polskie Towarzystwo Chorób Nerwowo-Mięśniowych Oddział Regionalny w Poznaniu, Inea Stadion, natomiast partnerami: Marcelin Menagement, Runmagedon Kids, Szalu.pl. Między innymi był tor przeszkód, ścianka wspinaczkowa, lot balonem, pokaz rugby na wózkach, zjazd na linie. Było też pamiątkowe zdjęcie, pokaz specjalistycznego sprzętu rehabilitacyjnego, rugby na wózkach w wykonaniu zawodników drużyny „Balian”, występ Akademii Tańca „Bezum” i Studio Kolejorz Girls. Dorośli mogli potrenować boks, a chłopcy uczestniczyli w konkurencjach piłkarskich.

ROBERT WRZESIŃSKI

DRUKARNIA
KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2
ULOTKI I PLAKATY
WIZYTÓWKI
KSIĄŻKI
FOLDERY
KALENDARZE
SZTANCOWANIE
PROJEKTOWANIE GRAFICZNE
DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

ul. Karpińskiej 16, 60-462 Poznań

tel. 618 172 206

www.komdruk.pl | mail: komdruk@wp.pl

19 czerwca w południe na boisku Szkoły Podstawowej nr 4 im. Jana Brzechwy w Swarzędzu zorganizowano V Bieg Integracyjny „Czwórki” pod patronatem honorowym burmistrza Swarzędza Mariana Szkudlarka. Hasło biegu brzmiało: „Biegnę dla was”. Celem inicjatywy była zbiórka pieniędzy na sprzęt rehabilitacyjny dla uczniów.

Tradycyjnie wypuszczono w górę kolorowe balony symbolizujące start biegu na dystansie 1 i 2 kilometrów dowolną trasą. Udział wzięły dzieci, młodzież, dorośli, osoby z niepełnosprawnościami. O ich bezpieczeństwo na trasie dbali między innymi uczniowie klasy policyjnej Liceum Ogólnokształcącego w Swarzędzu, policja oraz ratownicy medyczni. Społeczność swarzędzkiej „czwórki” zebrała wielu ludzi o wrażliwym sercu, którzy przez aktywność sportową (i zakup cegiełki biegowej o wartości 10 złotych) zdecydowali się pomóc niepełnosprawnym dzieciom.

W tym biegu nie było przegranych. Każdy uczestnik dostał pamiątkowy dyplom, bu-

V BIEG INTEGRACYJNY „CZWÓRKI” W SWARZĘDZU

Na sprzęt rehabilitacyjny

telkę wody i los, dzięki czemu mógł otrzymać atrakcyjną nagrodę. Po zakończeniu biegu zaproszono na piknik rodzinny z licznymi atrakcjami dla dzieci i dorosłych. Pokaz sprzętu z czasów II wojny światowej zapewniła Grupa Rekonstrukcji Historycznej i Samodzielnej Kompani Commando przy Klubie Żołnierzy Rezerwy Ligi Obrony Kraju w Swarzędzu. Jej przedstawiciele przyjechali na miejsce wydarzenia starym jeepem o nazwie „Zula” z tamtego okresu. Był pokaz tańca zumbi w wykonaniu dziewcząt, puszczanie baniek, zabawy w otoczeniu zieleni, prze-

KAROLINA KASPRZAK



Start biegu z udziałem burmistrza Swarzędza Mariana Szkudlarka.



Pokaz tańca zumbi.



Kolejka po losy.



Policyjna maskotka w otoczeniu biegaczy.



Przedstawiciele Grupy Rekonstrukcji Historycznej.