

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (303) 2 • Poznań • luty 2020 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



FOT. JERZY KOT

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 4 im. Jana Brzechwy w Swarzędzu byli wykonawcami charytatywnego koncertu kołęd na rzecz 6-letniej Joasi, walczącej z chorobą nowotworową. Na zdjęciu Alicja Socha, jedna ze znakomitych solistek. Więcej w artykule Karoliny Kasprzak „Rodzice nie tracą nadziei”.

Str. 24 i 25

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJĄ



W NUMERZE:

- Talent, pomysł i radość**
str. 3
- Na zakup urządzeń do ratowania życia**
str. 4 i 5
- Drżenie rąk to nie jedyny objaw**
str. 8 i 9
- Olimpijski „Chińczyk”**
str. 13
- Każdy może zejść wysoko**
str. 19
- Radość pomagania jako terapia**
str. 26 i 27
- Być z ludźmi o dobrych sercach**
str. 34 i 35
- Ociemniały pozwolił mi inaczej spojrzeć**
str. 39
- Pasje Tomka**
str. 42

Wnioski przez Internet

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych od stycznia tego roku umożliwi osobom z niepełnosprawnościami składanie wniosków o dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych oraz do zakupu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych drogą elektroniczną, za pośrednictwem systemu SOW.

System SOW to system obsługi wsparcia finansowanego ze środków PFRON. Narzędzie jest bezpłatne. Aby skorzystać z systemu SOW i złożyć wniosek drogą elektroniczną, wystarczy dostęp do Internetu, aktywne konto w systemie SOW, posiadanie profilu zaufanego, który można potwierdzić w wielu instytucjach publicznych oraz za pomocą logowania do konta bankowego. System jest dostępny przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Aby złożyć wniosek o dofinansowanie, nie trzeba wychodzić z domu.

Na stronie sow.pfron.org.pl zamieszczone zostały szczegółowe informacje dotyczące możliwości wsparcia. I tak: osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu znacznym, z niepełnosprawnością ruchową, może otrzymać, w ramach programu „Aktywny Samorząd”, dofinansowanie do zakupu oprzyrządowania samochodu.

Osoba z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym lub znacznym, z dysfunkcją narządu ruchu bądź słuchu, może złożyć wniosek o dofinansowanie kursu prawa jazdy, o ile ukończyła 18 rok życia. Spektrum oferowanego wsparcia jest szerokie i obejmuje również pomoc w likwidacji barier architektonicznych, zakupie sprzętu elektronicznego i rehabilitacyjnego, pomoc na rozpoczęcie działalności gospodarczej, rolniczej lub wniesienie wkładu do spółdzielni socjalnej.

Dokładne informacje można otrzymać także kontaktując się z bezpłatną infolinią: 800 889 777, która jest czynna w dni robocze, w godzinach 9.00-17.00. *Oprac. KK.*

Przyjaciel niewidomego

48 psów przewodników osób niewidomych zostanie przeszkolonych w ramach projektu pod tytułem: „Budowa kompleksowego systemu szkolenia i udostępniania osobom niewidomym psów przewodników oraz zasad jego finansowania”, realizowanego dzięki dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Projekt realizuje Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w partnerstwie z czterema organizacjami pozarządowymi z Mazowsza i Wielkopolski – Fundacją „Vis Maior”, Polskim Związkiem Niewidomych, Fundacją „Pies Przewodnik” oraz Fundacją na rzecz Osób Niewidomych „Labrador – Pies Przewodnik”. Celem przedsięwzięcia jest umożliwienie zdobycia doświadczeń wolontariuszom przez szkolenia przy-

gotowujące do pracy z psem przewodnikiem. Podczas serii szkoleń wolontariusze dowiedzą się, jak uczyć psa pożądanych zachowań, jak przygotować go do wizyty u weterynarza oraz przyzwyczaić do czynności pielęgnacyjnych. Nabędą również wiedzę w temacie rehabilitacji i codziennego życia osób z niepełnosprawnością narządu wzroku.

Zadaniem wolontariusza, jak informują realizatorzy projektu, będzie opieka nad szczeniakiem przez pierwszy rok jego życia i wychowanie go na posłusznego psa, udział w szkoleniach oraz spotkaniach dla wolontariuszy, wywiązywanie się z powierzonych zadań i współpraca z trenerami, a także zabieranie psa ze sobą wszędzie, by mógł poznać jak najwięcej miejsc, w których przyjdzie mu pracować z osobą niewidomą. Kandydat na wolontariusza nie

musi posiadać umiejętności związanych ze szkoleniem psa. Winien być gotowy na przyjęcie szczeniaka do swojego domu pod stałą opiekę, której rezultatem będzie przygotowanie psa do dalszego etapu szkolenia specjalistycznego. Projekt kierowany jest do osób, które zdecydują się przyjąć psa na kilka bądź kilkanaście dni w roku w ramach działań „pogotowia wolontarystycznego”.

Osoby zainteresowane opieką nad szczeniakiem mogą zgłaszać się do działających w Warszawie Fundacji „Vis Maior” i Fundacji „Pies Przewodnik” oraz poznańskiej Fundacji na rzecz Osób Niewidomych „Labrador – Pies Przewodnik”. Projekt współfinansowany jest ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 w ramach działania 4.1. *Oprac. KK.*



Twój 1% podatku

pomoże nam skuteczniej walczyć o bezwarunkowe uznanie ludzkiej godności osób niepełnosprawnych i ich wszechstronnej obecności w życiu społecznym.

Taki jest cel ogólnopolskiego miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów”.

Wesprzesz nas wpisując **KRS 0000271857**

z dopiskiem: „na cele statutowe” w zeznaniu podatkowym za rok 2019.

KONKURS PFRON NA NAJŁADNIEJSZĄ KARTKĘ BOŻONARODZENIOWĄ

Talent, pomysł i radość

Oddział Wielkopolski Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych był organizatorem drugiej edycji konkursu na wykonanie kartki bożonarodzeniowej. Konkurs był adresowany do uczestników warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy oraz do mieszkańców domów pomocy społecznej na terenie województwa wielkopolskiego. Zgłosiło się 35 placówek. Nadesłano 65 kartek.

Celem inicjatywy była popularyzacja aktywności artystycznej i uzdolnień twórczych osób z niepełnosprawnościami przez powrót do tradycji wykonywania kartek bożonarodzeniowych. Każda placówka mogła przysłać na konkurs maksymalnie dwie różne kartki bożonarodzeniowe. Kartki można było wykonać dowolną techniką, z możliwością zastosowania techniki mieszanej oraz koniecznością uwzględnienia logotypu PFRON na przedniej stronie kartki. Pracę należało przygotować w wersji składowej. Wymagane było zamieszczenie wewnątrz kartki propozycji tekstu życzeń bożonarodzeniowych.

Uroczyste podsumowanie konkursu odbyło się 24 stycznia w Parafii pw. Wszystkich Świętych przy ul. Grobla 1 w Poznaniu. To kościół wzniesiony w latach 1777 – 1783 według projektu i pod kierownictwem Antoniego Höhne jako ewangelicki kościół Świętego Krzyża. W kościele tym znajdują się między innymi zabytkowe organy zbudowane w 1869 roku, których brzmienia wysłuchali uczestnicy spotkania podsumowującego konkurs na kartkę bożonarodzeniową. Organy są instrumentem dwuczęściowym – część piszczałek znajduje się w chórze nad ołtarzem, a część na lewej górnej emporze.

Dr Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON wręczała nagrody oraz wyróżnienia przedstawicielom poszczególnych

placówek. Pierwsze miejsce otrzymał WTZ w Paprotni, prowadzony przez Stowarzyszenie „Razem Aktywni”, drugie – ŚDS w Głębockim koło Ślesina, prowadzony przez Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Radość”, trzecie – ŚDS w Gostyniu, prowadzony przez Gminę Gostyń.

Wyróżnienia otrzymały następujące placówki: WTZ „Roktar” w Tarnowie Podgórny, DPS w Koninie, ŚDS w Gołańczy, Zespół Dziennych Domów Pomocy w Poznaniu – Filia nr 5 „Klub Winogrody”, ŚDS w Trzemesznie i ŚDS w Koninie. Każda nagrodzona i wyróżniona placówka otrzymała atrakcyjną nagrodę rzeczową. Dla placówki, która otrzymała pierwsze miejsce, nagrodą był aparat fotograficzny.

Wydarzenie uświetnił koncert w wykonaniu Chóru Dziewczęcego Poznańskiej Szkoły Chóralnej Jerzego Kurczewskiego pod dyrekcją Laury Stieler. Przygotowana została również wystawa kartek bożonarodzeniowych nagrodzonych w konkursie.

KAROLINA KASPRZAK



Nagrodę odebrała przedstawicielka Warsztatu Terapii Zajęciowej w Paprotni.



Trzecie miejsce dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Gostyniu.

FOT. (3X) KAROLINA KASPRZAK



Śpiewa Chór Dziewczęcy Poznańskiej Szkoły Chóralnej Jerzego Kurczewskiego.

„Elfy” w „Promyku”

W pierwszy piątek stycznia nasz Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie odwiedziły dzieci z pobliskiego Przedszkola „Mądra Sowa”. Bogdan Maćkowiak, prezes Stowarzyszenia „Promyk”, oprowadził przedszkolaków po poszczególnych pracowniach, opowiadając o organizacji pracy i przedstawiając prace tworzone na zajęciach przez podopiecznych.

W pracowniach plastycznej i technik różnych dzieci obejrzały piękne własnoręcznie wykonywane kartki, obrazy i stroiki. Pracownia ceramiczna zaprezentowała mydelniczki, skrzaty i kolorowe kubki. Nasi mali goście z zainteresowaniem oglądali sprzęt służą-

cy do rehabilitacji, ćwiczyli na bieżni i rowerku stacjonarnym.

W pracowni ogrodniczo-bukieciarskiej dzieci oglądały z bliska żywe ogrody zamknięte w szkle, wykonane w ramach zajęć przez naszych uczestników. W pracowni muzyczno-teatralnej wspólnie z uczestnikami zaśpiewały kilka znanych utworów przy akompaniamentie gitary. Poczęstunek dla przedszkolaków przygotowała pracownia gospodarstwa domowego.

Serdecznie dziękujemy grupie „Elfów” z Przedszkola „Mądra Sowa” za odwiedziny i za wprowadzoną w nasz dzień radość, uśmiech i życzliwość!

JACEK SZWED
UCZESTNIK W TZ W KONARZEWIE



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

Czerwone serce – symbol dobroci i ofiarności – od 28 lat jest również znakiem rozpoznawczym Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Tegoroczny wielki finał WOŚP przypadł w niedzielę 12 stycznia. Łącznie do działania zaangażowanych zostało 1760 sztabów, a na ulicach kwestowało ponad 120 tysięcy wolontariuszy. Zbierano datki na zakup urządzeń służących ratowaniu życia i zdrowia dzieci, które wymagają specjalistycznych operacji. Hasło finału brzmiało: „Wiatr w żagle”.

W Warszawie, Poznaniu, Wrocławiu, Katowicach, Opolu, Łodzi, Gdańsku oraz wielu mniejszych miastach i miejscowościach zwykli ludzie pokazali, że warto się dzielić. Że warto – mimo różnic w poglądach politycznych i przekonaniach religijnych – tworzyć wspólny łańcuch dobra i solidaryzować się z najsłabszymi. Ten finał był szczególnie, bowiem minął rok od tragicznej śmierci prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza, zaatakowanego przez nożownika 14 stycznia podczas 27 finału WOŚP. Tegoroczny finał WOŚP w Gdańsku przebiegał pod hasłem: „Gdańsk dzieli się dobrem” i nawiązywał do słów śp. Pawła Adamowicza wypowiedzianych tuż przed atakiem.

W tym roku w Poznaniu nie było fajerwerków. Podczas wieczornego „Świąteczka do nieba” organizatorzy poprosili o użycie latarek w telefonach komórkowych i nałożenie na telefony papierowych torebek z sercem WOŚP, które rozdawali wolontariusze. Poznański finał WOŚP tym razem odbywał się na Międzynarodowych Targach Poznańskich, a nie – jak w latach poprzednich – na terenie Centrum Kultury Zamek i placu Mickiewicza. W dwóch halach od strony ulicy Głogowskiej czekało wiele niespodzianek.

Uczestnicy wydarzenia, zwłaszcza rodzice z dziećmi, mogli spróbować majsterkowania, szycia na maszynie

lub tworzenia wyrobów z ceramiki. Dorosli miłośnicy aktywności sportowych wzięli udział w maratonie na rowerach stacjonarnych, a dzieci – w pokazowej jeździe na łyżworolkach i deskorolce. Były animacje muzyczno-teatralne, zbiórka krwi, pokazy udzielania pierwszej pomocy i porady specjalistyczne. Na scenie głównej o 19.00 wystąpili „Chłopcy z Placu Broni”. Były skecze „Kwartetu Proforma”, karuzela w stylu weneckim, wizyta ekipy filmowej „Gwiezdnych wojen”.

Nieodłącznym elementem 28 finału WOŚP były oczywiście licytacje. W Poznaniu licytowano plakat z konkursu skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego z oryginalnymi podpisami laureatów. Za 3 tysiące złotych zlicytowano piłkę z autografami piłkarzy, podarowaną przez Małgorzatę Białas, żonę zmarłego Andrzeja Białasa, który przegrał walkę z nowotworem. Licytowano także gadzety „Gwiezdnych wojen”, obrazy, bilety na koncerty Dody i Ewy Farny oraz poznańskie „Złote serduszko”.

Czerwonymi serduszkami obklejono pomnik Starego Marycha, fikcyjnej postaci literackiej stworzonej przez Juliusza Kubla, stanowiącej symbol gwary poznańskiej. Przechodnie tego dnia robili sobie przy nim pamiątkowe zdjęcia.

W Warszawie na Placu Bankowym, pod siedzibą prezydenta Rafała Trzaskowskiego, również odbywały się aukcje i koncerty. Wystąpiły gwiazdy polskiej estrady – wśród nich Majka Jeżowska, Renata Przemyk, Agnieszka Chylińska. Głos zabrał Jurek Owsiak, dyrygent Orkiestry, który podkreślił, że Warszawa po raz kolejny stała się w dniu wielkiego finału WOŚP kolorowym punktem na mapie Polski. Po jego występie wybrzmiał hymn Australii. Polacy solidaryzowali się w ten sposób z mieszkańcami tego kraju, którzy zmuszeni byli opuścić własne domy i uciekać przed szalejącymi pożarami spowodowanymi upałami i suszą.

Celem finału – jak informuje Fundacja WOŚP na swojej stronie internetowej – był zakup urządzeń jak lampy



FOT. (2X) ARCHIWUM W TZ

28 FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

Na zakup urządzeń do ratowania życia

operacyjne, stoły operacyjne, diatermie, aparaty do znieczulenia, sprzęt monitorujący, urządzenia teletransmisyjne, aparaty RTG, zestawy endoskopowe. Z datków zgromadzonych w tegorocznym finale WOŚP zakupione zostanie również wyposażenie oddziałów intensywnej terapii pooperacyjnej – inkubatory, monitory, respiratory, strzykawki automatyczne i objętościowe. Sale operacyjne i pooperacyjne będą wyposażone w ultrasonografy i echokardiografy.

Wielki finał WOŚP przyniósł rekordowy wynik. Do puszek i podczas aukcji zebrano ponad 115 milionów



Pomnik Starego Marycha oklejony czerwonymi serduszkami przypominał o 28 finale WOŚP.

złotych. To nie wszystko, bo były jeszcze darowizny i licytacje internetowe. Dokładna kwota zbiórki, jak zaznaczył Owsiak, będzie znana 8 marca. Orkiestrowe datki są jeszcze przesyłane z wielu krajów całego świata, m.in. z Chin, Japonii, Australii, Niemiec, Rosji, Wielkiej Brytanii, Stanów Zjednoczonych, Kanady, Hiszpanii, Irlandii, Francji, Belgii, Holandii, Austrii, Danii, Szwecji, Norwegii, Szwajcarii, Węgier, Cypru, Estonii, Chorwacji, Nowej Zelandii, Gruzji, Słowenii, Tanzanii, Islandii, Meksyku, Tajlandii, Singapuru, Luksemburga, Indonezji.

KAROLINA KASPRZAK



Instruktaż jazdy na deskorolce.



Scena Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Poznaniu.



Wycinanie, wyklejanie, malowanie – kreatywne zabawy dla dzieci.



Golden Retrievery – czworonogi niezwykle przyjazne ludziom.

Niesie pomoc od stu lat

Klub Honorowych Dawców Krwi przy Spółdzielni Mieszkaniowej w Swarzędzu w województwie wielkopolskim był organizatorem uroczystej akademii z okazji setnej rocznicy działalności Polskiego Czerwonego Krzyża. 11 stycznia w budynku Szkoły Podstawowej nr 4 imienia Jana Brzechwy licznie zbrali się krwiodawcy i osoby współpracujące z Klubem.

Obecnością zaszczylicili: Piotr Zalewski, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu, Grzegorz Taterka, zastępca burmistrza Miasta i Gminy Swarzędz, Wojciech Kmiecik, wiceprzewodniczący Rady Miejskiej w Swarzędzu, Paweł Białas, zastępca prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej w Swarzędzu, Leszek Fiebich, prezes Oddziału Rejonowego PCK w Poznaniu i Elżbieta Wieczorek, dyrektor SP nr 4 w Swarzędzu.

Uroczystą akademię rozpoczął poczet sztandarowy, hymn Rzeczypospolitej Polskiej oraz hymn Polskiego Czerwonego Krzyża. Chwilą ciszy uczczono pamięć o zmarłych krwiodawcach i przyjaciółach Klubu. Działalność humanitarno-charytatywną PCK przybliżył Eugeniusz Jacek, prezes Klubu HDK PCK przy Spółdzielni Mieszkaniowej w Swarzędzu:

– 18 stycznia 1919 roku powstało Polskie Towarzystwo Czerwonego Krzyża. Polski Czerwony Krzyż nie narodził się w próżni. Początki tej największej organizacji humani-

tarnej sięgają roku 1863, kiedy to na pomysł jej utworzenia wpadł szwajcarski finansista Henri Dunant, wstrząśnięty widokiem dogorywających rannych po bitwie pod Solferino w 1859 roku, w trakcie wojny francusko-austriackiej. Powołanie Polskiego Czerwonego Krzyża przyjęto z entuzjazmem na całym świecie, czego przykładem było podpisanie już w roku 1864 konwencji genewskiej, do dziś będącej podstawą zasad humanitarnego prowadzenia wojen: godnego traktowania rannych i jeńców.

Rys historyczny tej organizacji, zaprezentowany przez E. Jacka, dostarczył uczestnikom wydarzenia różnych ciekawostek o PCK. Dowiedzieli się między innymi, że po wybuchu II wojny światowej PCK wciąż wypełniał swoje

statutowe działania. Był jedyną polską organizacją tolerowaną przez Niemców, zatem pomoc, której udzielali jego pracownicy, stała się nieoceniona.

Polski Czerwony Krzyż niesie pomoc ofiarom klęsk żywiołowych, zajmuje się ratownictwem medycznym, organizuje szkolenia z pierwszej pomocy, wsparcie dla uchodźców i dożywianie najuboższych, propaguje honorowe krwiodawstwo oraz zwalczanie uzależnień.

Odnznaką „Honorowy Dawca Krwi – Zasłużony dla Zdrowia Narodu” Ministra Zdrowia wyróżniono: Dariusza Dwornika, Macieja Makowskiego, Marka Wasielewskiego i Macieja Zalesnego. Odnznaką „Zasłużony Honorowy Dawca Krwi I stopnia po oddaniu 18 litrów krwi” wyróżniono Halinę Frankow-



Wręczenie odznaczeń.



Zasłużeni krwiodawcy z odznaczeniami i dyplomami.

ską i Wojciecha Kmiecika. Odnznaką „Zasłużony Honorowy Dawca Krwi II stopnia po oddaniu 12 litrów krwi” wyróżniono Jacka Dobka. Z kolei Odnznaką „Zasłużony Honorowy Dawca Krwi III stopnia po oddaniu 6 litrów krwi” wyróżniono Mateusza Lisieckiego. Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża wyróżnił także krwiodawców Medalami Setnej Rocznic Działalności Polskiego Czerwonego Krzyża. **Oprac. KK.**

Wniedzielę 12 stycznia już wczesnym rankiem w Hali Rokietnickiego Ośrodka Sportu rozpoczęła swój koncert Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, łącząc się z podobnymi koncertami w wielu miejscach Polski i świata. Działacze sztabu WOŚP w Rokietnicy rozdzielali wolontariuszom puszki na dary, identyfikatory, naklejki z serduškami, aby wyruszyli na spotkania z dobrymi ludźmi, którzy nie odmawiali datków na zakup urządzeń medycznych, niezbędnych do ratowania zdrowia i życia ludzi.

W kawiarence Hali trwała sprzedaż super wypieków, cały dochód był dla Orkiestry. Pierwsze na halowej scenie pojawiły się maluchy ze wszystkich przedszkoli rokietnickiej gminy, aby kolejno grupami tańczyć, śpiewać, recytować. Po każdym występie panie Renata Chlebowska i Ewa Lisowska prowadziły licytację dziełek sztuki, które przygotowali mali artyści. Niektóre obrazki osiągały ceny ponad 150 złotych. Wszystko dla WOŚP.

W tym samym czasie w Jeziorze Kierskim kąpały się gminne morsy. Każdy z nich, a także ci, którym nie starczyło odwagi na zimową kąpiel, wrzucili coś do puszeki. Osoby nie gustujące w roli morsy wzięły udział w orkiestrowym biegu. Można było poćwiczyć na siłowni „Rosfit” i w ten sposób również wspomóc zbiórkę. Zainteresowaniem cieszył się kącik fotografa, gdzie z profesjonalnie wykonanych zdjęć po obróbce powstawał pamiątkowy kolaż z żaglami, symbolem tegorocznego, rokietnickiego finału WOŚP.

Na scenie pojawiali się kolejni artyści, a w międzyczasie przeprowadzono licytację kalendarza „Kolejorza” z autografami i fotografiami piłkarzy. Uzyskana cena robiła wrażenie. Rokietnicka Orkiestra Dęta pod batutą Zbyszka Starosty grała szlagiery, standardy muzyki rozrywkowej i operetkowej. I kolejne licytacje. Pod młotek poszło zaproszenie na basen do Hotelu „Regata” w Kiekrzu i kompozycje kwiatowe przygotowane na WOŚP zdominowane przez czerwień i symbol serca.

Równocześnie orkiestrowy sztab mozolnie liczył złotych i grosze. Wolontariusze zdawali pełne puszeki i prosili

Koncert Wielkiej Orkiestry w Rokietnicy



W „liczarni”.

o kolejne. Przychodziły osoby z woreczkami groszaków zbieranych przez cały rok. Procedura liczenia nie mogła się rozpocząć, dopóki wolontariusz nie zdał ostatniej puszkki. Wszystkie były otwierane i rozliczane przy nim. Na koniec „zbieracz” otrzymywał pamiątkowy dyplom ze swoim imieniem i nazwiskiem oraz zebraną kwotą, podpisany przez Jurka Owsiaka i Szefa Sztabu.

W drzwiach „liczarni” pojawiła się moja córka, zmęczona, ale dumna. Po raz kolejny założyła identyfikator i wyszła do ludzi. Była to dla niej forma doskonalenia swoich umiejętności porozumiewania się z ludźmi, która u osób z deficytem intelektualnym jest zaburzona. Poczuła, że pomagając innym przestaje być osobą gorszą od rówieśników. Uwierzyła w siebie i swoje możliwości: ja też mogę, potrafię, dam radę. Przez 9 godzin wytrwała na posterunku, zebrała dwie puszkki, cierpliwie obserwowała liczenie, by wreszcie odebrać dyplom z kwotą 1675 złotych i 51 groszy. Już wiedziała, że kolejny finał będzie miała równie pracowity, bo

przecież znowu będzie wolontariuszką. A ja będę znowu dumna, że moja córka chce pomagać i wie, że daje drugiemu człowiekowi to, co najcenniejsze.

Na koniec zgromadziliśmy się wszyscy, by wspomnieć Prezydenta Adamowicza, któremu przed rokiem nastąpiła okrutna śmierć na orkiestrowej scenie. Minutą ciszy uczciliśmy Jego pamięć. I wystaliśmy światełko do nieba, które ufundował wójt gminy Rokietnica Bartosz Derech.

O 23.00 nasza „liczarnia” poinformowała, że pobiliśmy ubiegłoroczny rekord. Rokietnica zebrała 153.593 złote.

Dziękujemy ci Jurku, że znowu poprowadziłeś Orkiestrę i dałeś nam nadzieję, że jeszcze wiele takich finałów przed nami.

Drodzy rodzice dzieci podobnych do mojej Gabrieli, jeżeli wasze dziecko chce spróbować swoich sił w kolejnym finale, pozwólcie mu, nie obawiajcie się. Dajcie mu poczuć, że też może pomóc innym.

DARIA KRZYSZKOWIAK



Dwie wolontariuszki. Z prawej Gabriela Krzyszkwiaak.



Licytacja rysunków przedszkolaków.



Na orkiestrowej scenie.

Bezstresowa rehabilitacja

Nowe technologie są wykorzystywane w wielu dziedzinach – między innymi w edukacji, przy poszukiwaniu zatrudnienia czy na etapie załatwiania spraw urzędowych. Ortopedyczno-Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny imienia Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu nowe technologie wykorzystuje w rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu. 7 stycznia otwarto w tej placówce Centrum Technologicznie Wspomaganej Rehabilitacji.

Uruchomienie Centrum było możliwe dzięki dofinansowaniu ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014 – 2020, opiekującemu na kwotę ponad 18 milionów złotych. Projektodawca zakłada, że z usług Centrum w ciągu trzech lat skorzysta 900 osób. Cechą charakterystyczną tego miejsca są specjalistyczne urządzenia umożliwiające skuteczną – i w oparciu o najnowocześniejszy sprzęt – rehabilitację zaburzeń chodu. Do sprzętu zaliczają się roboty, gry komputerowe oraz wirtualna rzeczywistość. Z rehabilitacji na tym właśnie sprzęcie korzystają dzieci i dorośli z mózgowym porażeniem dziecięcym.

Poznańskie Centrum Technologicznie Wspomaganej Rehabilitacji jest unikatowym miejscem w kraju, gdyż jako jedno z nielicznych posiada tak wysoko wyspecjalizowane urządzenia do usprawniania chodu. Pacjenci Centrum mogą korzystać z kinezyterapii, ćwiczeń balansometrycznych poprawiających równowagę i synergię ruchu, lokomatu – urządzenia pozwalającego wytrenować prędkość, długość kroku oraz zakresy ruchu w stawach biodrowych i kolanowych, ponadto z podwieszanych bieżni regulujących nacisk chodu oraz egzoskieletu do odtwarzania wzorca chodu.

Stres podczas rehabilitacji zostaje zmniejszony dzięki grom komputerowym, w które angażują się pacjenci zdobywając punkty. Oferta Centrum kierowana jest do dzieci i osób z mózgowym porażeniem dziecięcym w wieku od 5 do 21 lat z terenu województwa wielkopolskiego. Każdy pacjent może skorzystać z dwóch dwutygodniowych cykli terapii w ciągu roku i maksymalnie sześciu w trakcie całego projektu. Rodzice i opiekunowie mogą natomiast korzystać ze szkoleń służących pogłębianiu wiedzy na temat mózgowego porażenia dziecięcego, prowadzenia rehabilitacji czy zastosowania zaopatrzenia ortopedycznego. **Oprac. KK.**

Świadomość własnej choroby dla każdego jest niewyobrażalnie trudna. Szczególnie dla osoby starszej, która doświadcza upływu czasu, a wraz z nim – fizycznej słabości i ograniczeń w samodzielnym poruszaniu się. Choroba Parkinsona, której chcę poświęcić uwagę w niniejszym artykule, nie jest schorzeniem częstym, gdyż dotyczy zaledwie 0,2% – 0,3% ludności świata. Najbardziej kojarzonym jej objawem jest drżenie rąk.

Nazwa choroby pochodzi od nazwiska londyńskiego lekarza Jamesa Parkinsona, który w 1817 roku jako pierwszy rozpoznał i opisał cechy charakterystyczne tego schorzenia. Choroba Parkinsona jest schorzeniem ośrodkowego układu nerwowego. Prowadzi do trwałych uszkodzeń w obrębie mózgu. Należy do grupy chorób neurodegeneracyjnych dotyczących układu pozapiramidowego. Niegdyś nazywana była drżączką porażną. W jej przebiegu w mózgu dochodzi do postępującego procesu zwyrodnienia tzw. komórek dopaminergicznych. W chorobie Parkinsona niezwykle istotna jest uważna obserwacja pierwszych objawów. Im szybciej będzie postawiona diagnoza, tym szybciej zostanie wdrożone leczenie, a dzięki niemu objawy nie będą gwałtownie się nasilały. Drżenie – objaw wspomniany na początku artykułu – u wielu pacjentów w ogóle nie występuje. Charakterystyczną cechą tej choroby jest przede wszystkim spowolnienie ruchowe, a także sztywność mięśni, zaburzenia chodu i postawy.

Przyczyna choroby Parkinsona ma swoje źródło w obumieraniu komórek nerwowych znajdujących się w części mózgu zwanej istotą czarną. Powoduje to zaburzenia w przekazywaniu dopaminy, która jest ważnym neuroprzekaznikiem biorącym udział w regulowaniu procesów kontrolujących napięcie mięśni, koordynację ruchową oraz postawę ciała.

– Pacjenci z chorobą Parkinsona mają zaburzenia odruchów postawnych, problemy z wstawaniem z krzesła, wszystkie czynności wykonują bardzo wolno. Pacjent dotknięty tą chorobą ma charakterystyczny wyraz twarzy – określany jako twarz hypomimiczna – wynikający ze

znacznie zubożonej mimiki, postawa ciała charakteryzuje się tzw. przodopochyleniem. Chory chodzi bez odrywania stóp od podłoża i bez towarzyszących współruchów kończyn górnych. Często objawem jest także objaw przymrożenia – pacjent ma problem z oderwaniem stóp od podłoża, a także z zainicjowaniem i zmianą kierunku ruchu – tłumaczy dr Justyna Hryniewicz, specjalista neurolog i główny badacz Neurologicznego Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Plewiskach koło Poznania.

Chory traci więc zdolność sprawnego i płynnego wykonywania ruchów. Zmiany będące wynikiem choroby dają się zauważyć również w piśmie – chorych cechuje tak zwana mikrografia (litery stają się coraz mniejsze).

Sztywność mięśni to jeden z kluczowych objawów choroby i to właśnie on powoduje istotne ograniczenia ruchowe pacjentów. Drżenie kończyn w chorobie Parkinsona to tzw. drżenie spoczynkowe czyli w sytuacji, kiedy chory nie wykonuje żadnych czynności. W początkowych stadiach choroby jest to najczęściej drżenie jednostronne. Pierwsze objawy choroby na ogół nie dają spektakularnych i ewidentnych dla otoczenia objawów. Najbliżsi zaczynają zauważać, że chory wolniej niż dotychczas wykonuje podstawowe czynności życia codziennego, jest – jak często relacjonują bliscy – bardziej „ślamazarny”, nie nadąża za resztą rodziny. Choroba Parkinsona częściej dotyka mężczyzn niż kobiety. Średni wiek zachorowalności przypada na 58 – 60 rok życia, chociaż zdarzają się przypadki występowania tej choroby u osób młodszych, po 40 roku życia.

– Leczenie choroby Parkinsona opiera się na podawaniu m.in. preparatów lewodopy oraz innych leków dopaminergicznych. Przy czym należy zaznaczyć, że nie ma leków, które mogłyby zahamować proces degeneracyjny w mózgu i zatrzymać postęp choroby. Lewodopa wykazuje działanie zmniejszające objawy ruchowe takie jak sztywność mięśni, zaburzenia odruchów postawnych czy drżenia kończyn. Jednak w miarę upływu czasu skuteczność leku zaczyna spadać wraz z pojawiającymi się



FOT. ŹRÓDKO: GEOSWIELKOPOLSKI

DIAGNOSTYKA I LECZENIE CHOROBY PARKINSONA W NEUROLOGICZNYM ZOZ W PLEWISKACH

Drżenie rąk to nie jedyny objaw



Dr Justyna Hryniewicz w rozmowie z pacjentką.

działaniami niepożądanymi wynikającymi ze zwiększenia dawki preparatu.

Dokuczliwy objaw choroby jakim jest drżenie niestety trudno poddaje się leczeniu. Trzeba pamiętać, że choroba Parkinsona ma charakter postępujący i mimo wdrożonego leczenia stan chorego z upływem czasu będzie się pogarszał. Ale właściwie dobrane leki mogą przedłużyć życie oraz poprawić jego jakość. Choroba Parkinsona leży w kręgu zainteresowań wielu firm farmaceutycznych. W ostatnim czasie pojawia się szereg badań klinicznych z lekami w chorobie Parkinsona. Uczestnictwo w takim badaniu klinicznym jest dla pacjenta szansą na znalezienie skuteczniejszego niż dotychczas leczenia. W najbliższych miesiącach planowane jest rozpoczęcie jednego z takich badań w NZOZ Centrum Badań Klinicznych w Plewiskach. Zainteresowanych pacjentów zapraszamy na konsultacje – mówi dr Justyna Hryniewicz.

Chorobie Parkinsona mogą, choć nie muszą, współtowarzyszyć schorzenia o podłożu psychicznym. Jest to choroba, która stopniowo wyłącza chorego z aktywności zawodowej i społecznej. Długotrwałe obniżenie nastroju, spowodowane pogarszającą się sprawnością fizyczną, może przerodzić się w depresję. Dane z badań wskazują, że depresja jest częściej diagnozowana u osób w początkowym stadium choroby Parkinsona, niż u pacjentów, którzy żyją z nią kilka lat lub dłużej. Podczas stosowania leczenia lewodopą bądź innym preparatem o podobnych właściwościach istnieje możliwość wdrożenia leków przeciwdepresyjnych. Leki te nie wchodzi z sobą w interakcje. Nielezione problemy zdrowia psychicznego zwiększają ryzyko pogłębienia zaburzeń funkcjonowania pacjenta. Dlatego niezwykle istotną jest kompleksowa diagnostyka i monitorowane leczenie.

Tego rodzaju wsparcie pacjenci oraz ich bliscy mogą otrzymać w Neurologicz-

nym Niepublicznym ZOZ w Plewiskach. W tej placówce, oprócz konsultacji i leczenia neurologicznego, pacjent może otrzymać pomoc neuropsychologiczną, która jest bardzo przydatna w postępowaniu diagnostyczno-terapeutycznym, prowadzonym przez neurologa. Konsultacje neuropsychologiczne obejmują: diagnostykę zaburzeń zachowania oraz funkcji poznawczych w różnych chorobach układu nerwowego oraz terapię neuropsychologiczną poprawiającą funkcjonowanie pacjentów.

Wciąż niezbędne jest poszerzanie społecznej świadomości na temat choroby Parkinsona. Wielu chorym oraz ich bliskim towarzyszy lęk przed stygmatyzacją. Choroba Parkinsona czasem mylona jest z parkinsonizmem wtórnym, czyli chorobą przebiegającą z objawami takimi jak w idiopatycznej chorobie Parkinsona, jednak przyczyna tych zaburzeń jest zupełnie inna – może rozwinąć się np. w konsekwencji leczenia neuroleptykami, po zatruciach

np. tlenkiem węgla, a także w przebiegu chorób zapalnych ośrodkowego układu nerwowego.

11 kwietnia każdego roku obchodzony jest Światowy Dzień Choroby Parkinsona, którego symbolem jest czerwony tulipan. Dzień ten został ustanowiony przez europejskie stowarzyszenie European Parkinson's Disease Association – EPDA w celu zwiększenia świadomości społeczeństw na temat tej choroby oraz stymulowania nowych badań i innowacji w leczeniu.

Opieka nad osobą chorą na Parkinsona, tak jak opieka nad osobą z każdą inną niepełnosprawnością, niesie wiele wyzwań. Chory w zaawansowanym stadium choroby wymaga wielogodzinnej, a często i całodobowej opieki. Diagnoza jest szokiem nie tylko dla samego chorego, ale również dla jego bliskich. Prócz codziennej pielęgnacji, dbałości o przestrzeganie zalecanej diety i systematyczne zażywanie leków, niezwykle istotne w opiece nad osobą z chorobą Parkinsona są ćwiczenia usprawniające, które powinny być wykonywane. Ich rodzaj i intensywność muszą być dostosowane do indywidualnych możliwości oraz potrzeb chorego. Chory powinien brać udział w codziennych obowiązkach, oczywiście także na miarę swoich możliwości. Dzięki temu będzie czuł się potrzebny i bardziej samodzielny. Korzystnym rozwiązaniem w opiece nad osobą chorą na Parkinsona jest także wdrożenie gier zręcznościowych i logicznych pomagających usprawniać pamięć. Ważne jest też odpowiednie przystosowanie mieszkania oraz usunięcie – w miarę możliwości – barier architektonicznych, które mogą stwarzać ryzyko upadku.

KAROLINA KASPRZAK

Polsko-włoskie koledowanie

8 stycznia w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej mieliśmy okazję usłyszeć koledy w wykonaniu Haliny Benedyk i Marco Antonello. Spotkanie odbyło się w rodzinnej atmosferze i sprawiło nam wiele radości. Wysłuchaliśmy nieznanych dotychczas nam koled w języku włoskim.

Koledowaliśmy też wspólnie, prezentując naszym gościom polskie koledy, które wykonywaliśmy z panią Halinką. Wysłuchaliśmy „Barki” w języku włoskim i wspólnie z artystami ćwiczyliśmy refren. Bardzo dziękujemy naszym gościom za miłe spotkanie.

MIROŚLAWA PENCZYŃSKA



Nasi mali aktorzy

Choć od Bożego Narodzenia minęło już trochę czasu, to mali przyjaciele z Przedszkola nr 2 "Miś Uszatek" w Swarzędzu zaprosili nas na jasełka. Przedszkolaki wystawiły sztukę o cudzie narodzenia Jezusa w Betlejem.

Zaprezentowały nam pastorałki, znane kolędy i te, które znali tylko aktorzy jasełek. Nad śpiewem przedszkolaków czuwała grająca na pianinie nauczycielka. Podziwialiśmy umiejętności aktorskie naszych małych przyjaciół, opanowany do perfekcji tekst, choreografię i niezwykle kostiumy oraz grę na instrumentach. Dziękujemy dyrekcji, kadrze i dzieciom za wzruszające przedstawienie.

MICHAŁ OGONIAK



FOT. (2X) ARCHIWUM SPDS

PODARUJ 1%

Dobroć serca
jest tym,
czym ciepło słońca:
ONA DAJE ŻYCIE



KRS 00000 21 128



STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ DZIECI
SPECJALNEJ TROSKI
im. Leszka Grajka w Swarzędzu
os. Kościuszkowców 13, 62-020 Swarzędz



DAWID KARPIŃSKI
UCZESTNIK WTZ W POBIEZISKACH

Drogie Panie!

*Dzisiaj święto drogie panie,
Trzeba przerwać odchudzanie
I zupełnie bez obawy
Spućnąć słodkie se do kawy.
Dla mamusi i teściowej
Krucze ciastka orzechowe,
A dla żony i kochanki
Z Chaty Polskiej jagodzianki.
Koleżance i szefowej
Galaretki brzoskwińowe,
Dla szwagierki bajaderki,
A eklerki dla fryzjerki.
My wam wszystko zapewnimy
Bo słodczyce tyż lubimy,
A wystarczy nam w podzięce
Po dwa piwa w każdej ręce!*



Autor wiersza.

FOT. ARCHIWUM WTZ

Kisimy najlepszą kapustę

Zimą kiszonki są najzdrowsze, mają dużo witamin. Postanowiliśmy zrobić je sami, poznać przepis i zachęcić do samodzielnego kiszzenia. Pracy przy tym trochę, ale kapusta kiszona własnoręcznie jest najpyszniejsza i satysfakcji przy tym ogrom. Człowiek pęka ze szczęścia.

Oto nasz przepis: obieramy kapustę z wierzchnich liści, szatkujemy, solimy solą kamienną jodowaną 20 gram na 4 kilogramy. Odstawiamy na ok 20 minut do zmożenia i przekładamy do dużego słoja ubijając warstwami, aż wyci-

śniemy soki. Tak przygotowaną kapustę przyciskamy małym talerzykiem z obciążeniem tak, aby nie dochodziło powietrze do kapusty. Odstawiamy do ciepłego pomieszczenia. Po 3 dniach robimy nakłucia drewnianą kopystką do samego dna słoika. Odstawiamy na kolejne 4 dni. Po tygodniu kapusta jest gotowa. Można jeść!

Z takiej kapusty można zrobić surówkę, kapuśniak, bigos, farsz do pierogów albo zjeść prosto ze słoika.

KAROL OSTAJEWSKI
AMANDA KRZYSZCZAK
UCZESTNICY WTZ W POBIEZISKACH



FOT. KAROLINA KASPRZAK

FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ



Olimpijski „Chińczyk”

W piątek 17 stycznia w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej mieliśmy po raz drugi Turniej w „Chińczyka” i wszyscy wzięli w nim udział. Startowało sześć drużyn. Z każdej drużyny osoba, która wygrała, przechodziła do półfinału, a do finału weszli Patryk, Dawid i Filip. Gra finałowa odbyła się na wielkiej planszy i chłopaki grali wielką kostką.

Gra była tak zawzięta, że aż odpadały od niej kropki w łcie, a z chłopaków lał się pot.

Kto nie widział, niech załuje. Po bardzo zaciętej i emocjonującej rozgrywce wygrał Patryk. Mimo swojego dziecięcego porażenia mózgowego Patryk grał bardzo sprawnie, zwinnie i z ogromnym zaangażowaniem. Jak na prawdziwego olimpijczyka przystało! W przerwie mieliśmy pyszną chińszczyznę z makaronem ryżowym. Było bardzo przyjemnie.

AMANDA KRZYSZCZAK
KAROL OSTAJEWSKI
UCZESTNICY WTZ W POBIEZISKACH



Odwiedziny „Herodów”

W dniu 15 stycznia odwiedzili nas kolędniczy z Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Owińskach, aby pokazać przedstawienie zwane „Herody”, mówiące o narodzinach Jezusa oraz przedstawiające lokalne tradycje.

Podziwialiśmy piękne stroje i talenty aktorskie naszych gości. Wspólnie śpiewaliśmy kolędy i cieszyliśmy się ze spotkania. Było bardzo miło i sympatycznie. To już kolejny rok, kiedy nas odwiedzają.

EWA KWIATKOWSKA

EWA FRANKOWSKA

UCZESTNICZKI WTW W OWIŃSKACH



W rytm ulubionej muzyki

Od nowego roku w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Owińskach postanowiliśmy zadbać o zdrowie i dobrą kondycję. Dwa razy w tygodniu bierzemy udział w zajęciach aerobiku.

Z zapałem zabraliśmy się za ćwiczenia w rytm ulubionej muzyki. Bardzo zmęczeni, ale zadowoleni czekamy na rezultaty naszej pracy.

EWA FRANKOWSKA

UCZESTNICZKA WTW



Marek Kalbarczyk
WARSZAWA

Święta Bożego Narodzenia! Najpierw się zbliżają. Poprzedza je czas Adwentu, radosnego przygotowania do przyjścia Pana. Radosnego to nie bezmyślnego. Chodzi o skłonienie do jak najmądrzejszej refleksji – kim jesteśmy, co robimy, jak żyjemy, a to wszystko w kontekście wydarzenia sprzed ponad dwóch tysięcy lat.

Czy wierzymy czy nie, że przyszedł wtedy Syn Boży, dokonał się wtedy najważniejszy w historii cywilizacji przełom. Od tej pory ludzkość miała żyć miłością do innych. W kwestii miłości i oddania Bogu zmiany nie były tak zasadnicze, natomiast stosunki pomiędzy nami, żyjącymi na Ziemi, czy to po sąsiedzku, czy w oddali, miały się zmienić diametralnie. Co by nie rzec, przy wszelkich niedostatkach w naszych zachowaniach, stopniowo się zmieniały i nadal zmieniają.

Niepełnosprawni są najlepszym tego przykładem. O ile jeszcze nie tak dawno nie było dla nas miejsca, coraz bardziej się ono dla nas znajduje. Proces akceptacji ludzi niepełnosprawnych trwał długo, ale przyniósł konkretne efekty. Siedzę sobie teraz przy mówiącym i ubrajlowionym komputerze i piszę artykuł. Większości moich urzędów niwelujących skutki braku wzroku nie kupiłem za własne pieniądze. Dzięki różnym programom dotacyjnym uzyskałem wsparcie ze środków publicznych. Niewidomi mogli korzystać z pomocy w takich programach jak: „Komputer dla Homera”, zamieniony na „Aktywny Samorząd”, realizowanych przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, dzięki czemu pisząc na komputerowej klawiaturze, nie widząc ani klawiszy, ani tekstu na ekranie, wiem, co pod moimi palcami powstaje. Ba, nawet nie włączyłem monitora – po co! Zamiast tego włączyłem syntezator mowy i słucham. To kolejny element mojej codzienności – pasuje jak ułóż do dźwiękowego widowiska, któremu bacznie się „przyglądam”.

To, że jakiś fundusz, a w jego imieniu jego kierownictwo, w wyniku decyzji z zakresu polityki społecznej państwa, która, gdy się dobrze zastanowić, jest związana z nastawieniem całej

FOT. (2X) EWA KWIATKOWSKA

FOT. KAMILU PRZYDANEK UCZESTNIK WTW

Smaczniutko, ale czy bez nerwów?

go elektoratu w Polsce, udzielił mi wsparcia finansowego, bym mógł pracować i pisać, nie byłoby możliwe bez rozwoju chrześcijaństwa. Gdy tylko się o nim zapomnia, robi się strasznie. Gdy do niego wracamy – żyjemy po ludzku, a w moim słowniku – po Bożemu.

No więc siedzę sobie przy komputerze, słucham śmiesznego głosu syntezatora mowy, który powstał w pracowni śp. Jana Grębeckiego, jego twórcy i właściciela odtwarzanych przez niego głosek i piszę o walce ze złośliwą choć bardzo smaczną materią przy stole. Najpierw więc Adwent, tuż przed świętami mnóstwo zakupów, bo to i prezenty, i różnica spożywcze, a wreszcie Wigilia! Jeszcze pościmy, gdy posłusznie należy do kościoła powszechnego i czekamy na wieczerę. I ona nadchodzi. Nasze myśli nieco się płaczą – myśleć o zastępującym uczucie głodu jedzeniu, czy już o prezentach, które św. Mikołaj podłożył pod choinkę? Udaje się robić kilka rzeczy naraz. Jeszcze przygotowaniem Biblii i odczytanie właściwego fragmentu o narodzinach Jezusa, a także o przyjęciu gości, którzy już przyjechali.

Wszystko załatwione – goście przywitani, zasiedli za stołem, Ewangelia odczytana, życzenia złożone przy podzieleniu się opłatkiem i można zacząć jeść. Uf, jak dobrze!

Najpierw zupa! U nas w stolicy najczęściej grzybowa z makaronem albo czerwony barszcz z uszkami, takimi z grzybami i kapustą. Którą wybieracie? W naszej rodzinie zawsze grzybowa, w tym roku z łazankami. Podano ją do stołu i żona nałapała ją do talerza. Obok niego sztuczce – po prawej stronie łyżka i nóż, po lewej widelec. Sprawdzam, czy zupa nie jest za gorąca i gdy przekonuję się, że czas się do niej zabrać, biorę do ręki łyżkę. Macam ją specyficznie, by nikt tego nie zauważył. Gdybym ją wziął jak wszyscy, nie wiedziałbym jak ją obrócić. Leciutko dotykam jej końca, tego, który służy do czerpania płynu i już wiem, którą stroną

to robić. Do tej pory myślałem o smacznościach, gdy w żołądku takie pustki, a teraz już myślę o zbliżających się kłopotach z łyżką. Jest podejrzenie mała. Nie, nie żeby jej rękojeść była za krótka. Jej czerpiąca część za mała! Już „widzę” jak z talerza nabieram na nią zupkę z pokrojonym grzybkim i makaronikiem, i jak płyn z niej się rozlewa na boki, gdy unoszę łyżkę do góry. Gdy jest zbyt mała, znaczy głównie zbyt płytka, wystarczą lekkie drgania dłoni, by płyn wraz z moimi grymasami na twarzy wracał do talerza. Uf, żeby tylko do niego, a nie obok.

Nic to, najem się grzybową nawet jedząc połowami objętości łyżki. Po przydługiej drodze do ust płynu nie jest tyle, ile było na początku, ale wystarczająco dużo, by musieć uważać – ani kropelka nie może się wylać na wargę, co oznacza jej powolne spadanie po brodzie w dół. Na szczęście nauczyłem się robić to wszystko dawno temu i mam pewną wprawę. Mimo to jednak naprawdę nie pamiętam, bym kiedyś nie musiał wytrzeć brody po zjedzeniu całej zupy, a często nawet już po jej połowie. Czy takie kłopoty mają też ludzie widzący? Nie słyszałem, chyba że dzieciaki. Nic to – już się przyzwyczaiłem, że nie widząc trzeba mieć pod ręką serwetkę i często z niej korzystać. Kiedyś denerwowałem się zawsze wtedy, gdy zupa sprawiała mi takie trudności, ale pod wpływem rzeczywistości przywykłem i już hamuję ten stres. Co innego z kolejnymi potrawami! A jest ich na stole dwanaście – zgodnie z tradycją.

Czy zajadacie się podczas wigilijnej wieczerzy smażonym karpim? Ja owszem. Podano go nam i zaczęła się bitwa z ościami. Widzący biesiadnicy częstując się nim przebiegają: „może ten kawałek ma mało ości? A może ten?”. Ja dostaję po prostu największy, bo przepadam za karpim. Jest pełen ości, zarówno długich i twardych, jak i małych – najbardziej złośliwych. Oni wyciągają ości jeszcze na talerzu, wgapiają się w swój kawałek karpia i operują widelczykiem i nożykiem. Ja tak nie

umiem, albo wręcz nie mogę. Oddzielam kawałek mięska i ryzykuję – będę miał w ustach ości czy nie? Czasem nie, ale najczęściej mam. Patrzę swoim trzecim okiem, czy nikt nie zwraca na mnie baczniejszej uwagi i wyciągam ości z mojego ustnego pojemnika. Odkładam na boku talerza i już się martwię, że przy następnej potrawie będę miał kłopot z tym bałaganem.

Nic to, karpia mam za sobą. Teraz coś dla odprężenia – pierożki! One mnie nie stresują. Radzę sobie z nimi dosyć nieźle, pewnie mniej więcej jak inni. Skupiam się więc na radości z ich posiadania, a nie na staraniach, by jakoś jeść i nie wychodzić na nieudacznika. Po pierożkach wigilijna kapustka. Teraz też sama przyjemność. Jadam ją samym widelcem albo z pomocą noża. Czasem robię to tak i tak przekładając widelec z jednej ręki do drugiej. Gdy używam noża, widelec musi być w lewej ręce, gdy nóż mi się znudzi, widelec natychmiast wędruje do lepszej (prawej) ręki.

Po krótkim odpoczynku od nerwów, czas na kolejne rehabilitacyjne wyzwanie. Podano sałatkę jarzynową! Gdy jest dobrze zrobiona, uwielbiam ją. Chodzi o proporcje warzyw, majonezu, soli i pieprzu. Gdy za słona lub ma za dużo pieprzu – do niczego

go. Gdy za mało, można dodać. Gdy za mało majonezu, można dołożyć, gdy za dużo – uf, jak niezdrowo. Dostałem sporą porcję tej sałatki i wracam na pole bitwy. Jeść samym widelcem, czy razem z nożem? Gdy samym, będę musiał uważać na to, by nie przepychać sałatki na brzeg talerza, co nieuchronnie kończy się ubrudzeniem obrusu. Gdy z nożem, trzeba to robić zręcznie, a niekoniecznie to się udaje. Niezależnie od tego wyboru i tak dosyć często unoszę do ust widelec bez potrawy. Uf, czy wiecie, jak głupio przekonywać się, że na widelcu nic nie było? Gdy się widzi, nie ma problemu. Już na talerzu widać, że jest pusty i trzeba wykonać ten sam ruch jeszcze raz. Ja tego nie wiem i ostrożnie unoszę do góry widelec, natęgam się, by nic mi z niego nie spadło z powrotem do talerza i nie daj Boże obok niego, by na końcu tej mozolnej drogi skrzywić się z niesmakiem po kłapanięciu zębami po osamotnionym metalu widelca. Uf, jakie to przykre.

Całe szczęście, że jestem zrehabilitowany i po pierwsze troszkę umiem w tej dziedzinie oraz już od dawna się nie martwię, gdy coś mi się nie uda. Trudno – jak się nie widzi, tak się ma i inni muszą to zaakceptować

FOT. KAROLINA KASPRZAK



Dzieci zobaczyły prawdziwe anioły...

W grudniu 2019 roku uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Śremie wraz z terapeutami uczestniczyli w wigilijnych spotkaniach rodziców z ich dziećmi, które uczęszczają do przedszkola językowego „Kinderki.pl” w Śremie. Zorganizowaliśmy dla nich animację mikołajkowe, aby rozpromienić jeszcze bardziej świąteczne chwile.

Animacje zatytułowaliśmy „Dziś spotkanie z Mikołajem, który radość nam rozdaje...”.

W przedstawieniu wzięło udział sześciu uczestników Warsztatu oraz trzech terapeutów. Główną rolę odegrał terapeuta Łukasz, który był Świętym Mikołajem, pozostali uczestnicy czyli ja Damian, Sławka, Ania, Asia, Rafał i Mariusz oraz terapeutki Kasia i Ania zostaliśmy zwariowanymi aniołami, które czekały na przybycie Mikołaja i musiały jak najszybciej uporządkować jego pokój na spotkanie z dziećmi.

Obsada Mikołaja jest super, bo jak wiadomo Mikołaj cieszy, bawi i przyciąga dzieci, te małe i te duże. Myślę jednak, że ponadczasowe role nas, aniołów, swoją otwartością i poczuciem humoru również zachęciły dzieci do wspólnej zabawy. Podczas występu zachęcałiśmy naszych widzów, by razem z nami bawili się i radowali. Dzieci same rwały się do wspólnej zabawy. Ubieraliśmy choinkę, segregowaliśmy mikołajowe skarpetki, śpiewaliśmy kolędy. Dla mnie występ dla dzieci był wyjątkowym przeżyciem. Dzieci tak się w nas wpatrywały, jakby zobaczyły prawdziwe anioły. Tego nie da się opisać.

Po występach usłyszeliśmy wiele wzruszających słów od rodziców, przedszkolank, dyrekcji. Również od dzieci, które chciały bawić się nawet po zakończeniu animacji. Te momenty pozostaną na zawsze w mojej pamięci.

DAMIAN ROMAŃSKI



Monika Janc
POŁAJEWO

Przyjście dziecka na świat i spotkanie z nim tuż po urodzeniu to jedna z najpiękniejszych chwil, jakie mogą się wydarzyć w życiu jego rodziców i rodzeństwa. Oczekiwaniu na narodziny towarzyszy niecierpliwość i zaciekawienie, kim będzie nowa osoba. Jak jej obecność wpłynie na życie całej rodziny.

Tak właśnie było w domu Piotra i Ewy Grabickich we wsi Krosino, w gminie Połajewo. Rodzice i ich synowie Dariusz i Bartek oczekiwali z radością na narodziny Izabeli. Niestety, radość trwała krótko.

Okrutny los sprawił, że dziewczynka urodziła się z ciężką niepełnosprawnością. Izabela ma stwierdzoną padaczkę lekooporną z częstymi atakami, nie chodzi, nie siedzi, nie mówi, nie je samodzielnie, ma wszczepiony implant ślimakowy. Wymaga całodobowej opieki i systematycznej rehabilitacji. Ma orzeczenie o niepełnosprawności do 16

roku życia. Jest podopieczną Fundacji Avalon – Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym w Warszawie.

Urodziła się 6 lutego 2011 roku w Ginekologiczno-Położniczym Szpitalu Klinicznym Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Ciąża Ewy od samego początku przebiegała bardzo dobrze. Jednak badania wykazały, że Ewa jest nosicielką wirusa cytomegalii – CMV. Jego specyfiką jest umiędzyność pozostawiana w formie utajnionej w organizmie człowieka przez wiele lat po pierwotnym zakażeniu. Do jego ujawnienia może dojść w sytuacji obniżenia odporności albo w trakcie ciąży. Tak stało się u Ewy.

Dopiero podczas ostatniego badania usg przed zbliżającym się porodem lekarz zauważył, że „coś jest z dzieckiem nie tak”. Narodziny Izabeli przebiegły bez komplikacji, ale wirus poczynił ogromne spustoszenie w jej organizmie.

– Skutkowało to tym, że mózg w okresie prenatalnym nie rozwijał się tak, jak powinien – mówi Ewa. – Iza ma torbiel w głowie, poszerzoną prawą komorę mózgową i problem z napięciem mięśniowym. Ponadto choruje na padaczkę



FOT. (2X) ARCHIWUM WIZ



Izabela ze swoją wychowawczynią Paulą Stępką.

Iza, nasza księżniczka

lekooporną. Do dzisiaj nie możemy uporać się z napadami, co powoduje, że córka nie może się rozwijać. Nie siedzi samodzielnie, ma problemy z jedzeniem, nie potrafi gryźć. Nie skupia wzroku i nie słyszy. Najbliżsi muszą pomagać jej w ubieraniu, karmieniu i we wszystkich innych podstawowych czynnościach.

Rodzice początkowo nie zdawali sobie sprawy, że Iza będzie dzieckiem z ciężką niepełnosprawnością. Po porodzie nawet nie mieli czasu zastanawiać się nad tym. Przez pierwszy rok życia dziecka jeździli do różnych specjalistów – wszędzie, gdzie było to możliwe. Szukali najlepszej pomocy dla dziecka. Dopiero z czasem zaczęło do nich docierać, że córka jest ciężko chora i zawsze będzie wymagała stałej opieki i rehabilitacji. Być może nigdy nie będzie pomagała mamie w codziennych pracach domowych, nigdy nie będzie biegać z braćmi za piłką. Był to bardzo trudny i bolesny czas dla rodziców, rodzeństwa i najbliższych.

Nie poddali się jednak i z determinacją wciąż walczą o zdrowie i samodzielność córki. Ich siłą jest bezwarunkowa miłość rodziców do dziecka. W opiekę nad Izabelą angażują się też bracia – 13-letni Dariusz i 20-letni Bartek. Chętnie bawią się z siostrą, pomagają jej w tym, w czym sobie nie radzi. Jak mówi Ewa, „Iza jest naszą

księżniczką, którą zajmują się wszyscy domownicy”.

Edukacja i rehabilitacja Izabeli odbywała się między innymi w Niepublicznym Przedszkolu Terapeutycznym „Przyjaciele”, prowadzonym przez Ośrodek Rehabilitacyjny w Sarbce. Korzystała tam z zabiegów poprawiających sprawność ruchową i zdobywała wiedzę o otaczającym świecie. Od września 2019 roku Izabela jest uczennicą Zespołu Szkół Specjalnych im. Kornela Makuszyńskiego w Gębicach. Na zajęcia codziennie dowozi ją samochodem Ewa.

Mimo zaangażowania nauczycieli i terapeutów stan dziewczynki nie poprawia się. Potrzebuje więcej rehabilitacji. Rodzice we własnym zakresie opłacają zabiegi i turnusy. Są to wysokie koszty, a na rodzinę pracuje tylko Piotr. Ewa otrzymuje tylko zasiłek. Zrezygnowała z pracy dla Izy, która wymaga wizyt u neurologa, okulisty, chirurga, ortopedy, psychologa, laryngologa i innych specjalistów. Takie wizyty i wyjazdy również wymagają znacznych kosztów. A nie sposób ich uniknąć, jeśli rodzice chcą skutecznie poprawić stan zdrowia córki.

Niezbędna jest pomoc neurologa, który musi dobrać odpowiedni dla Izy lek przeciwpadaczkowy. Na razie się nie udało zmniejszyć liczby napadów ani ich złagodzić. Część tych leków jest w Polsce refun-



FOT. (3X) MONIKA JANC

W domu, ze swoimi misiami.

dowana, jednak te najnowszej generacji albo nie są jeszcze dopuszczone do stosowania, albo ich cena przekracza możliwości zakupu rodziców Izy. Dziewczynka wymaga też systematycznej, specjalistycznej reha-

bilitacji wzrokowej, słuchowej, ruchowej, ogólnorozwojowej. Cena jednego turnusu rehabilitacyjnego dla Izabeli waha się w granicach od 5 do 9 tysięcy złotych. Ważny byłby też zakup przyrządów do rehabilitacji ruchowej, urządzeń poprawiających integrację sensoryczną, nowego wózka inwalidzkiego, butów ortopedycznych, ortez, pieluchomajtek. Konieczne byłoby też dostosowanie mieszkania do potrzeb Izabeli.

– Naszym marzeniem jest, aby nasza córka i siostra stanęła na nogi i zdobyła kontakt słuchowy z nami – mówi mama. – Staramy się o to z całych sił.

Dla wszystkich chętnych, którzy chcieliby wesprzeć finansowo leczenie i rehabilitację Izabeli, podajemy nr konta na które można dokonywać wpłat:

Fundacja Avalon, Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym, ul. Domaniewska 50A, 02-672 Warszawa, Numer konta 62 1600 1286 0003 0031 8642 6001, cel szczegółowy: Izabela Grabicka.



W środku Ewa i Piotr z córką Izabelą, po bokach bracia Bartek (z lewej) i Dariusz.

Podzielili się częstką swojego życia

W grudniu 2019 roku mieszkańcy Miasta i Gminy Swarzędz licznie przybyli na dwie zbiorowe akcje poboru krwi, zorganizowane przez Zarząd Klubu HDK PCK przy Spółdzielni Mieszkaniowej w Swarzędzu.

Na pierwszą, dnia 14 grudnia, do Szkoły Podstawowej nr 4 im. Jana Brzechwy w Swarzędzu zgłosiły się 83 osoby z tego lekarze dopuścili 61 osób, które mogły oddać krew. Pozyskano tego dnia 26,924 litra krwi oraz 6 potencjalnych dawców szpiku kostnego.

Druga akcja była zorganizowana dnia 17 grudnia 2019 roku na terenie Zespołu Szkół nr 1 im. Powstańców Wielkopolskich w Swarzędzu. Tutaj zgłosiło się 49 osób, z czego lekarze pozwolili oddać krew 37 osobom. Krew w 95 procentach oddali uczniowie Zespołu Szkół nr 1 w Swarzędzu. Pozyskano 16,216 litra cennego leku dla służby zdrowia.

Wielki ukłon i podziękowanie wszystkim dawcom oraz dyrekcji obu szkół w imieniu organizatorów składa prezes Klubu HDK PCK Eugeniusz Jacek. *NA*



FOT. (2X) ARCHIWUM

Koło Wielkopolskiego Związku Inwalidów Narządu Ruchu w Środzie Wielkopolskiej 5 stycznia zorganizowało spotkanie noworoczne, w którym uczestniczyli m.in.: Piotr Mieloch, burmistrz Środy, Paweł Wulert, przewodniczący Rady Gminy, Maria Izydorczak, zastępca przewodniczącego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Środzie, prezes Jerzy Skrobiszewski i członkowie koła w Środzie oraz prezesi kół w Śremie Maria Pękala i w Owińskach Urszula Zaworska.

Powitał obecnych prezes średzkiego koła, złożył życzenia noworoczne i omówił działania w wpływającym roku 2019. Jako organizacja pożytku publicznego średzkie koło WZINR w ramach 1% podatku zebrało 1.123 zł. W dniach dyżuru od stycznia do kwietnia w roku bieżącym wzorem lat ubiegłych zarząd pomoże w wypełnianiu PIT-ów tak, by przekazać 1% dla koła.

W gronie przyjaciół

Wszyscy członkowie i sympatycy WZINR, którzy wpłacili 1%, otrzymali serdeczne podziękowania. Spotkanie upłynęło w

miłej i serdecznej atmosferze. Śpiewaliśmy kolędy, rozmawialiśmy w gronie przyjaciół.

Od stycznia dyżury będą w

pierwszy i trzeci wtorek miesiąca od 15 do 17 oraz w drugi czwartek miesiąca od 12 do 14. *NA*



FOT. ARCHIWUM WZINR

I IGRZYSKA WSPINACZKOWE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Każdy może zejść wysoko

Wielkie spotkanie i współzawodnictwo dzieci, młodzieży oraz dorosłych osób z niepełnosprawnościami przyciągnęło zainteresowanych 14 stycznia do hali wspinaczkowej „Avatar Centrala Ruchu” w Krakowie na pierwsze Igrzyska Wspinaczkowe Osób z Niepełnosprawnością. Wydarzenie było adresowane do osób posiadających diagnozę o zaburzeniu rozwojowym jak autyzm, zespół Aspergera czy zespół Downa lub orzeczenie o niepełnosprawności fizycznej albo intelektualnej.

Organizatorami przedsięwzięcia byli: portal wspinaczkowy sprawnwspinanie.pl, popularyzujący ideę zajęć wspinaczkowych dla osób z niepełnosprawnością, reprezentowany przez Miłosza Nycza, „Avatar Centrala Ruchu” oraz Stowarzyszenie ZOLW. Partnerami wydarzenia byli: Fundacja „Mimo Wszystko” Anny Dymnej oraz Miasto Kraków. Patronat objął Polski Związek Alpinizmu. Wydarzenie zostało zrealizowane dzięki wsparciu firm oraz darczyńców prywatnych. Celem Igrzysk była integracja osób z niepełnosprawnościami z różnych ośrodków terapeutycznych, a także upowszechnianie wspinaczki jako dyscypliny o wysokich walorach aktywizujących i rehabilitacyjnych.

Igrzyska zostały podzielone na dwie części oraz dostosowane ze względu na wiek, rodzaj niepełnosprawności i poziom zainteresowania. Pierwszą część to zawody pod nazwą: „Poznaj wspinaczkę” (dla młodszych dzieci oraz debiutantów),



a druga to „Igrzyska wspinaczkowe” dla starszych dzieci i osób dorosłych. Udział w wydarzeniu wzięło ponad 180 osób z całej Polski, które startowały w czterech kategoriach: dziewcząt, chłopców, kobiet i mężczyzn. Zawodnicy musieli przejść trójbój: wspinanie na czas (na 8 metrowej ścianie), buldering (kilkunastometrowa ściana bez asekuracji) oraz wspinanie na trudność (na 12 metrowej ścianie). Były też strefy wolnego wspinania, atrakcje linowe, nauka wiązania węzłów, a ponadto gry i animacje związane ze wspinaczką. Wszyscy uczestnicy otrzymali pakiety startowe oraz nagrody.

Wyłoniono również zwycięzców w poszczególnych kategoriach wiekowych. W kategorii

czwarte miejsce, które otrzymała Celina Liptak.

Sławomir Kantor, laureat drugiego miejsca w kategorii mężczyźni starsi, to uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej imienia Jana Pawła II w Tarnowie. Trenerki wicemistrza – Marzena Szewczyk, fizjoterapeutka Fundacji REPI i Marta Bibro, adiunkt Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie – zaznaczają, że wspinanie się jest ogromnym wyzwaniem dla każdej przeciętnej osoby, a dla ludzi z niepełnosprawnościami wyzwaniem kilkukrotnie większym. Przekłada się to także na efekty: determinacja zawodników i sukcesy tej metody są kilkukrotnie lepsze.

Sukcesów tarnowskich zawodników nie byłoby, gdyby nie współpraca Fundacji REPI z PWSZ w Tarnowie, zwłaszcza z życzliwością prof. Jadwigi Laski, rektora tej uczelni oraz całej społeczności akademickiej, a ponadto pomoc Katedry Fizjoterapii, dr Marty Bibro oraz studentów angażujących się w realizację projektu pod tytułem: „Droga na szczyt”. Dzięki tym wszystkim osobom uczestnicy WTZ mogą trenować na jednej z najlepszych ścianek wspinaczkowych w Polsce.

Wsparcie rozwoju zawodników Fundacji REPI jest możliwe w formie odpisu 1% podatku w zeznaniu podatkowym za rok 2019. Wystarczy wpisać KRS 0000340823. *Oprac. KK*

chłopcy młodszy pierwsze miejsce zajął Adrian Starowicz, drugie – Piotr Nowak, a trzecie – Piotr Dzierwa. W kategorii dziewczęta młodsze na pierwszym miejscu uplasowała się Karolina Woźniak, na drugim – Wiktoria Wójtowicz, a na trzecim – Oliwia Korta. W kategorii mężczyźni starsi najlepszy okazał się Bartek Bil, tuż za nim – Sławomir Kantor, a po nim – Mateusz Pestka. W kategorii kobiety starsze pierwsze miejsce zajęła Kamila Urbańczyk, drugie – Katarzyna Kasiarz, a trzecie – Urszula Woźniak. W ostatniej z wymienionych kategorii przyznano też



Ja też tam byłem...

18 grudnia 2019 roku uczestnicy, terapeuci i pracownicy warsztatu Terapii Zajęciowej w Czeszewie po raz kolejny spotkali się na wspólnej wigilii, w tym roku w restauracji „Darz Bór”. Byli też rodzice uczestników i Hubert Gruszczyński, burmistrz gminy Miłośław.

Podzieliлись się opłatkiem i złożyli sobie życzenia świąteczne. Wigilijny stół zastawiono tradycyjnymi potrawami, a pod choinką czekały słodkie paczki

dla każdego. W tym roku Gwiazdor był wyjątkowo bogaty, rozdał wszystkim cenne upominki. Na zakończenie wspólnie śpiewaliśmy kolędy przy akompaniamencie naszej uczestniczki Gosi Nawrockiej. Byliśmy wzruszeni tym, że to już nasza siedemnasta wigilia.

Ja też tam byłem, opłatkiem się dzieliłem, potraw wigilijnych skosztowałem, kolędy śpiewałem i wam o tym napisałem.

ZBIGNIEW STRUGAŁA
ORZECHOWO



Zdobycie szczytu.

Na pograniczu Polski i Czech w paśmie Gór Opawskich wznosi się Biskupia Kopa, wysoka na 890 metrów n.p.m. Zdobyłem ją już trzy razy w swoim życiu. Pierwszy dokonałem tego wyczynu wieku 10 lat, gdy byłem w 3 klasie szkoły podstawowej. Z pomocą mamy i wychowawczynie doszedłem do celu. Zajęło mi to 4 godziny. Gdy wróciliśmy do domu, położyłem się, ale następnie znowu biegałem, pełen sił.

Moja kolejna wspinaczka wydarzyła 18 lutego 2014 roku, w okresie ferii zimowych. Przysłowie mówi: idzie luty, podkuj buty. Lecz tego dnia pogoda dopisała. Nie było śniegu ani mrozu. Na szlak wyszliśmy o godzinie 11. Pamiętam, był to poniedziałek. Nie ma to jak przeżyć taką przygodę w miły, pogodny dzień. Załatwiłem sobie urlop, ponieważ wtedy pracowałem w korporacji. Zrobiliśmy parę odpoczynków: na posiłek, by nabrać sił i wejść na sam szczyt. Zajęło nam to 3 godziny.

Obawialiśmy się z mamą, czy uda nam się zejść za dnia. Jednak z góry idzie się szybciej niż pod górę. Szczęśliwie udało nam się dotrzeć do samochodu, gdy jeszcze było widno. Dopiero gdy wróciliśmy do domu, zrobiło się ciemno.

Moja ostatnia wyprawa odbyła się 9 maja 2016 roku. W górach burza może być gwałtowna i niebezpieczna wiosną i latem. Przekonaliśmy się o tym na własnej skórze. Ale póki co, udało się nam szczęśliwie zdobyć szczyt. Usiedliśmy, by trochę odpocząć. Przewodnik czeski zaproponował, byśmy za opłatą weszli na wieżę widokową. Weszliśmy więc. Podziwialiśmy cudowne widoki Prudnika i Głucholazów, miasta naszych południowych sąsiadów, wspaniałe panoramy otaczającej natury. Pytamy przewodnika, schodząc już na dół z wieży: czy dzisiaj będzie burza? Zapewnia, że dzisiaj nie, ponieważ nie ma ciemnych chmur na niebie.

Niestety. Gdy byliśmy już w połowie drogi z Biskupiej Kopy, nagle rozpętała się gwałtowna burza z piorunami. Nie mieliśmy się gdzie schować, wokół same duże drzewa ściągające pioruny. Trzeba było iść, strach był ogromny. Cały czas zanosił się modły, by Bóg ochronił nas od złego. Nasze prośby zostały wysłuchane. Góry trzeba szanować i zachować wobec nich ostrożność, ponieważ w górach bardzo szybko zmienia się pogoda. Na szlaku turyści pozdrawiają się słowami „dzień dobry”, niezależnie od tego, czy się znają, czy nie – może na wzór górniczego pozdrowienia „Szczęść Boże”.

FOT. (2X) ARCHIWUM WIT

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Moja wspinaczka na szczyt



Autor tekstu na wieży widokowej na Biskupiej Kopie.



W drodze na szczyt.

Mimo zdarzenia z burzą bardzo lubię chodzić szlakiem na Biskupią Kopę, bo wtedy pokonuję swoje słabości osoby z niepełnosprawnością i nie skupiam się na chorobie. Gdy zdobywam szczyt, czuję ogromną satysfakcję. Mam nadzieję, że w tym roku na wiosnę po raz kolejny zdobędę moją górę.

Mam grupę znajomych niepełnosprawnych, którzy co

jakiś czas zdobywają góry opawskie wraz z opiekunami. Przykładem dla nich i dla mnie jest Jaś Mela, który mimo swojej niepełnosprawności (stracił w wypadku prawe przedramię i lewe podudzie), zdobył między innymi szczyt góry Kilimandżaro w Afryce i najwyższy szczyt Kaukazu Elbrus. Jako pierwszy człowiek niepełnosprawny na świecie zdobył też oby-



Kapliczka na szlaku.



Schronisko „Biskupia Kopa”.

dwa bieguny Ziemi – północny i południowy. Ten człowiek może być wzorem dla młodzieży. Oczywiście, nie trzeba sobie wyznaczać celów nieosiągalnych, wystarczy skromne, zależnie od stopnia

niepełnosprawności. Można wyruszyć na szlak z pomocą rodziców lub opiekunów, a jeśli uda się dojść do celu, satysfakcja będzie ogromna.

KRYSTIAN CHOLEWA

Wspomnienia o babci

21 i 22 stycznia obchodzimy co roku dzień babci i dzień dziadka. Zapewne niektórzy z was składają swoim babciom i dziadkom życzenia. I na pewno się babcia i dziadek bardzo cieszą z waszych życzeń, kartek i upominków, a nawet mieli łzy wzruszenia w oczach, bo was kochają czasem bardziej niż własne dzieci, które wychowywali.

Ale nie wszyscy mają babcię i dziadków, bo odeszli do wieczności, lub mają tylko babcię albo dziadka. Ja, niestety, nie pamiętam moich dziadków i babci, bo odeszli, jak byłem malutki. Znałem tylko jedną babcię, mamę mojego taty. A rodziców mojej mamy nie poznałem. Wiem od mamy, że w czasie II wojny dużo przeszli...

Ale wracając do babci z Orzechowa. Była to osoba wyjątkowa, a przy tym bardzo dobra, miła i wielkiej wiary i pobożności. Była jedyną babcią, która doczekała się prawnuków. Pamiętam, jak w niedzielę razem z rodzicami, siostrą i bratem chodziliśmy na spacer nad Wartę, potem nad wałem w koło, następnie polną drogą, gdzie były pola uprawne, domy i piękne, stare drzewa, a na koniec wstępowałyśmy do babci na pyszny placek z kruszeniami i owocami, upieczony przez babcię, a zimą babcia piekła pyszne pączki. Albo na kolację był chleb z masłem swojej roboty.

Zimą w styczniu babcia zawsze obchodziła imieniny i dzień babci. Wtedy do babci przyjeżdżała cała rodzina, mimo że zimy były mroźne i śnieżne,

a były to lata siedemdziesiąte i osiemdziesiąte. Babcia z dziadkiem nie mieli łatwego życia, mieli bardzo małe gospodarstwo i niewielkie pole, wychowywali siedmioro dzieci, które trzeba było wyżywić i ubrać. Było bardzo ciężko, musieli oszczędzać, a każdy kawałek chleba był na wagę złota. W czasie wojny Niemcy wszystko zabierali: kury, jajka, chleb, a ryb nie było wolno łowić w jeziorku. Chyba, że ktoś dobrze trzymał z Niemcami. Wiele razy babcia i dziadek dostali po plecach batem lub karabinem. Ale jakoś dawali sobie radę. Pomagali im dobrzy ludzie, u których pracowali.

Po wojnie też różnie bywało. Dziadek musiał wyjechać na kilka lat do pracy w kopalni węgla, aby były pieniądze na wyżywienie rodziny. Babcia musiała sama dawać sobie radę w domu z gromadką dzieci, z pracą w gospodarstwie i w polu. Jakoś dawała radę. Wiele razy opowiadała nam o wojnie, o trudach tamtych czasów, czasami ze łzami w oczach. Często wspominała też o tym, jak dziadek poszedł do wojska i walczył o Polskę. Ale został ranny i wrócił do domu. Kochaliśmy babcię. Dostawała od nas, wnuków, piękne laurki i kartki, które bardzo ją cieszyły.

Kiedy miałem niecałe 20 lat, zacząłem chodzić o własnych siłach. Jak babcia się wtedy cieszyła! Niestety, niecały rok później w lutym 1985 roku, babcia odeszła na tamten świat. Zostały mi piękne wspomnienia z tamtych czasów.

ZBIGNIEW STRUGAŁA
ORZECHOWO

Uczniowie poznańskich szkół specjalnych wiedzą jak dbać o swoje bezpieczeństwo. To rezultat konkursu plastycznego pod tytułem: „Bezpiecznym być”, związanego z programem profilaktycznym przeprowadzonym przez strażników miejskich w szkołach specjalnych w Poznaniu. Autorów prac nagrodzono 16 stycznia podczas spotkania podsumowującego konkurs, które odbyło się w Zespole Szkół Specjalnych nr 105 imienia Juliana Tuwima przy ulicy Nieszawskiej.

Konkurs „Bezpiecznym być”, realizowany był przez Straż Miejską w Poznaniu we współpracy z ZSS nr 105, Urzędem Miasta Poznania, Strażą Pożarną, Komendą Miejską Policji, Wojewódzkim Ośrodkiem Ruchu Drogowego w Poznaniu, Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną, Enea Operator, Zespołem Szkół Handlowych, Mercure Hotels Poznań Centrum, Studenckim Kołem Naukowym Katedry i Zakładu Farmacji Klinicznej i Biofarmacji w Poznaniu oraz firmą Müller.

Celem projektu „Bezpiecznym być” była promocja bezpiecznych zachowań w różnych sytuacjach życiowych. Dzieci z niepełnosprawnościami w ramach projektu odbyły spotkania profilaktyczne dotyczące: bezpieczeństwa na drodze, w domu, w szkole i na podwórku, zachowania w kontakcie z obcą osobą, psem i dzikimi zwierzętami, bezpieczeństwa podczas zabaw, używek, a także bezpiecznego korzystania z komputera i Internetu. Konkurs plastyczny miał na celu popularyzację unikania zagrożeń, zapoznanie dzieci z pracą straży miejskiej oraz innych instytucji, wykształcenie u dzieci nawyków unikania zagrożeń i umiejętności zwracania się o pomoc w przypadkach ich wystąpienia, uwrażliwienie dzieci na potrzebę bezpieczeństwa, rozwijanie wrażliwości i umiejętności plastycznych.

Konkurs skierowany był do uczniów klas od 4 do 8 szkół specjalnych, którzy brali udział w spotkaniach związanych z bezpieczeństwem prowadzonych przez strażników miejskich Zespołu Profilaktyki Straży Miejskiej Miasta Poznania. Zadaniem dzieci było wykonanie plaka-

tu o tematyce unikania zagrożeń i promocji bezpiecznych zachowań. Plakat należało wykonać dowolną techniką plastyczną płaską, w formacie A3. Każda szkoła mogła zgłosić maksymalnie trzy prace, wybrane spośród prac wykonanych przez uczniów. Osoby z niepełnosprawnościami jak zwykle wykazały się inwencją i pomysłowością. Stworzyły piękne prace – rysowane i wyklejane, była też płaska praca w formie ulepionej z plasteliny scenki nawiązującej do sytuacji w ruchu drogowym.

W konkursie udział wzięli uczniowie poznańskich zespołów szkół specjalnych: nr 101, 102, 105, 103, Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 107, Szkoły Podstawowej nr 25 z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi oraz Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Nieśłyszących w Poznaniu. Nagrody rzeczowe otrzymali: Kacper Krzysztofak, Magdalena Wieczorek, Amelia Wojciechowska (ZSS nr 101), Antoni Banachowicz, Zuzanna Borowicka, Aleksandra Kolasińska (ZSS nr 102), Martin Jeleniewski, Beata Kaczmarek, Weronika Piątek (ZSS nr 103), Patrycja Ciar-kowska, Oliver Gornowicz, Nikola Kolasińska (SP nr 25), Weronika Kobylko, Urszula Michalczyk, Otylia Urbaniak (ZSS nr 105), Julia Wałęsa, Iwo Ziętek, Zuzanna Zwirblis (ZSS nr 107), Tymoteusz Jamrozik, Adam Promiński i Mateusz Urbaniak (OS-W dla Dzieci Nieśłyszących).

Na uczestników spotkania podsumowującego czekały stoiska dydaktyczne, przy których dzieci dowiedziały się ważnych i ciekawych informacji. Straż Miejska i WORD edukowały w zakresie bezpieczeństwa na drodze, policja – w temacie bezpieczeństwa w Internecie, straż pożarna – bezpieczeństwa przeciwpożarowego, sanepid – w kwestii bezpiecznego zbierania grzybów i postępowania przy ukąszeniach owadów. Dogoterapeuta uczył bezpiecznych zachowań w kontakcie ze zwierzętami, Enea – bezpiecznego postępowania z prądem oraz pierwszej pomocy przedmedycznej, zaś Wydział Urbanistyki i Architektury Urzędu Miasta Poznania informował jak projektować bezpieczne miasto.

KAROLINA KASPRZAK



FOT. KAROLINA KASPRZAK

KONKURS I ZAJĘCIA PROFILAKTYCZNE DLA UCZNIÓW SZKÓŁ SPECJALNYCH

Bezpiecznie w szkole i na ulicy



Jak zachować się bezpiecznie na przejściu dla pieszych.



Laboratorium chemiczne – bezpieczne zabawy z cieczami.



Instruktaż udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.



Autorzy prac otrzymali nagrody rzeczowe.



*Praca autorstwa Amelii Wojciechowskiej,
uczennicy klasy 6 ZSS nr 101.*

Wspólna pasja – ojca i moja

W życiu każdego człowieka przychodzi czas, w którym opuszcza matkę i ojca i zakłada swoją rodzinę. W życiu osób niepełnosprawnych sytuacja rodzinna jest nieco bardziej skomplikowana, ponieważ ze względu na swój stan zdrowia bardzo często mieszkają całe życie z rodzicami. A po ich śmierci osoby te zazwyczaj pozostają samotne.

Często też rodzice są świadnikami i psychologami swoich niepełnosprawnych dzieci, którym można się wyżyć i powierzyć swoje smutki i problemy. Bywa też, że dzieci takie obarczają swoich rodziców za swój stan zdrowia. Pytają: dlaczego akurat mnie to spotkało? Nie potrafią poradzić sobie z sytuacją. W poczuciu bezradności stają się agresywne wobec rodziców.

Moim rodzicom zawdzięczam bardzo dużo. Dzięki Bogu, że miałem takiego ojca. Z tatą miałem bardzo dobry kontakt. Zawsze wspólnie oglądaliśmy mecze piłki nożnej w telewizji, razem bywaliśmy na meczach lokalnej drużyny piłkarskiej. Czasem nie chciało mi się jechać z tatą na mecz, ale potem stwierdziłem, że było fajnie i warto było obejrzeć walkę piłkarskich drużyn. To była wspólna pasja, która nas łączyła. Lubiałem chodzić z ojcem na niedzielne spacerki do pobliskiego lasu. Był osobą mało mówną, wolał więcej robić, a mniej gadać. Jednak tematów nigdy nam nie brakowało.

Obecnie mieszkam z mamą, z którą mam kontakt równie dobry, jak z tatą. Po śmierci taty nawzajem się wspieramy. Na tyle, na ile możemy, zawsze mamie pomagamy.

Przyznam się, że moi rodzice nie mieli ze mną łatwego życia. Przysłowie mówi: małe dzieci – mały kłopot, duże dzieci – duży kłopot. Bunt na-

stolatka przechodziłem troszkę później niż inni. Był taki okres w moim życiu, że mama musiała mnie nakłaniać do działania. Wiadomo, jak się razem mieszka, to bywają momenty gorsze i lepsze. Jak się źle zachowałem w stosunku do mojej mamy, to zaraz ją przeproszałem i żałowałem, że tak postąpiłem, przecież wiem że moja mama chce dla mnie jak najlepiej. Rodziców trzeba słuchać, oni mają mądrość życiową. Trzeba mieć dla nich szacunek, mówić tato, mamó, a nie zwracać się po imieniu. Mieszkam w województwie opolskim, gdzie dawniej przyjętą formą grzecznościowego zwracania się do rodziców był zaimek „wy”.

Nie wyobrażam sobie, że można by z rodzicami w ogóle nie rozmawiać. Każdego dnia dziękuję Bogu, że na mojej drodze życia mam wspaniałych rodziców. Gdyby nie oni, to w ogóle bym nie chodził, nie mówiłbym, nie ukończył żadnej szkoły i nie zdobył prawa jazdy.

Ojca już nie ma. Nigdy już z nim nie porozmawiam, nie przytulę się do niego. Ale rozmawiam z tatą codziennie podczas modlitwy i w wielu innych sytuacjach. Dobrze, że mam mamę, co wciąż bardzo mnie cieszy i za to też dziękuję Bogu. Oboje rodziców mojego kolegi, również niepełnosprawnego, z którym studiowałem – już nie żyje. Musi mu być bardzo ciężko, zwłaszcza w okresie świąt. Szanujmy więc swoich rodziców i opiekunów. To oni są dla nich wszystkim, wspierają nas jak mogą. Gdyby tylko mogli, życie by oddali, aby ich pociechy były zdrowe i szczęśliwe. Nie wiemy przecież, jak długo jeszcze będą z nami na tej ziemi. Życie jest ulotne. Dzisiaj jesteśmy, jutro nas nie ma.

KRYSTIAN CHOLEWA

Mieszkańcy gminy Swarzędz w powiecie poznańskim okazali serce niespełna 6-letniej Joasi Tomaszewskiej walczącej z chorobą nowotworową. Podczas charytatywnego koncertu kolęd i piosenek świątecznych, zorganizowanego 9 stycznia w swarzędzkim Eurohotelu, zebrano blisko 8 tysięcy złotych na leczenie i rehabilitację dziewczynki. Organizatorem wydarzenia była Szkoła Podstawowa nr 4 imienia Jana Brzechwy w Swarzędzu, Szkoła Podstawowa imienia Kawalerów Orderu Uśmiechu w Kobylnicy oraz Ośrodek Związku Harcerstwa Polskiego w Kobylnicy.

Patronat honorowy nad koncertem objął burmistrz Miasta i Gminy Swarzędz Marian Szukdlarek. Uczestnicy wydarzenia wysłuchali kolęd i świątecznych piosenek w wykonaniu uczniów swarzędzkiej „czwórki” oraz SP w Kobylnicy. Przygotowano również liczne licytacje.

Joasia od dwóch lat walczy z guzem pnia mózgu. To nowotwór złośliwy, tak zwany wysięciotczak trzeciego stopnia (nowotwór glejowy ośrodkowego układu nerwowego). Pierwszy stopień tego nowotworu określane jest jako łagodny, trzeci – jako najgroźniejszy. Choć stan zdrowia dziewczynki jest ciężki, rodzice nie tracą nadziei. W listopadzie ubiegłego roku Joasia przeszła operację wycięcia guza w klinice w Tübingen w Niemczech, a obecnie przebywa w Wiedniu, gdzie przechodzi dalszą skomplikowaną terapię onkologiczną.

W lutym 2018 roku trafiła do szpitala z powodu wymiotów i bólów głowy. Wtedy właśnie na rodziców dziewczynki spadła okrutna diagnoza. Najpierw, w celu usprawnienia przepływu

pływu mózgowo-rdzeniowego, wszczepiono jej zastawkę do mózgu, a następnie przeprowadzono dwie operacje usunięcia guza. Joasia przeszła również chemioterapię i radioterapię. Zbyt wiele jak na kilkuletnią kruchą dziewczynkę...

„Asia uwielbia tańczyć. Gdyby tylko siły pozwoliły, przetańczyłaby całą noc. (...) Jeśli Wy także lubicie zabawę, dobre towarzystwo i taniec to zapraszamy na imprezę karnawałową połączoną z pomocą dla Joasi. Bawcie się, bierzcie z życia to, co najlepsze, łapcie szczęście pełnymi garściami” – napisała mama dziewczynki na jej facebookowym profilu zapraszając na zabawę karnawałową, która odbędzie się 15 lutego przy ulicy Poznańskiej 10 w Kicinie. Pieniądze ze sprzedaży biletów zostaną przekazane na konto Joasi.

Dziewczynka jest podopieczną Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”. Czytelnicy naszego miesięcznika, którzy chcieliby wesprzeć darowizną leczenie Joasi, mogą dokonywać wpłat na konto: Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”, numer rachunku: Alior Bank S.A, 42 2490 0005 0000 4600 7549 3994, tytułem: 33511 Tomaszewska Joanna Kobylnica darowizna na pomoc i ochronę zdrowia. Można również pomóc przekazując 1% podatku. W tym celu należy w formularzu PIT wpisać numer: KRS 0000037904, zaś w rubryce „Informacje uzupełniające – cel szczegółowy 1%” podać: 33511 Tomaszewska Joanna Kobylnica. W celu szybszej weryfikacji i księgowania wpłat nie należy wpisywać zdrobnień ani słów odmienionych przez przypadki jak również słów: „dla”, „na”, „leczenie”, „rehabilitacja” itp. Darczyńcy 1% podatku proszeni są także o zaznaczenie w zeznaniu podatkowym pola „Wyrażam zgodę”.

KAROLINA KASPRZAK



CHARYTATYWNY KONCERT KOŁĘD W SWARZĘDZU

Rodzice nie tracą nadziei



Przed lustrem

Kiedy dziecko przestaje być dzieckiem, a zaczyna być nastolatkiem, zmianom podlega nie tylko jego ciało, ale także psychika. W jej obrębie jedną z najważniejszych zmian jest jakościowa zmiana dotycząca myślenia: rozwija się bowiem myślenie nazywane abstrakcyjnym.

Znaczy to, że nastolatek swobodnie myśli o zdarzeniach, osobach i rzeczach pod ich nieobecność, że kształtuje się u niego zdolność do rozpatrywania różnych możliwości i hipotez, że potrafi wnikliwie analizować i oceniać, że posługuje się pojęciami całkowicie oderwanymi od konkretów, jakimi są na przykład takie pojęcia, jak życie czy energia.

Zdolność do abstrakcyjnego myślenia powoduje, że nastolatek coraz częściej stawia sobie pytania "kim jestem", "kim chcę być" oraz "kim mogę być" i poszukuje na nie odpowiedzi. Takie stany refleksji w stosunku do siebie samego, nazywane samoświadomością, pojawiają się u niektórych młodych ludzi częściej, u innych rzadziej, jednak nie ominą nikogo.

Do badania samoświadomości psychologowie chętnie posługują się lustrem. Na przykład za pomocą eksperymentów wykazano, że jeżeli badana osoba siedzi przed lustrem, to jej samoświadomość zwiększa się. Z kolei przy zwiększonej samoświadomości, gdy eksperyment polegał na wykonaniu określonego zadania, to w warunkach, gdy możliwe było małe oszustwo, pokusa ta nie zadziałała. To znaczy, zwiększona samoświadomość zwiększyła uczciwość badanych.

W innym pasjonującym eksperymencie badani wchodzili do sali, w której wisiało olbrzymie lustro. Przed wejściem do tej sali część badanych skłoniono do wypowiedzania zdań zgodnych z ich poglądami, a drugą część z ich poglądami sprzecznymi. I co się okazało: badani, którzy wypowiedzieli zdania zgodne z własnymi poglądami, po wejściu do

sali spontanicznie zajmowali miejsca naprzeciw lustra. Natomiast osoby, które wypowiedziały zdania sprzeczne z tym co naprawdę myślą, wybierały miejsca, które pozwalały im uisnąć plecami do lustra.

Jak na to wskazują tego typu badania, podwyższona samoświadomość sprzyja pożądanym właściwościom psychicznym. Czy to znaczy, że nasze nastolatki stają się dojrzalsze, kiedy wiele czasu spędzają przed lustrem? Z przymrużeniem oka można by sądzić, że tak. Bowiem niejednokrotnie mają wówczas poczucie rozbieżności między idealnym obrazem siebie, a tym odbitym w lustrze. Budzi to pytanie: "jaki jestem?", które często wyzwala silne dążenie do zmiany samego siebie. A po zmianie wyglądu często pojawia się pragnienie zmiany swojego wnętrza.

Jednakże podwyższona samoświadomość może mieć także negatywne skutki. Są nimi różne formy ucieczki od siebie: można uciekać w sen, w skrupulatne sprzątanie, w nadmierne jedzenie, w przesadne strojenie swojego ciała, ale także w alkohol czy narkotyki. Młodzież najczęściej ucieka w oszołomienie jakie daje głośna, rytmiczna muzyka, a także sam fakt przyłączenia się do licznie dużej grupy, w której zatracić można własne JA. Przykładem tego są dyskoteki, koncerty rockowe, a także mecze piłkarskie. Tłum krzyczy, tłum faluje, tłum pochłania – i nikt już nie jest sobą, ale częścią tłumu. Samoświadomość zostaje przytłumiona.

W okresie dorastania, kiedy tak łatwo o poczucie mniejszej wartości, o różne drobne czy wielkie psychiczne zranienia, na niepokoje nastolatków związane z samoświadomością, najlepiej wpływa bliski przyjaciel czy przyjaciółka oraz przekonanie, że zawsze, we wszystkich okolicznościach, można liczyć na rodziców.

IRENA OBUCHOWSKA

Z KSIĄŻKI „KOCHAĆ I ROZUMIEĆ” CZ. III



Licytowane kwoty malowanego worka też rosną.



Wylicytowany na aukcji obraz uczestnika „Iskry”.

NOWA INICJATYWA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „ISKRA”

Radość pomagania jako terapia

W naszym Środowiskowym Domu Samopomocy „ISKRA” w Poznaniu staramy się prowadzić szeroką terapię wspierającą rozwój naszych podopiecznych. Poza różnymi terapiami opartymi przede wszystkim na terapii zajęciowej, oferujemy wiele terapii wspierających rozwój społeczny.

Od kilku miesięcy omawialiśmy z kadrami terapeutyczną, jakie działania możemy uruchomić, aby w naszych uczestnikach wykształcić potrzebę pomocy innym ludziom, rozwinąć w nich poczucie odpowiedzialności za innych, wzbudzić w nich współczucie w stosunku do osób słabszych i potrzebę zwrócenia się do nich z pomocną dłońią. A zarazem zmniejszyć poczucie, że „wszystko mi się

nie należy”, „jestem najważniejszy”, „moje potrzeby są najistotniejsze”.

Taki pomysł zgłosiła Maria Dolata, jedna z terapeutek „ISKRY”. Zaproponowała utworzenie czegoś na wzór „wolontariatu” wśród naszych uczestników. Nazwaliśmy ich „kółkiem wolontariackim”. Pani Maria zaproponowała, że w swej grupie rozpocznie kolejny rodzaj terapii oparty na szeroko rozumianym pomaganiu i zwróceniu uwagi na potrzeby innych, zwłaszcza na szczególnie trudną sytuację innych ludzi. Postanowiliśmy wyszukać różnych możliwości niesienia pomocy chorym dzieciom, osobom starszym, także bezdomnym zwierzętom.

Kilka razy zorganizowaliśmy u nas zbiórkę karmy i koców

dla schronisk. Działania te za każdym razem okazywały się skuteczne. Zgromadziliśmy znaczne zbiory karmy, koców, ręczników i wielu innych przedmiotów codziennego użytku. Dzięki temu przekonaliśmy się, że wolontariat, który będzie u nas działał bardziej systematycznie, pozwoli nam na osiągnięcie wymienionych wyżej celów.

Pierwszą naszą akcją wolontariacką była pomoc dla małego chłopczyka Franka Surdela, który potrzebuje 9 milionów złotych na lek ratujący mu zdrowie i życie. W Internecie powstała aukcja, na którą każdy może przeznaczyć co chce i każdy może to wylicytować. Pani Maria przedstawiła podopiecznym sytuację małego Franka, pokazała zdjęcia, postarała się przedstawić

wielkość potrzebnych pieniędzy. Następnie zaproponowała, by uczestnicy wybrali jedną pracę, którą wykonano u niej na zajęciach i tę pracę zamierzono później wystawić na aukcji. Nasi uczestnicy nie mogli dokonać ostatecznego wyboru. Walka trwała pomiędzy obrazem, a malowanym workiem. Ostatecznie zdecydowano wystawić obie prace, które ku naszemu zaskoczeniu szybko zdobyły zainteresowanie i licytowane kwoty rosły.

Jestem bardzo ciekawy, jak rozwinie się ten nowy pomysł Marii Dolaty. Dużo sobie po nim obiecujemy. Mocno ściskam kciuki za powodzenie pomysłu i za grupę naszych wolontariuszy.

TOMASZ POPADOWSKI
KIEROWNIK ŚDS „ISKRA”



Wolontariusze „Iskry”.

Okazać innym dobroć

Członkowie Szkolnego Koła Literackiego „Biały Kruk” 11 grudnia 2019 roku z radością powitali Małgorzatę Śwędrowską, która przybyła do naszej szkoły, by jeszcze raz przekonać nas, że czytanie książek jest wspaniałą przygodą, którą można przeżyć wszystkimi zmysłami.

Któż by pomyślał, że wiersz o zimie można zabawnie zinterpretować w formie rysunków kreślonych na plecach kolegów, co przyniosło tyle radości i wzajemnie okazywanej sympatii?

Podczas spotkania mogliśmy zapoznać się też z przygotowanymi przez wielu książkowych

bohaterów, którzy przygotowali się nie tylko do zimy, ale i do nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia. Wspólnie z wieloma bajkowymi postaciami zrozumieliśmy, że to nie prezenty są najważniejsze, ale sama obecność rodziny i przyjaciół, którzy mogą nas obdarzyć uśmiechem i dobrym słowem. Warto wykorzystać dany nam czas na to, by zawsze okazywać innym dobroć i spieszyć im z pomocą, gdy jej potrzebują.

Pod koniec spotkania ze zdumieniem zdaliśmy sobie sprawę, że pełna ciepła i przyjacielski obecność pani Małgorzaty była dla nas cennym prezentem bożonarodzeniowym. K.L.



FOT. (2X) DARIUSZ MATCZAK



Moje prace w „Iskrze”

Nazywam się Arek Nowicki. Jestem w sali komputerowej. Lajkuję na Instagramie. Szlifujemy magnesy. Drukowałem z panem Marcinem Kaczyńskim okładki do filmu „Szkoła”. Robiliśmy obrazki. Wykonałem też zdjęcia z panem Marcinem.

Pisałem artykuł, czasami pomagam sprzątać. Pan Kaczyński ubiera mnie ładnie do zdjęcia. Czasami przeglądam Facebooka. Codziennie sprawdzam Instagrama. Ostatnio kręciliśmy filmiki.

ARKADIUSZ NOWICKI



FOT. MARCIN KACZYŃSKI

Złote medale dla wszystkich

14 grudnia 2019 roku w sali sportowej City Zen Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu odbył się XIV Integracyjny Turniej Szermierczy „Z floretem do gwiazd”. Udział wzięło 41 zawodniczek i zawodników z IKS Jamalex Leszno, Warty Śrem, Warty Poznań, AZS AWF Poznań oraz naszej sekcji szermierczej działającej już od 2015 roku w ramach Fundacji Niesienia Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Z floretem do gwiazd”.

Uczestniczyli nie tylko zawodnicy trenujący szermierkę w wersji olimpijskiej, ale także z niepełnosprawnościami. Byli wśród nas osoby z zespołem Downa, autyzmem, na wózkach inwalidzkich, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, a także dzieci i młodzież z rodzin zagrożonych wykluczeniem społecznym. Zaszczycili nas swoją obecnością m.in. Jan Filip Libicki, senator RP, dr Ewa Bąk, dyrektor Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania, Mariusz Kubiak, wicedyrektor Departamentu Sportu i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego, dr Jan Wachowiak, prezes Okręgowego Związku Szermierczego oraz Ryszard Kunze, fechtmistrz, olimpijczyk z 1960 roku w Rzymie.

Walki odbywały się według regulaminu Polskiego Związku Szermierczego. Walczono



floretami i szpadami. Zawodniczki i zawodnicy z niepełnosprawnością trenują już 10

lat. Wszyscy otrzymali dyplomy, złote medale i upominki, a najlepsi z najlepszych także puchary. Na to szczególne wyróżnienie zasłużyli: Anita Urbaniak, Jakub Urbański i Stanisław Bentkowski.

Turniej odbył się dzięki współfinansowaniu przez Miasto Poznań i Samorząd Województwa Wielkopolskiego. Działania są wspierane także od wielu lat przez Ewę Siemińską – właścicielkę Chaty Polskiej oraz Fundację ENEA. Zapraszamy chętnych na zajęcia szermiercze, które odbywają się Zespole Szkół nr 5 w Poznaniu, ul. Różana 1/3, kierowanej przez mgr Dobiesławę Figułę. Zapraszamy także do odwiedzenia naszej strony www.zfloretemdogwiazd.pl

ALICJA TWARDOSZ

Wakacyjne zajęcia

Praca dorywcza uczy młodego człowieka szacunku, dyscypliny, odpowiedzialności, punktualności. Niepełnosprawność ruchowa studenta nie musi oznaczać braku możliwości podjęcia pracy dorywczej. Moja niepełnosprawność uniemożliwia mi wykonywanie większości prac fizycznych. Mogę wykonywać tylko lekkie prace.

Swoją pierwszą pracę wakacyjną podjąłem w 2004 roku. Pojechaliliśmy z mamą do Holandii pracować w fabryce, ale pracodawca przestraszył się mojej niepełnosprawności i nie zechciał zatrudnić. W następne wakacje – w 2005 roku po maturze – pracowałem przy burakach u cici. Moja praca polegała na wrywaniu chwastów. Bardzo sympatyczna atmosfera tam panowała. Pogoda dopisała, współpracownicy okazali się życzliwymi ludźmi.

W 2007 roku odbyłem dwie praktyki studenckie. Pierwszą – w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie. Dojazd do placówki miałem utrudniony, gdyż wtedy nie jeździłem jeszcze samochodem. Poznałem specyfikę pracy w administracji. Beneficjentami tej instytucji były w większości osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności.

Pomagałem także wujkowi przy demontażu dachówek. Pracy był ogrom, każda para rąk się liczyła. Żałowałem, że praca trwała tylko dwa dni. Tego samego roku odbyłem drugą praktykę studencką – w firmie logistycznej. Dowiedziałem się jak wygląda praca na magazynie, rozładunek i załadunek towarów, a także przygotowywanie dokumentów oraz specyfikacji.

W 2009 roku pracowałem przy roznoszeniu ulotek promujących tanią odzież używaną z zagranicy i firmę piorącą tapicerkę samochodową. Praca ta pozwoliła mi poprawić sprawność ruchową, gdyż cały czas byłem w ruchu. Pracowałem również jako pomocnik ogrodnika. Tu moim zadaniem było koszenie trawy i zbieranie liści. Zachęcam osoby z niepełnosprawnościami do podejmowania pracy dorywczej. Dzięki niej można zdobyć doświadczenie zawodowe.

KRYSTIAN CHOLEWA



KATARZYNA KUSEK
GRABINY*Transitus*

Trzeba
z matki łona
wypłynąć,
i świat zdobywać
krzykiem. A potem,
penetrować
rzeczywistość,
oswajać zwierzęta
i ludzi.
Mieć coraz więcej
wszystkiego,
na wyciągnięcie
ręki góry złote.
Pelnia, która nagle
zaczyna ubywać,
przesilenia czas,
krótszy oddech,
i krew
gęstsza bardziej.
Tymczasem
coraz mniej
w tobie siebie,
i za mgłą nikiene
przyszłość,
mniej widzisz,
mniej słyszysz,
nie rozumiesz już nic.
Samotny jesteś,
w czterech
ścianach „ja”.
W końcu,
zniewolony
przez czas,
legniesz na łopatki.
Jak dziecko,
będziesz dojrzewał
powoli do wieczności.
Aż nadejdzie chwila,
gdy w łono ziemi
wejdiesz niemy,
by jak ziarno,
oczekiwać owocu
zmartwychwstania.

Tańczyli, nic nie mówili

17 grudnia 2019 roku zorganizowano wyjście do opery na spektakl baletowy „Dziadek do orzechów”. Występowali dorośli i dzieci. Były ładne, kolorowe rekwizyty.

Museli się dużo uczyć i trenować i zapamiętać. Była ładna choinka i prezenty.

Przedstawienie było bardzo ciekawe. Była ładna muzyka Piotra Czajkowskiego. Aktorzy

dużo pokazywali i tańczyli, a nic nie mówili. Na widowni było dużo ludzi, a szczególnie dzieci. Nasi terapeuci mają dobre pomysły na wyjścia.

ANNA KONOPACKA



Dla każdego wielka paczka

18 grudnia 2019 roku wszyscy przyjechali elegancko ubrani na uroczyste spotkanie wigilijne. Pan Marcin wstawił sprzęt z pracowni muzycznej. I pan Tomek wygłosił przemowę. Życzył nam wesołych świąt i spełnienia marzeń i szczęśliwego Nowego Roku.

Wszystko było pięknie ustrojone. Na stołach były

białe obrusy, a na nich potrawy wigilijne: sałatki śledziowe, ryba po grecku, kapusta, barszcz z pasztecikiem i dużo słodkiego. Grupa muzyczna pana Marcina zaśpiewała nam kolędy. Kiedy zjedliśmy poczęstunek, pan Tomek z terapeutami rozdali nam prezenty. Każdy dostał wielką paczkę ze słodyczami.

MAGDALENA SZYMAŃSKA



Piosenki sprzed lat

Z okazji przypadającego 21 stycznia Dnia Babci i 22 stycznia Dnia Dziadka Klub Seniora „Cybinka” na osiedlu Warszawskim w Poznaniu zaprosił babcie, dziadków z rodzinami na koncert w wykonaniu dwójga artystów Estradowego Zespołu Wokalnego „Poznańskie Wrzosey” imienia Jerzego Golferta.

Na spotkanie w piątek 24 stycznia przybyli liczni mieszkańcy dzielnicy Rataje. Zaprezentowała się Zofia Kosmowska. Należała do zespołu „Poznańskie Wrzosey”, gdy był prowadzony przez nieżyjącego Jerzego Golferta. W zespole działa 13 lat, a śpiewa całe życie. Wykonała 8 utworów z okresu przedwojennego i z lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Wystąpił również Grzegorz Twaróg należący do zespołu od 5 lat. Zaśpiewał 7 piosenek z lat siedemdziesiątych oraz osiemdziesiątych, przy własnym akompaniamencie gitary.

ROBERT WRZESIŃSKI



Śpiewa Zofia Kosmowska.

FOT. ROBERT WRZESIŃSKI

33 litry krwi

73 krwiodawców, w tym 12 kobiet, oddało prawie 33 litry krwi podczas 99 akcji poboru, zorganizowanej 26 stycznia w pomieszczeniach Szkoły Podstawowej nr 1 przez Klub HDK PCK „Luboniana” im. bł. E. Bojanowskiego w Luboniu. Krwiodawców obdarowano upominkami od sponsorów, którymi byli: Ziółolek Sp. z o. o., Dramers S.A., Unilever Polska Sp z o. o., Przedsiębiorstwo Farmaceu-

tyczno-Chemiczne Synteza Sp. z o.o., Strauss Cooffee Poland Sp z o. o. Swadzim.

W przygotowaniu akcji poboru krwi pomagali: Józef Wyzujak, Maciej Kubiś, Przemysław Krasowiak i prezes Zbyszko Wojciechowski. Zarząd Klubu „Luboniana” dziękuje dyrektorowi SP nr 1 Grzegorzowi Aniole za udostępnienie szkolnej sali gimnastycznej.

ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. ROBERT WRZESIŃSKI

Lek na chwile załamania

Radzę osobom z niepełnosprawnościami, by za dużo nie rozmyślały nad swoim stanem zdrowia. Zmartwienie się z tego powodu do niczego dobrego nie prowadzi. Co najwyżej do łez i poczucia bezradności. Gdy mnie się zdarzają chwile gorzkich refleksji, to zawsze myślę o osobach niepełnosprawnych, które znalazły się w sytuacjach o wiele gorzszych od mojej.

Są ludzie na zawsze przykuci do łóżek, potrzebujący pomocy we wszystkich czynnościach, cierpiący bóle nie do zniesienia. Często wracam do autobiograficznej książki Janusza Świtaja pod tytułem „12 oddechów na minutę”, w której całkowicie sparaliżowany autor opisuje swoją walkę o życie aktywne oraz o wypełnienie go sensem. Lub oglądam stronę internetową Jacka Rynga <http://przyjaciel.info> Dla mnie ich świadectwa są bardzo budujące i pomagają mi w chwilach załamania.

Także osobom po wypadkach komunikacyjnych albo przy pracy jest o wiele trudniej zaakceptować swoją utonność, aniżeli mnie. Rzecz w tym, że moja niepełnosprawność powstała od urodzenia. Więc nie wiem, i nie będę wiedział, jaka to przyjemność jeździć na rowerze, skakać będąc dzieckiem po drzewach, grać z kolegami w piłkę, czy wziąć koleżankę na ręce, gdyż fizycznie nie dałbym rady. Po prostu mam za słabe nogi.

Osoby, które były całkowicie sprawne i nagle swoją sprawność utraciły, muszą przejść od nowa cały proces uczenia się, oswajania z nową, bardzo trudną sytuacją – aby powrócić do swojego dawnego życia. Podam tu przykład Moniki Kuszyńskiej, wokalistki zespołu Varius Manx, która w wyniku wypadku samochodowego w maju 2006 roku stała się osobą niepełnosprawną. Musiała przejść ciernistą drogę, by zaakceptować siebie ze swoją niepełnosprawnością i powrócić do swojej roli wybitnej wokalistki. Podobnie potoczyły się losy Julii Torli,

która w 2012 roku także uległa wypadkowi komunikacyjnemu i obecnie porusza się na wózku. Mimo to w roku 2014 zdobyła tytuł Miss Polski na wózku. Jaką przeszła ghenę po wypadku, tylko ona sama wie.

A co dla mnie jest najlepsze? Nie wiem, jak wyglądałoby moje życie, gdybym bym był pełnosprawnym. Może bym nie poznał prawdziwych wartości? Może nie uszanowałbym tych wymienionych wyżej kobiet i mężczyzn oraz wielu innych? Może swoim postępowaniem zasmucałbym rodziców i najbliższą rodzinę?

Mam niepełnosprawność mowy zwaną jękaniem. Nie wiem, jaka by była moja mowa, gdybym nie miał tego problemu. Może bym dogadywał ludziom, lekceważył ich? Mowa bywa srebrem, a milczenie złotem. Chciałem kiedyś komuś powiedzieć coś obraźliwego, ale w tym momencie zacząłem się jękać. Potraktowałem to jak dar, bo w przeciwnym razie obraziłbym niewinnego człowieka. Obecnie szanuję moją mowę, gdyż nie otrzymałem jej za darmo, ponieważ terapia, którą przechodziłem 14 lat temu, kosztowała mnie i moją rodzinę dużo czasu, wyrzeczeń i pieniędzy.

Osobie niepełnosprawnej, niezależnie od stopnia i rodzaju dysfunkcji, zapewne nie jest łatwo. Napotyka bariery architektoniczne, komunikacyjne i te w głowie. Lecz pan Bóg zesłał tę chorobę, byśmy swoimi życiem świadczyli o nim. Zsyła na nas cierpienie, chorobę, ale też nie zostawia z tym samych. Pomagam nieść ten balast, aby świadczyć, że moc doskonali się w słabości.

Gdybym był całkowicie zdrowy, prawdopodobnie nie poznałbym problemów osób z niepełnosprawnościami, nie napisałbym pracy magisterskiej na temat sytuacji osób niepełnosprawnych zamieszkujących tereny wiejskie i nie publikowałbym artykułów w miesięczniku „Filantrop”.

KRYSTIAN CHOLEWA

Urodziłem się i wychowałem na wsi, gdzie od zawsze lubiłem zwierzęta. Wprawdzie gospodarstwa rolnego nie mieliśmy, ale na naszym podwórku zawsze były kury, kaczki, króliki. Dla mnie zwierzęta, zwłaszcza konie, miały znaczenie rehabilitacyjne, gdyż od dziecka choruję na dziecięce porażenie mózgowe. Przez kilka lat uczęszczałem na zajęcia hipoterapii.

Dawniej w domu mieliśmy dużo królików. Zawsze się nimi opiekowałem. W upalne dni dawałem im zimną wodę, a wieczorem pokarm. Dwa razy w tygodniu zmieniałem im postanie: usuwałem brudne i dawałem czyste. Praca nauczyła mnie odpowiedzialności i szacunku dla zwierząt. Nigdy ich nie biłem, ponieważ są to istoty stworzone przez Boga. Najgorszy był ten dzień, gdy trzeba było któreś zabić. Zawsze wówczas płakałem i denerwowałem się. Mama mi zawsze tłumaczyła, że zwierzęta trzeba szanować, ale one są po to, byśmy mieli pożywienie. Rodzice dokonywali uboju, gdy nie było mnie w domu.

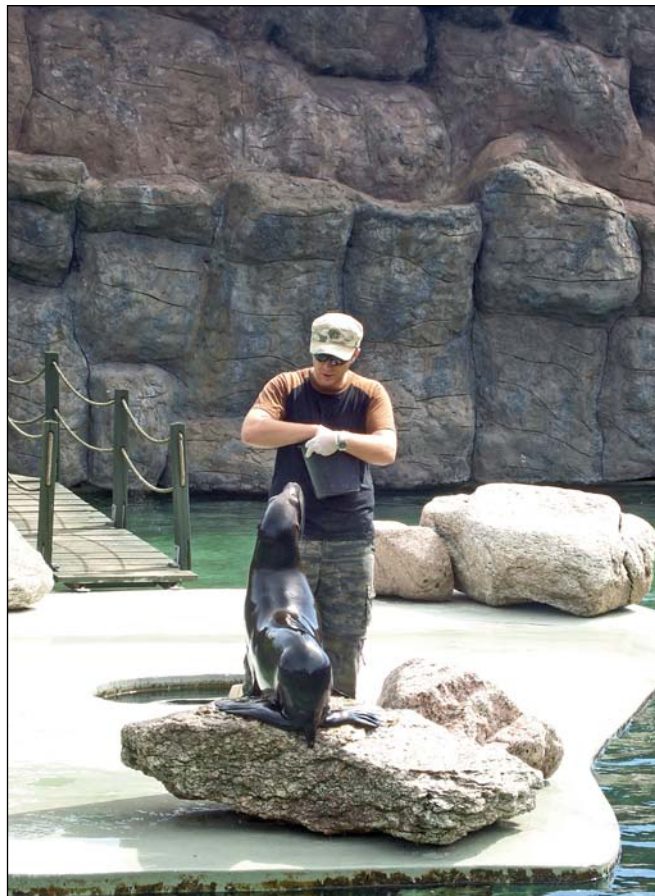
Oprócz zwierząt gospodarskich mieliśmy także domowe: kota Alojza i psa Lukasa.

Moje zwierzęta

Obecnie mam w domu pięcioletniego, biało-czarnego pieska dalmatyńczyka. Wielki to psotnik, który domaga się przytuleń i głaskania. Gdy ktoś wchodzi na nasze podwórko, to zaraz głośno szczeka, abyśmy wiedzieli, że mamy gości, proszonego lub nie.

Raz na 36 miesięcy jadę zobaczyć zwierzęta egzotyczne w opolskim zoo na wyspie Bolko, które po powodzi w 1997 roku zostało gruntownie przebudowane. Zainteresowanie odwiedzających budzi słoń, lama, żyrafa, małpy i wiele innych stworzeń. Są tu organizowane pokazy karmienia fok.

Namawiam osoby niepełnosprawne, by miały chociażby psa w domu. Stare przysłowie mówi, że pies to najlepszy przyjaciel człowieka. Zawsze jest się do kogo przytulić. Bardzo często czworonogi te są oczami osób niewidomych. Zachęcam też wszystkie osoby niepełnosprawne do odwiedzania najbliższego zoo, aby poprawić humor i spędzić miło



Karmienie uchatki.



To ja na koniu podczas zajęć z hipoterapii.



Mój kot Alojza, którego miałem od 2001 do 2013 roku.



Trzymam królika, który uciekł z klatki.

czas. Mój dziadek zawsze mówił, że kto nie lubi zwierząt, ten nie kocha ludzi. Dla św. Franciszka z Asyżu były one siostrami i braćmi. Rozmawiał z ptakami i pozdrawiał kwia-

ty. Jakże ważne są jego nauki dzisiaj, gdy żywa przyroda jest zagrożona jak nigdy dotąd w dziejach Ziemi.

KRYSTIAN CHOLEWA

Ludzie mojej drogi

Moja babcia Zuzanna była dobrą osobą. Nigdy by nikomu nie wyrządziła krzywdy, nie obmówiła, nie krytykowała nikogo. Zachorowała na demencję, ten okres był bardzo ciężki dla nas i dla niej. Nie była świadoma tego, nie wiedziała, co robi. Jednak to nauczyło nas empatii, pomagania drugiej osobie, niezależnie w jakiej znajduje się sytuacji zdrowotnej i ile ma lat.

Trudny czas opieki na cicią (dziadka siostrą) wynagradzało to, że przed chorobą była dobrą osobą, na imię było jej Marta. Jej pierwszy mąż nie wrócił z wojny, wyszła za mąż powtórnie. Nie miała lekko w życiu. Prowadziła gospodarstwo rolne, wychowała trzech synów. Zmarła na nowotwór na początku lat 90-tych. Dziadka ze strony ojca nie poznałem, zmarł 12 lat przed moimi narodzinami.

Najdłużej mogłem cieszyć się rodzicami mojej mamy, Cecylią i Henrykiem. Odkąd pamiętam, babcia chorowała na serce. Po przejściu paru kroków bardzo się męczyła. Odwiedzaliśmy dziadków całą rodziną, przeważnie w niedziele. Bardzo się cieszyli naszymi odwiedzinami. Mama z babcją jeździła na badania krwi. Jej serce było takie słabe, że lekarze odradzali operację. Ryzyko

było zbyt duże. Babcia zmarła, gdy kończyłem gimnazjum.

Mój dziadek zawsze był pracowity i rodzinny. To były jego dwie dewizy życiowe. Jego pasją były gołębie. Miał przy nich dużo pracy. Jednak dawały mu ogromną satysfakcję. Z zawodu był cieślą. Wybudował dom i prowadził gospodarstwo rolne. Wychował czwórkę dzieci. Bardzo im pomagał, także gdy był już na emeryturze. U niego każdy był równy. Gdy mój ojciec pojechał do pracy za granicę, by zarobić na moją rehabilitację, to dziadek pojechał pociągiem ze mną i z mamą konsultację do Krakowa. Bardzo chciał kupić konia, bym nie musiał dojeżdżać na hipoterapię, ale niestety, było to nie do zrealizowania. Dziadek całe życie był zdrowy. Nagle przyszła choroba i zaledwie w kilka miesięcy go zabrała.

Osoby niepełnosprawne ze swoimi dziadkami i babciami często łączą dużo wspólnego: ułomność, ból, choroba. Tak było ze mną. Zawsze miałem z nimi wspólny temat i mogliśmy się wspierać w swojej niedoli. Często odwiedzam dziadków na cmentarzu, modlę się za nich i dziękuję Bogu, że takich ludzi postawił na mojej drodze.

KRYSTIAN CHOLEWA

Góra św. Anny to dla Gmnie wyjątkowe miejsce. Położone jest na Śląsku Opolskim w powiecie Strzeleckim, w gminie Leśnica, w pobliżu autostrady. Pielgrzymi z całego kraju i zza granicy przybywają tu do sanktuarium diecezjalnego św. Anny. Przed jej ołtarzem mnóstwo ludzi modli się, prosi o uzdrowienie ciała i

duży, o zgodę w rodzinie. Pielgrzymują tu osoby niepełnosprawne, w tym niewidome i niesłyszące. W pobliskim domu pielgrzyma trwają rekolekcje dla młodzieży, także dla osób z niepełnosprawnościami i dla wspólnot religijnych.

Do tego szczególnego miejsca mam zaledwie 35



Pomnik czynu powstańczego na Górze św. Anny.

FOT. ARCHIWUM AUTORA

Dorota Szczęsna od urodzenia choruje na dziecięce porażenie mózgowe. Dużo lat jej 30-letniego życia związanych było z rehabilitacją. Nadal powinna z niej systematycznie korzystać, i to w znacznie większym zakresie, niż tylko zabiegi finansowane przez NFZ. Ma zestaw ćwiczeń od specjalistów i stara się ćwiczyć sama w domu. Ale to nie zastąpi rehabilitacji pod fachową opieką specjalisty, który instruuje i pomaga w ćwiczeniach.

Koleżankę tę poznałem na jednym z turnusów rehabilitacyjnych. Ma dwóch starszych braci. Dla rodziców walka o zdrowie dziecka, które ma trwałe schorzenia, to bardzo trudne zadanie. Dorota po ukończeniu liceum ogólnokształcącego w 2008 roku przeprowadziła się z Kędzierzyna-Koźła do Opola, gdzie podjęła studia na Uniwersytecie Opolskim na kierunku praca socjalna. Postanowiła zamieszkać w akademiku, aby miała bliżej na uczelnię i mogła uczyć się samodzielności. W sytuacjach, gdy tego potrzebowała, pomagały jej koleżanki i koledzy lub rodzice, którzy ją odwiedzali. Na początku było jej bardzo ciężko. Nieznane otoczenie, nowe miejsca, problemy z poruszaniem się.

Każda czynność wymagała dużego wysiłku.

W czasie studiów była członkiem duszpasterstwa akademickiego. Korzystała z programu dofinansowania na pokrycie kosztów kształcenia oraz pomocy przydatnych do nauki. Dzięki temu opłaciła akademik, mogła zakupić komputer, drukarkę i podręczniki niezbędne do nauki. W 2011 roku obroniła pracę licencjacką pod tytułem „Tworzenie przestrzeni dla integracji społecznej osób w podeszłym wieku – projekt socjalny”. 3 lata studiów, to nie tylko wysiłek umysłowy, lecz także fizyczny. Budynek, w którym studiowała miał dużo schodów. Z windy mało korzystała, bo trudność sprawiała jej uruchomienie (aby winda jechała, to trzeba było cały czas mocno wciskać przycisk), ale moja koleżanka dała radę, lecz musiała włożyć w to dużo wysiłku lub prosić o dodatkową pomoc, co było kłopotliwe, bo nie lubiła się narzucać z powodu swojej sytuacji zdrowotnej. Często też towarzyszyła jej nieśmiałość.

Dorota była uczestniczką praktyk studenckich, między innymi w instytucjach takich jak Dom Dziennego Pobytu „Złota Jesień” w Opolu, Powiatowe Centrum Pomocy Ro-



FOT. ARCHIWUM

Święta góra



Grota lurdzka.

kilometrów, pielgrzymuję tu już od dawna, najpierw jako dziecko. Od 20 lat jestem tu co roku w ostatnią niedzielę czerwca z pielgrzymką mężczyzn. Po śmierci ojca, gdy było nam bardzo ciężko, jechaliśmy do świętej Anny częściej, aby prosić o siły do pokonywania trudności losu. Moja siostra w tym miejscu brała ślub, a ja bywałam często na rekolekcjach młodzieżowych, które bardzo mi pomogły. Także dwa razy pielgrzymowałam do tego miejsca pieszo, mimo swojej niesprawności. W 1983 roku Jan Paweł II odprawił tu uroczyste nieszpory. Ołtarz papieski, dostępny dla pątników, stoi do tej pory.

Góra św. Anny to także ważne miejsce historyczne, w którym znajduje się Pomnik

Czynu Powstańczego. To na tej górze w trakcie III Powstania Śląskiego w dniach od 21 do 23 maja 1921 roku Ślązacy stoczyli ciężkie bitwy z niemieckimi wojskami zaborcy. Góra ta stała się symbolem polskości Górnego Śląska i dążności Śląska do połączenia państwem polskim, czego pamiątką świadectwem pozostaną na zawsze wspomniane bitwy. Przy pomniku znajduje się też otoczony skałami amfiteatr – miejsce uroczystości poległych w Powstaniach Śląskich.

Na Górze św. Anny znajduje się też przepiękna bazylika w stylu barokowym, a w nim wspomniane sanktuarium. W pobliżu jest też Grota Lurdzka. To tu odprawiane są m.in. uroczystości odpustowe. Dla osób z niepełnosprawnościami, poruszających się na wózkach i o kulach to wyjątkowe miejsce ma specjalne windy w domu pielgrzyma, a bazylika – podjazd dla osób niepełnosprawnych.

KRYSTIAN CHOLEWA

Być z ludźmi o dobrych sercach

dzinie w Kędzierzynie Koźlu, gdzie zdobywała doświadczenie zawodowe, poznała specyfikę pracy. Po stażu oraz kilku miesiącach pracy w Miejskim Zarządzie Budynków Komunalnych postanowiła iść do szkoły policealnej, by przekwalifikować się na inny zawód. Zdobycie tytułu technika administracji w takiej szkole, mimo trudnych sytuacji także związanych ze zdrowiem kosztowało ją dużo zaangażowania, lecz ukończyła szkołę i uzyskała tytuł zawodowy.

Dorota mimo swojej niepełnosprawności, zarówno w czasie studiów i później, angażowała się społecznie. W ramach praktyk studenckich była wolontariuszką w Domu Pomocy Społecznej. Współpracowała z opolskimi organizacjami pozarządowymi, pomagając w zbiorce żywności dla osób potrzebujących. Studiów II stop-



FOT. ARCHIWUM AUTORA

nia nie ukończyła z powodów zdrowotnych. Uczestniczyła też w działaniach Fundacji „Doktor Clown”, odwiedzając z innymi wolontariuszami dzieci przebywające na oddziałach szpitalnych. Dzięki temu mali pacjenci

mogli na jakiś czas zapomnieć o swoim cierpieniu. Brała też udział w projekcie „Niepełnosprawni w górach – razem na szczyty”, który polegał na wejściu na Kopę Biskupią oraz na Turbaczu.

Obecnie stan mojej koleżanki jest gorszy niż jeszcze kilka lat temu. Z wiary i modlitwy czerpie siły do pokonywania codziennych trudności. Chciałaby być bardziej radosna i pogodna mimo swojej choroby, lecz ból potrafi przyćmić optymizm. Troska o sprawność jest i będzie elementem całego jej życia. Koleżanka tęskni bardzo za biegami na parkrun (bieg na dystansie 5 kilometrów z pomiarem czasu co tydzień przez cały rok). W jej rodzinnym mieście biegi te i marsze były dla niej idealnym połączeniem rehabilitacji i rekreacji, wypoczynkiem w gronie osób, w którym każdy jest ważny, bez względu na wiek, stan zdrowia i sprawność. Chciałaby znowu maszerować i biegać z ludźmi o dobrych sercach. Niestety, nie pozwala jej na to pogorszący się stan zdrowia.

KRYSTIAN CHOLEWA

Stewardesa zapowiedziała, że zbliżamy się do lądowania i rzeczywiście, już od jakiegoś czasu obserwowaliśmy obniżanie się samolotu, coraz lepiej widać było ciemnoniebieskie morze, z którego nagle wyłonił się archipelag małych wysepek

Mój przyjaciel, tak zwany Chudy, opisywał mi widok z okna, a było na co popatrzeć. Z szafirowego morza nagle wyłoniły się wysepki najeżone palmami, pochylającymi swe pióropusze nad taflą wody. Wyspy są wielkości średniego parku, a odległości między nimi można określić na: od kilkuset metrów do kilku kilometrów.

Samolot leciał już bardzo nisko, wydawało się, że jeszcze chwila, a koła dotkną powierzchni wody, lecz nagle pod nami pojawił się pas startowy i pilot włączył ciąg wsteczny. Tak gwałtownego hamowania nigdy jeszcze nie przeżyłem, chociaż latałem już nie raz. Gdy wyszliśmy z samolotu okazało się, że dziób maszyny jest prawie nad powierzchnią morza. Wtedy zrozumiałem dlaczego hamowanie było tak dramatyczne.

Znaleźliśmy się na małej wyspie Hulule, której kształt zbliżony do ogórka zadecydował o jej przeznaczeniu – cała była po prostu lotniskiem, a jedyny niewielki budynek na końcu pasa startowego to punkt kontroli granicznej i celnej. Po wypełnieniu formalności wsiadamy do motorowej łodzi i płyniemy na największą wyspę archipelagu, na której znajduje się stolica tego niewielkiego wyspiarskiego kraju. Wyspa nazywa się Male i ma dwa i pół kilometra kwadratowego powierzchni.

Republika Malediwy leży mniej więcej 600 kilometrów na południowy wschód od Cejlonu i liczy sobie około 120 tysięcy mieszkańców żyjących na powierzchni dwustu dziewięćdziesięciu kilometrów kwadratowych. Większość z ponad dwóch tysięcy wysp jest bezludnych. Archipelag ciągnie się z północy na południe i na mapie Oceanu Indyjskiego wygląda jak wąziutka kreska przekraczająca równik.

Dobijamy już do brzegu Male. Z zakwaterowaniem nie ma problemu, bo gdy tylko stanęliśmy na lądzie, obskoczyli nas tubylcy proponując nocleg. – Co?! Dwa i pół dolara za jedną osobę?! To wykluczone! – Targujemy się wytrwale, ale niewiele to daje. W końcu zgadzamy się na pokój za cztery dolary.

Malediwy z czarnych

Nie jest to tanio, bowiem na Cejlonie, z którego właśnie przybyliśmy, płaciliśmy jednego dolara od osoby, a w Indiach ceny są jeszcze niższe. No, ale co zrobić jak się jest pierwszy raz w jakimś kraju – trzeba płacić frycowe.

Zostawiamy bagaże i idziemy zwiedzać miasto. Male nie ma asfaltowanych ulic, bo w całym kraju jest tylko jeden samochód, należący zresztą do rządu. Samochód ten służy do celów reprezentacyjnych. Zabudowa jest raczej niska, z wyjątkiem kilku budynków w porcie, domy są parterowe lub piętrowe. Idziemy w stronę centrum, mijamy mnóstwo małych ekskluzywnych sklepików pełnych japońskich, amerykańskich i singapurskich produktów. Wstępujemy do sklepu z napojami. Na półkach stoją butelki Coca-Coli, jest 7 Up, Fanta i francuskie wody mineralne. W sąsiednim sklepie elektronicznym oferują obszerną kolekcję radiomagnetofonów, odtwarzaczy kompaktowych i video – najczęściej produkcji japońskiej. Ekspedienci są uprzejmi i mówią niezłe po angielsku, chociaż wyraźnie słychać arabski akcent. W centrum znajdują się budynki rządowe, poszczególne ministerstwa zajmują odrębne pawilony, z których każdy składa się z dwóch pomieszczeń; w jednym siedzi sekretarka, w drugim zaś minister. Jest też kilka małych ambasad, z których wyróżniają się okazałością: ambasada francuska i libijska.

Kierujemy się w stronę portu. Jest to serce tego małego kraiku. Tu wyladowywane są sprowadzane ze stałego lądu towary, a prawie cała żywność i wszystkie artykuły przemysłowe pochodzą z importu. Nawet słodka woda przywożona jest statkami z Indii.

Nawiązujemy rozmowę z żeglarzami, chcemy popłynąć na wyspę Little Hura, na której jest podobno taniej niż tu, na Male. Po długich pertraktacjach dochodzimy do porozumienia i umawiamy się na jutro.

Jest już wieczór. Siadamy w

małej restauracyjce, z odtwarzacza kompaktowego Sony płynnie muzyka zespołu Boney M. Zamawiamy pieczeń z młodego rekina z czosnkiem i zielonym pieprzem, i do tego wodę mineralną. Wolelibyśmy wprawdzie białe półwytrawne wino, ale jesteśmy przecież w kraju muzmańskim i picie alkoholu jest tu zabronione. Rozkoszujemy się tym, że upał już zelżał. Cały dzień panował okrutny skwar. Jesteśmy bądź co bądź około czterysta pięćdziesiąt kilometrów od równika. Chwała Bogu, że jest teraz pora deszczowa i

niebo zasnuwa delikatna mgiełka. Gdyby nie ona, nie wiem jak byśmy wytrzymali.

Przysiada się do nas Ahmed, właściciel restauracji. – Polska – mówi – tak, wiem, słyszałem – tu bywa czasami jeden pan z Polski, na jednej z wysp ma swój apartament, do którego przyjeżdża raz na rok. Ponadto w porcie pracuje polskie małżeństwo.

Prowadzimy rozmowę tak, by jak najwięcej dowiedzieć się o Malediwach. Nasz rozmówca chętnie opowiada o swoim kraju.

NIEWIDOMY MATEMATYK I PISARZ

Publikowaliśmy już jego opowiadania. Kiedy wydawało się, że odkryliśmy je wszystkie, a nie było ich dużo, w jakiejś ukrytej, pozostawionej przez niego szufladzie znalazły się kolejne. Wielka to radość! Dlaczego? Są po prostu świetne. W niniejszym numerze zamieszczamy tekst o wyprawie autora na Malediwy. Przy następnej nadarzającej się okazji zaprezentujemy kolejne.

Świetnie, ale jest coś ważniejszego. Śp. Witold Kondracki był niewidomy. Gdy już zauroczy nas swoim pisarstwem, odłóżmy tekst nieco na bok i zastanówmy się, jakim był intelektualistą, kiedy w tak cudowny sposób opisywał świat, nie mogąc go od czternastego roku życia oglądać. Jak się okazuje brak wzroku nie wyklucza rozwoju wyobraźni. Jest jednak zasadniczy warunek – trzeba być obdarzonym przez Boga wielkimi talentami.

Profesor Witold Kondracki był świetnym matematyko-fizykiem, który pracował w Instytucie Matematycznym Polskiej Akademii Nauk. Nie zatrudniono go tam dzięki specjalnej protekcji, lecz przeciwnie. Był naukowcem światowej klasy. Był też wybitnym podróżnikiem.

Wiedziałem, że pisze, a nawet właśnie to stało się przyczynkiem do zabrania się do pisania również przeze mnie. Mimo wielkiej klasy tych opowiadań, pisał je wyłącznie do szuflady. Czy wynikało to z faktu, że nie zdobywały uznania w oczach krytyków, czy raczej sam Witold przemyślił omijać recenzentów i nieuchronną walkę z wydawnictwami? Coraz bardziej nabieramy przekonania, że chodziło o wolność wyboru. Publikowanie czegokolwiek wiąże się z koniecznością komunikowania się z otoczeniem, ludźmi, którzy niekoniecznie myślą to samo, albo raczej tak samo. Witold wolał pisać dla siebie i swoich przyjaciół. Chciał to robić wyłącznie po swojemu. Ukochanie wolności – to główna jego cecha. Lgnął do niej tu w kraju, albo podczas wypraw na Daleki Wschód. Dotyczyło to również jego prac naukowych. Suma summarum – mieliśmy do czynienia z genialnym niewidomym Polakiem, który wytycza nam, innym niewidomym, właściwą drogę.

MAREK KALBARCZYK

– archipelag koralii

– Kiedyś – mówi – ponad tysiąc lat temu rządziła tu królowa, były to bowiem czasy matriarchatu. Mężczyzn uważano za rodzaj bydła roboczego. Do ich obowiązków należało łowienie ryb i służenie swym paniom. Za każde nieposłuszeństwo byli okrutnie karani. Bał używany był tu często. Później, w piętnastym wieku na wyspy przybył muzułmański misjonarz. Pod jego wpływem rozpowszechnił się islam, który obecnie jest główną religią na Malediwach. Mamy więc do czynienia z jedynym w swym rodzaju połączeniem tradycji matriarchatu z islamem. Dziś, mimo upływu stuleci widać, że pod względem obyczajowości kraj ten różni się istotnie od typowych krajów muzułmańskich, takich jak Pakistan czy Iran.

Kończymy naszą pieczęć. Rekin był rzeczywiście pyszny. Po uregulowaniu rachunku Ahmed wyciąga z lodówki dzban i rozlewa do szklanek lodowate mleko kokosowe. – Niech Allah prowadzi wasze kroki – mówi na pożegnanie.

Wczesnym rankiem wyruszamy na wyspę o nazwie Little Hura. Żeglarze już na nas czekają. Niestety, na horyzoncie widać ciężkie burzowe chmury.

– Nie wiem, czy nie złapie nas sztorm – mówi szyper. Wyruszamy. Łódź płynie szybko, zwłaszcza że wiatr jest coraz silniejszy. Zaczyna padać deszcz. Po jakimś czasie deszcz zmienia się w ulewę. Jest koszmarnie zimno.

– To niebawem – mówi Chudy – być tak blisko równika i szczękać zębami?!

Siedzę w kucki na dnie jachtu. Jestem zupełnie przemoczony. Marynarze pospiesznie wylewają kubkami wodę. Godziny wloką się niemiłosiernie długo, wreszcie na horyzoncie ukazuje się wyspa.

– Little Hura – wykrzykuje szyper.

Pospiesznie dobijamy do małej przystani. Szyper szybko rozlicza się z nami mówiąc, że musi natychmiast wracać na Male. Marynarze wynieśli już

nasze bagaże. Podchodzą do nas mieszkańcy wyspy, a tymczasem szyper odpływa, machając nam na pożegnanie ręką. W strugach deszczu targujemy się o nocleg, wtedy właśnie okazuje się, że wcale nie jesteśmy na wyspie Little Hura, lecz dużo bliżej – na Himmafushi. Znowu zapłaciliśmy frycowe.

Mieszkamy w przestronnym bungalowie z drzewa palmowego. Oprócz nas nie ma na całej wyspie żadnych obcokrajowców.

Wyspa zresztą jest nieduża, ma może pół kilometra kwadratowego, może trochę więcej. Jest tu kilka drewnianych budynków mieszkalnych, parę bungalów postawionych z myślą o turystach, kilka małych sklepików z pamiątkami i meczet.

Następnego dnia rano obudził nas głos muezina wzywającego wiernych na namaz – był to bowiem piątek – muzułmańska niedziela.

Postanowiliśmy spędzić ten dzień na opalaniu się. Trzeba przyznać, że nie znam równie fatalnej plaży. Zamiast piasku jest tam pewien rodzaj żużlu powstałego ze "zmielonych przez czas" czarnych koralii, z których zbudowany jest cały archipelag. Co gorsza, wśród drobnych ziarenek zdarzają się spore, ostre kawałki skamieniałych koralii, które praktycznie uniemożliwiają chodzenie po plaży boso. Pływać też nie bardzo można, bo wszędzie sterczą koralowe skały i łatwo można się pokaleczyć, za to jest tu prawdziwy raj dla miłośników fauny morskiej. Wśród skał uwijają się stada kolorowych rybek, a niektóre z nich wyskakują wysoko nad powierzchnię morza.

Koło południa zgłodnieliśmy i zapragnęliśmy zjeść orzech kokosowy – palmy kokosowe rosły nam przecież nad głowami. Ale... jak tu wejść na zupełnie pozbawiony gałęzi gładki pień? Nie było to łatwe. Objąłem pień ramionami i udami, i zacząłem się podciągać. Pot lał mi się po twarzy, ale po jakimś czasie dociągnąłem aż do pióropusza, pod którym podwieszono są

orzechy. Zerwałem kilka rzucając je Chudemu, potem rozbiliśmy je o kamienie i wyjedliśmy pożywny miąższ.

Wieczorem zamówiliśmy kolację u naszego hotelarza. Usiedliśmy na werandzie przykrytej daszkiem z liści palmowych.

Mustafa postawił na stole lampę karbidową, bo na wyspie nie ma prądu. Po pewnym czasie przyniósł olbrzymiego, pieczonego tuńczyka i pieczone ryby bonito, do tego placki przypominające naleśniki, tak zwane ciapaty i zieloną herbatę.

– Czy żyły tu u was kiedykolwiek jakieś zwierzęta? – pytam Mustafę. – Nie – odpowiada, tylko myszy i ptaki. Wyspy są za małe na to, aby utrzymały się tu jakieś większe zwierzęta. My też nie utrzymalibyśmy się z płodów ziemi i dlatego podstawą naszego życia jest rybołówstwo i turystyka. Dzięki Allahowi nie brakuje przybyszów, przyjeżdżają tu nawet z bardzo dalekich krajów, przywożą ze sobą dolary, by kupić za nie spokój i kontakt z piękną i nieskażoną przyrodą. Pewien obcokrajowiec kazał zbudować na jednej z wysp podwodną szklaną willę, w której cały czas przebywa jego służący. Właściciel zaś przyjeżdża tam dość rzadko.

Słyszałem też o pewnym Polaku, który wykupił bungalow i powiesił nad nim biało-czerwoną flagę. Co więcej, nauczył kilku mieszkańców wyspy mówić po polsku, sownie wynagradzając postępy w nauce języka. Polak ten podobno przyjeżdża na wyspę raz do roku.

No cóż, na szczęście nie brakuje na świecie dziwaków, dzięki którym można trochę zarobić. Tak, tak – pomyślałem – może ja też jestem takim dziwakiem? Z tym zastrzeżeniem, że zarobić się u mnie dużo nie da.

Następnego dnia wybraliśmy się do sklepików. Można tam było kupić głównie artykuły pamiątkarskie, zresztą na ogół bubble. Były tam naszyjniki, bransoletki i pierścionki z czarnego bezwartościowego koralu i trochę prymitywnych rzeźb,

również z koralowca. Jeden ze sklepików prowadziła kobieta. Gdy byliśmy w sklepie, z zaplecza wyszedł jakiś facet, prawdopodobnie jej mąż. Po krótkiej wymianie ostrych słów kobieta wymierzyła mężczyźnie cios, pięścią w skroń – facet uciekł truchcikiem ze zwieszoną głową.

Muszę przyznać, że byłem tym mocno zaskoczony. Nigdy nie zetknąłem się z czymś takim w państwie muzułmańskim. Malediwy są pod tym względem krajem zupełnie wyjątkowym, mamy tu bowiem do czynienia z jedyną w swoim rodzaju syntezą matriarchatu i islamu.

Następne kilka dni przeznaczyliśmy na relaks; chodziliśmy na plażę, pływalimy, dyskutowaliśmy z Mustafą o politycznej sytuacji naszych krajów. Wreszcie przyszedł czas, aby pomyśleć o powrocie na stały ląd.

– Mustafa – zagadaliśmy gospodarza – kiedy wybierasz się do Male? – Nie wiem – powiedział – ale chyba nieprędko – mam wszystko, co mi potrzeba: baterie do lodówki, karbid, wodę, cukier, lekarstwa i naftę, więc nie ma powodu abym miał tam płynąć. – W takim razie jak dostaniemy się do Male? – spytałem.

– Poczekajcie trochę, za jakiś czas albo ja, albo ktoś inny popłynie. Zrozumieliśmy, że jesteśmy w pułapce. Długo pertraktowaliśmy z Mustafą, który okazał się twardym negocjatorem.

Wreszcie po dwóch dniach wsiedliśmy do jego nowoczesnej motorowej łodzi. Po trzech godzinach byliśmy w Male. Zapłaciliśmy Mustafie nasze trzecie już w tym kraju frycove i wykupiliśmy bilet lotniczy do miasta Trivandrum w południowych Indiach.

Jeszcze tylko ostatni spacer po żużlowych uliczkach stolicy, jeszcze ostatnie zakupy i już płyniemy na znaną nam wysepkę Hulule. Samolot Boeing 737 stoi na pasie gotów do startu. Wsiadamy. Po kilku minutach ruszamy. Pilot daje pełny ciąg, bo pas startowy jest bardzo krótki; maszyna odrywa się od ziemi tuż przed końcem pasa.

Z jakim uczuciem opuszczam ten mały, dziwny, trochę śmieszny kraik?... Myślę, że była to dość ciekawa wyprawa, lecz nie przypuszczam, abym miał tu jeszcze kiedyś wrócić. Świat jest tak wielki, tak ciekawy i niewyczerpany w swych możliwościach... Ale kto wie, płynąc na wyspę Hulule rzucitem do morza polską monetę, a więc może wrócić?!...

WITOLD KONDRACKI

Często wydaje mi się, że jakaś dobra passa w życiu zaczęła się, gdy udało mi się nawiązać współpracę z kilkoma czasopismami. Zachęcił mnie do tego mój terapeuta, jak zwykle zadając pytania, na które mogłam sobie odpowiedzieć. Ważne jest dla mnie posiadanie dodatkowego źródła dochodu. To daje mi poczucie nie tylko lepszego zabezpieczenia finansowego, ale także poczucie, że działam w moim zawodzie i dzielę się nabytą wiedzą z innymi.

Pomimo, że pisanie jest dla mnie bezpieczną pracą (brak bezpośredniej oceny, krytyki, która przynosi mi wiele stresów) nie rezygnuję z poszukiwania bezpośredniego kontaktu z ludźmi w sensie zawodowym. Złożyłam dokumenty do projektu realizowanego przez Fundację „Wspólnota”. Długo się wahałam, rozważałam „za i przeciw”. Uczestnictwo w tym projekcie z jednej strony daje możliwość dodatkowego zarobku (zasilek szkoleniowy i płatny staż) w dziedzinie, która nie jest mi obca, a z drugiej – zniechęcające poczucie, że studia, doktorat, tyle lat pracy, a tu znowu – staż, bycie pracownikiem na najniższym szczeblu.

Czasem jest tak, że wszędzie czuję się nie „na miejscu”. Projekt jest szansą dla osób z podobnymi problemami do moich. Z jednej strony, pomimo orzeczenia – zaburzenia schizoafektywne, nie czuję się chora, nie chcę być wśród chorych, z drugiej – gdy myślę o późniejszym kontakcie z ludźmi na stażu, z ludźmi w tak zwanej normie, odczuwam lęk. Co to właściwie jest „norma”? A może ten projekt to szansa na poznanie osób, które pomimo trudności psychicznych, chcą coś zrobić, rozwijać się, nie poddają się? Tak naprawdę najbardziej boję się nowych doświadczeń w tym projekcie: nowych ludzi, nowych sytuacji, zadań. Czy dam radę? Projekt wydaje się naprawdę ciekawy. Możliwość realizacji darmowego kursu trenerskiego, a potem 6-miesięczne zatrudnienie w jakiejś firmie czy zakładzie pracy. Przeprowadziłam w swoim życiu ponad 100 godzin szkoleń, ale nadal odczuwam lęk. W projekcie kompletuje się teraz druga grupa osób, które chcą wziąć udział. Czekam.

Wydaje mi się, że jestem ostatnimi miesiącami spokoj-

Codziennie pod górę⁽⁶⁾

niejsza. Ciekawa jestem, jak Wy radzicie sobie z niepokojem? Czy czasami zniemacka podpełza on do Was i usiłuje zgasić słoneczny dzień? Coraz rzadziej tak się właśnie czuję. Może to terapia, może inni ludzie, których odnalazłam wychodząc z kręgu izolacji. Miałam taki okres, że odciełam się prawie od wszystkich, poucinałam więzi rodzinne, choć i tak było ich niewiele. Koleżeńskie także. Teraz to odbudowuję. Okazało się, że pomimo muru, który postawiłam, oni tam są, a niektórzy nawet czekali na mój powrót. W przyszłym tygodniu spotkanie się z moją ciotką. Od kilku miesięcy zaczęłyśmy do siebie dzwonić. Nie widziałyśmy się siedem lat. Czuję lęk przed tym spotkaniem, ale chyba więcej wzruszenia. Wracają wspomnienia, gdy wtedy, kiedy jeszcze w miarę dobrze się czułam, godzinami rozmawiałyśmy przy kawie i różnych pysznościach. Ciocia ma ponad 80 lat. Może nie powinnam tak myśleć, ale cieszę się, że zdążyłam. Czy myślę o śmierci? Czasem tak.

Miałam nie tak dawno gorszy okres, kiedy myślałam, po co tak się męczyć, gdy moje życie wcześniej czy później się skończy. Od jakiegoś czasu czuję się lepiej. To nie tak, że nie przeżywam w ogóle niepokoju, smutku czy złości, ale przestałam się ich bać. Pogodziłam się z tym, że takie emocje, uczucia są i nie muszę ani się nimi przejmować, ani natychmiast sobie z nimi radzić. Trzeba zająć się życiem, codziennymi sprawami, a nie ciągle analizować czy dobrze, czy źle się czuję. Kiedyś Anthony de Mello w „Przebudzeniu” napisał, że na emocje trzeba patrzeć jak na chmury, które przepływają. Czytałam tę książkę wiele razy ponad 20 lat temu. Dopiero teraz zaczynam czuć, a nie tylko rozumieć, o czym pisał autor. Zawsze przesładowało mnie poczucie niskiej

wartości i niepewności, bałam się krytyki, ośmieszenia, wyśmiania. Uczę się powoli, że mam prawo do błędów, że mogę czegoś nie wiedzieć, że nie muszę być perfekcyjna i co najważniejsze – nie muszę się wszystkim podobać.

To przekonanie w kontrastie z niepewnością sprawiało, że w kontaktach z innymi byłam nieprawdziwa. Usiłowałam zgadnąć, jaką mnie ludzie chcą widzieć i starałam się taka być. Skupiałam się na innych, odgadywałam ich potrzeby, byłam „dla nich” i zatraciałam siebie. Obudziłam się któregoś dnia i zapytałam: kim właściwie jestem? Co lubię, a czego nie lubię? Co mnie interesuje, a co nudzi? Nie było mi łatwo odpowiedzieć na te pozornie proste pytania. Czułam się zagubiona. Dziękowałam już chyba za to, że mogę pisać do Was. Mam świadomość, że kogoś mogę nudzić, ale i skrytą nadzieję, że może ktoś cokolwiek skorzysta na tym, co opisuję. Zawsze słuchałam z ciekawością, jak ludzie radzą sobie w różnych trudnych sytuacjach, co wtedy robią. Budowałam mój „bank doświadczeń”, z którego nie raz czerpię.

Zawsze interesowała mnie tak zwana filozofia życiowa. Kiedyś fascynowałam się pozytywnym myśleniem, które niestety zaprowadziło mnie trochę „na manowce”. Uwierzyłam, że mogę i muszę zawsze dobrze się czuć, że negatywnych emocji trzeba się od razu pozbywać. Tak zaczęłam pić. Potem zafascynował mnie nurt, nie wiem, jak go określić: New Age, oświecenie. Zaczęłam czytać mnóstwo przeróżnych książek: książki Osho i tym podobne. Niestety zbiegło się to u mnie z epizodem maniackalnym, który na szczęście minął bez hospitalizacji. Zaczęłam mieć poczucie mocy, a rzeczywistość mieszała mi się z wyobrażeniami. Dopiero później uświadomiłam sobie, co się ze mną działo. To sko-

jarzenie odsunęło mnie od tej problematyki.

Zawsze interesowała mnie również możliwość kreowania własnego życia i kiedy niedawno zetknęłam się z Kongresem Heal Summit w Polsce, z jednej strony odczułam wielką ciekawość, a z drugiej lęk, czy to ożywienie i pobudzenie ciekawymi dla mnie treściami znowu nie spowoduje stanu maniackalnego. Ale tym razem podeszłam do wszystkich możliwości wpływu na swoje życie ze spokojem. Poszukiwałam naukowych dowodów, na przykład na samowyzdrowienie w procesie leczenia nowotworów, czy innych schorzeń i byłam szczęśliwa, że są faktycznie potwierdzające wyniki badań, a nie tylko krytykowane przez wiele osób niewytłumaczalne teorie samoleczenia.

Moja fascynacja tą problematyką pojawiła się, gdy osobście poznałam dziewczynę, która po diagnozie raka nie zdecydowała się na chemioterapię, diametralnie zmieniła tryb życia i po jakimś czasie badania nie wykazały żadnych zmian nowotworowych. W książkach, które teraz czytam jest mnóstwo informacji na temat możliwości wpływu na własne zdrowie. „Musisz stworzyć nowy umysł” – wielokrotnie w swoich wykładach powtarza dr Joe Dispenza. Dziś nie odbieram tego jako zagrażające mojej równowadze psychicznej – dążenie do poczucia mocy. Dla mnie jest w tym nadzieja na lepsze, spokojniejsze dni, powiązane nie z kontrolą siebie, ale ze spokojną obserwacją siebie w świecie. To pozwala na zauważenie tego, co ważne. Na zmianę tego, co możliwe do zmiany oraz akceptację tego, czego zmienić nie sposób. Rozróżnienie tych dwóch rzeczy jest dla mnie najtrudniejsze, ale i tego powoli się uczę. S.A.

Ociemniały pozwolił mi inaczej spojrzeć



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

Środek dnia. Ruchliwa ulica w centrum. Studenci falami przepływają przez podwójne przejście dla pieszych, krążąc między wydziałami uczelni. Widzę, że po przeciwnej stronie ulicy stoi ociemniały mężczyzna w wieku około 70 lat. Światło jest zielone, ale stoi. Białą laską zatacza małe kółka. Schludnie ubrany, wyprostowany. Tłum przelewa się obok.

Pokonuję zebra. Podchodzę i mówię do mężczyzny, że jest zielone, że może iść. Odwraca głowę w moją stronę i z uśmiechem na twarzy mówi, że sam nie da rady, że ktoś go musi przeprowadzić. Zabrzmiało to jak coś zupełnie oczywistego i tak to właśnie odebrałam. W międzyczasie światło zmienia się na czerwone. Biorę pana pod rękę. Ucinamy sobie pogawędkę. Na początek o pogodzie. Żartuję, że mogę włożyć ręce do kieszeni, a pan musi trzymać laseczkę, to nie może. Mężczyzna odpowiada, że nie chciałoby mu się szukać rękawiczek, to teraz musi marznąć i się sam z siebie śmieje. Cały czas jest taki pogodny. Po prostu stał przed tym przejściem i czekał, aż ktoś podejdzie. Tłum się przelewał...

Mężczyzna stwierdził, że ulica jest tutaj tak ruchliwa, że nigdy sam nie przechodzi. Po dwa pasy w każdą stronę, skrzyżowanie, torowisko w obu kierunkach, samochody wjeżdżające na tak zwanej zielonej strzałce.

Nie wiem, ile rozmawialiśmy; tyle ile zajęło nam czekanie na zielone światło i pokonanie dwóch zebra... Pewnie krótko, ale wydawało mi się, że przeniosłam się do innego świata. Rzadko spotykam osoby z niesprawnością, która ma tak zasadniczy wpływ na ich życie, a mają w sobie taką pogodę ducha. Pomyślałam, że mężczyzna być może kilka

razy w tygodniu pokonuje tę trasę, by zrobić zakupy w Netto i za każdy razem liczy na ludzką pomoc, na dobrą wolę. Nie przeszkadzało mu, że musi czekać. Ale miał w sobie przekonanie, że ktoś pomoże.

Rozstaliśmy się za przejściem dla pieszych. Mężczyzna stukając białą laską poszedł dalej. Obejrzałam się. Pomańczę laską na pożegnanie. Potem pozdrowił sprzedawcę drożdżówek, który od lat ma swój kram na kółkach w tym samym miejscu. Nie patrząc w jego stronę, wiedział, że tam jest.

Rozmawiając z mężczyzną popatrzyłam mu w oczy, tak mimochodem, jakbym rozmawiała z osobą widzącą, bo wcale nie czułam się skrępowana towarzystwem. Białe rozmyte oczy nie widziały, ale się uśmiechały do świata i do ludzi. A zawadiacko założony kaszkiet dodawał twarzy radosnego wyrazu.

Wieczorem, gdy zbieram myśli, mam przed oczami twarz tego pana. Tak, rozświetlił mój dzień. Ociemniały pozwolił mi inaczej spojrzeć. Mam nadzieję, że jeszcze go spotkam.

Myślę o Pawle. Jak będzie wyglądało jego życie. Na ile będzie zdany na pomoc innych ludzi. Przy dializie, zmianach opatrunku, pomoc bardzo się przydaje. Na razie to nasz obowiązek. W takich chwilach boję się. Serce mi się ściska. Mogę tylko mieć nadzieję, że bliskich osób nie zabranie, nawet gdy nas już nie będzie. Mogę mieć tylko nadzieję, że Paweł po prostu pogodzi się z faktem, że pomoc jest mu potrzebna i nawet jeżeli będzie musiał na nią czekać, to zachowa pogodę ducha, jak spotkany dziś mężczyzna. Mam nadzieję, że poukłada sobie świat tak, by prosząc o pomoc i ją otrzymując nie czuł się z tym źle i równocześnie, że będzie umiał dawać siebie swój uśmiech i pogodę ducha.

ILE ZALEŻY OD LUDZI...

Można zadawać sobie pytanie, ile zależy od ludzi? Czy jakaś siła nadrzędna odpo-

wiedzialna jest za to, co się nam przydarza w codziennych zmaganiach, czy to dzieło przypadku? Nie wiem, ale przekonuję się każdego dnia, jak wiele zależy od ludzi. A to, co dotyczy nas, szczególnie od tych, którzy nas otaczają.

Miła pani rejestratorka w przychodni sprawia, że zmagania z chorobą dotyczą jedynie choroby, a nie systemu. Pani rejestratorka może też sprawić, że będziemy się czuli komfortowo i bezpiecznie, umawiając kolejną wizytę, prosząc o druk czy radę, bądź pocujemy się jak intruz, ktoś, kto wymyśla nie wiadomo co i najlepiej, żeby już sobie poszedł, a jeszcze lepiej, żeby nie wracał.

Niemiała pani w aptece sprawia, że na leki można zacząć patrzeć z niechęcią, a roztrząsanie przez nią problemu, czy lekarz prawidłowo wypisał receptę i finalnie odmowa jej realizacji, zabiera zbyt wiele czasu i nerwów.

Pani szatniarka podająca delikatnie numerek, a nie rzucająca go na blat, jest przez nas bardziej lubiana.

Pani laborantka pobierająca krew zwracając się do dziecka po imieniu (znalazła chwilę, by spojrzeć na skierowanie), sprawia, że mniej boli, a wzywająca przez megafon numer 87 i bez słowa wbijająca igłę, wzmacnia nie tylko ból, ale i strach.

Cierpliwie, ale i w prosty

sposób tłumaczący pacjentowi jego problemy lekarz jest cenniejszy niż złoto, a z kamienną twarzą śledzący wyniki badań i jedynie wypisujący receptę, jest o wiele mniej ceniony.

Ktoś wybiera kolor ścian w przychodniach, szpitalach, gabinetach i sprawia, że będziemy się czuć pogodniej, albo przytłoczeni, zagubieni i smutni.

W informacji szpitalnej też możemy się poczuć „zaopiekowani”, albo jak najgorsza łajza, która przecież powinna takie rzeczy wiedzieć.

A gdy wracamy na przykład ze szpitala: kierowca wpuszczając nas, gdy czekamy lata świetlne, by włączyć się z „podporządkowanej”, powoduje, że się uśmiechamy. A ten, który przejeżdża przez pasy, gdy my stajemy, by przepuścić pieszego, wyzwała gniew.

W pracy portier wydający klucze z „dzień dobry”, wprawia nas w dobry nastrój, a ten podający klucze nie odrywając wzroku od komórki, w dobry nastrój nas nie wprawia...

Każda interakcja z drugim człowiekiem, szczególnie w miejscach, w których wolelibyśmy nie bywać, na przykład w szpitalach czy przychodniach, może tak wiele zmienić...

I może być różnie... bo niekoniecznie lepiej, ale też niekoniecznie gorzej. Trzeba mieć trochę szczęścia. Trafić na dobrego lub złego dzień? Więc jednak może to dzieło przypadku?



FOT. KAROLINA KASPRZAK



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽¹⁹⁾

Bioenergoterapeuta słuchał uważnie, co chwila kładąc złożone palce na ustach. Ten gest przekonywał Helenę, że sprawa nie jest beznadziejna.

– Takie indywidualne spotkanie to niełatwa sprawa i dość ryzykowna – po chwili odrzekł terapeuta przejęty jej troską. – Naraża mnie na posądzenia o pokątną praktykę. Nie mam takich uprawnień, za to nie brakuje mi zajętych przeciwników.

– Nikt się nie dowie – zapewniła Helena. – Jeśli o to chodzi, to mogę przyrzec. Mieszkamy na odludziu, nikt nie zobaczy...

– No, nie wiem... – zawahał się Hall. – Mówi pani: uraz rdzenia kręgowego? To trudna rzecz... ale nie powiem, kilku tetraplegikom udało mi się pomóc. Jeden nawet zaczął chodzić.

Tym bardziej pana proszę, by zechciał pan pomóc także mojemu synowi. Może i on zacznie chodzić – żarliwiej naparła Helena. Teraz była w dwójnasób pewna, że musi nakłonić tego człowieka do wizyty u Huberta.

– Ale ja nie znam miasta.

– Mąż przyjedzie po pana i z powrotem odwiezie, gdzie pan sobie zażyczy – z otuchą powiedziała Helena. – Zapłacimy za wizytę...

– To niekonieczne, nie pomagam za pieniądze. Dziś już nie mogę, nie dam rady. Jutrzejszy dzień też zajęty co do minuty. Chyba że urwę coś ze śniadania... Proszę być po mnie o ósmej – zdecydował. – Tak, ósma... ósma dziesiąta...

Punktualnie o ósmej Mateusz podjechał pod wskazany adres. Szybko wszedł na piętro i w nerwowym napięciu przemierzył wyścielony czerwonym chodnikiem długi hotelowy korytarz. Spodziewał się, że najpierw przyjmie go ktoś w rodzaju sekretarza lub asystenta Halla. Tymczasem okazało się inaczej. Uzdrowiciel osobiście otworzył drzwi.

– Jest pan punktualny – zauważył z uznaniem. W

pośpiechu dopił herbatę, chwycił płaszcz i ruszył za Mateuszem do samochodu.

W drodze koncentrował się milcząco, więc mimo chęci Mateusza nie rozmawiali.

Widok leżącego w gipsach Huberta nie speszył go. Stał na chwilę nad nim i przyglądał się. Hubertowi zdawało się, że go przenika, że ogląda od środka, penetruje jego wnętrze, przebiega wzdłuż kanału kręgowego i bada rdzeń, szukając miejsca uszkodzenia. Pod jego wzrokiem malał i czuł się coraz bardziej oniesmielony. Helena i Mateusz w milczącym oczekiwaniu stali w tyle. Ona, drżąc, wbijała paznokcie w znieczulone wnętrza dłoni.

W momencie największego napięcia bioenergoterapeuta pochylił się nad Hubertem. Wydawało się, że już rozpoczyna seans, ale on niespodziewanie wyjął z ust sztuczną szczękę i położył ją na stoliku nocnym. Potem rozartł ręce i z na wpół przykniętymi oczyma ułożył je na piersi Huberta w okolicy splotu słonecznego. Po chwili Hubert odniósł bardzo silne wrażenie pęczniejącego w brzuchu ciepła. Zaraz także jego oddech zrobił się gorący i zaczął prażyć nozdrza. Zachciało mu się pić. Tymczasem bioenergoterapeuta strzepnął dłońmi, jakby strzepywał niewidzialną wodę i zaraz swoją lewą dłoń wsunął pod kark chłopaka, prawą zaś nakrył czoło. Znieruchomiał. Miało się poczucie, że wpadł w głęboki trans. Zaraz Hubert poczuł szczypanie w tyle głowy, a potem coś jakby mrówki, jakby długi strumień żywych mrówek, który ze skroni zaczął schodzić na szyję, potem do tyłu i dalej prosto do kręgosłupa w okolice C3 i C5. Naraz całe ich tysiące wgryzało mu się w rdzeń, tam gdzie (widział to sam swym wewnętrznym okiem) był uraz, gdzie tkanka nerwowa była rozdarta, gdzie uszkodzone były jego aksony, perikariony i dendryty. Trwali tak zastępnicy ponad minutę,

do chwili, w której mrówki z rdzenia wszystkimi neuronami rozbiegły się na całe ciało, w każdy zakątek, w każdy organ, aż po czubki palców. Zamknął szczypiące oczy, a kiedy je ponownie otworzył, uzdrowiciel zdjął dłonie i kilkunrotnie strzepnął. Potem w skupieniu powiódł nimi wokół jego głowy. Hubert poczuł senność.

– Czy macie państwo wodę mineralną? – zapytał przez ramię.

– Owszem, już podaję – odpowiedziała Helena.

– Nie, nie do picia – rzekł bioenergoterapeuta. – Proszę o całą butelkę. Naenergetyzuję ją. Proszę, by syn pił ją codziennie po kieliszku, na czczo. Wtedy moje bioprądy nadal będą na niego oddziaływać. To i tyle.

Ciepło przeniknęło mózg Huberta. Zamknął oczy...

Obudził się w dużym pokoju. Było spokojnie i ze wszech miar bezpiecznie. Wszyscy już dawno poszli do swojej roboty. Tylko dzieciom pozwalano spać dłużej. Leżał jeszcze przez chwilę w pomiętej pościeli i nasłuchiwał. Przez okna przesłonięte zieloną firaną słoneczne światło wpadało wiązkami delikatnych strun. Tańczyły w nich drobiny kurzu, który unosił się ponad miejscem, gdzie leżały jego porzucone poprzedniego wieczoru sandały. Szyby dźwięczały od uderzeń pszczoł próbujących dostać się do nektaru dojrzewających gruszek. Słyszał gdażące kury i furkot skrzydeł gołębi przylatujących z dachu stodoły po ziarno, które hojną ręką rozsypała babcia. W tym wszystkim wyraźniejsze było człapanie konia. Wybiegł na rozgrzany ganek. W nocy padał deszcz i ziemia wokół była poznaczona śladami kropel. Usiadł na drewnianym progu, obok kota i pary dużych butów.

– Włóż coś na nogi! – zawołał do niego dziadek. Kończył gniadego zaprzęgać do powózki. – Wezmę cię ze sobą!

– Zaraz! – odkrzyknął, ginając w sieni. – Tylko założę portki!

Kiedy wrócił, szeroka drewniana brama była otwarta na oścież. Dziadek, siedząc na koźle, palił papierosa wetkniętego w zniszczoną, wrzoscową lufkę.

– Dokąd jedziemy? – zapytał, naciągając zrolowaną skarpetkę.

– Zobaczysz – odparł dziadek i chwycił skórkowe lejce. Miał duże dłonie i grube splekane palce, lecz kiedy gładził go nimi po policzku, sprawiały niezwykle przyjemne wrażenie. Takie były miękkie, ciepłe i czułe.

Koń bez trudu pociągnął bryczkę. Minęli bramę, a kiedy znaleźli się na szarej, piaszczystej drodze, gniady pokłusował, jakby w ogóle nie czuł ciężaru. Było coś upojnego w tej jeździe. Chwilami wydawało mu się, że płyną nad ziemią. Pokonywali wzniesienia tak lekko, jakby byli puchem dmuchawców niesionym przez ciepły wiatr. Dziadek się nie odzywał. Trzymał lejce w jednej ręce, a w drugiej lufkę, z której od czasu do czasu wypuszczał kłęb gryzącego dymu. Spoglądał przed siebie i co chwila spokojnym: – Wijo, Winnetou, wiasta – poganiał gniadego. Patrzył z podziwem na dziadka i na powiewającą czarną grzywę konia, i na naprężoną uprzęż. Wdychał błogie szczęście i zapach gniadego oraz dojrzewającej wokół złocistej pszenicy.

– Dokąd jedziemy, dziadku? – zapytał jeszcze raz.

– Do kowala.

– A po co?

– Naprawić sworzeń do kolesnicy – odparł dziadek chrypiącym głosem. Dmuchał dymem, a on już o nic więcej nie pytał.

Tymczasem wjechali w las i gniady zwolnił. Zapachniało igliwem. Wszystko dookoła stało się muzyką. Ptaki, brzęczące pszczoły i głośno tnące świerszcze, liście i trawa uderzane lekkimi podmuchami

wiatru i do tego koła bryczki chrzęszczące na piachu, łączyły się we wspólnej symfonii, która wnikała w niego na zawsze.

Przejeżdżali przez drewniany most. Stare belki trzeszczały pod nimi. Na rzęce spiętrzona woda, perląc się i mieniając, z impetem uderzała w najeżone łopatkami koło. Tłumiła dźwięki bijącego młota, który widać było przez otwarte wrota ceglano-go budynku.

– Jesteśmy na miejscu – powiedział dziadek.

Lecz on już nie słyszał niczego więcej ponad ten plusk. Żywa woda, woda życia... Pobiegł przemyć twarz i się napić. Chętnie wskoczyłby w tę toń i zanurzył się cały, jak ten szafirowy zimorodek, który nurkował z gałęzi po młode cierniki. Szum wody zagłuszał wszystkie inne dźwięki: lasu i kuźni...

– Nie dasz rady ćwiczyć – powiedziała Helena, nabierając płynnego mydła. – Za bardzo męczysz się przy tych książkach.

Zamoczyła gąbkę i przetarła mu twarz. Zapachniało bzem, lawendą i miodem.

– Ciekawość... Męczy mnie... ciekawość...

– Daj dłonie... Masz to po mnie – powiedziała.

– Dłonie... czy sen? – uśmiechnął się.

Pacnęła go gąbką.

– Chęci do czytania. Pamiętasz te stare książki dziadków? Uwielbiałam w nich buszować.

– Śnił mi się... dziadek... – przypomniał sobie.

– Tak?

– Jechaliśmy... do kowala...

– Naprawdę?

– Po... sworzeń...

– A to dziwne – rzekła Helena. – Kowala już za mojego dzieciństwa nie było we wsi.

– A koło wodne... za lasem?

– Koło było, zepsute. Obok czerwonego budynku. Mieścił się tam jakiś magazyn. Podobno zaraz po wojnie stała tam lokomotywa.

– A drewniany... most?

– Też ci się śnił?

– Też... I woda...

– Lutryna? Chodziliśmy tam na ryby.

– Wędkowałeś? – zdziwił się.

– Nie tylko. Zbieraliśmy tam raki. Nie uwierzysz, ale zbieraliśmy ich tam całe kosze. Potem gotowaliśmy je. Piszczwały wrzucone do wrzątku. Dziś chyba nie zniostabym tego. Były smaczne...

– Nie wiedziałem... – powiedział i pomyślał zaraz, że tak naprawdę niewiele wie o swoich rodzicach. W ogóle niewiele wie. Nigdy nie słuchał, kiedy opowiadali. Nie obchodziło go.

– Jak byłam dziewczynką – kontynuowała Helena, obmywając mu ręce – już umiałam wtedy czytać, trafiłam na Przypadki Robinsona Crusoe. Do dziś pamiętam, jak myślałam, że słodka woda, po której żeglarze schodzili na ląd, jest naprawdę słodka, z cukrem – roześmiała się głośno. – To były czasy... – westchnęła. – A Lutryna, mój Boże, to cuchnący rynsztok.

– Też wspominałam... dzieciństwo...

– Twoje wcale nie było tak dawno.

– Mnie się... wydaje, że tak... Teraz już tak... Chciałbym wrócić... w tamte lata... Dobrze było...

Odkryła stopy.

– Jeszcze muszę ci zmienić opatrunki na piętach – powiedziała.

Wyjęła z pudełka plaster galaretowatego hydrożelu. Nożyczkami odcięła prostokąt wielkości pudełka zapalek i naniosła na niego cienką warstwę propolisu. Potem odwinęła prawą piętę Huberta i zdjęła stary, wyschnięty już opatrunek. Gazikiem umoczone w rywanolu przemyła ranę.

– Czuję zimno plastra – powiedział, kiedy przyłożyła świeży opatrunek i przytrzymała go jedną ręką, drugą zawijała bandaż.

– Bardziej niż wczoraj? – zapytała.

– Wydaje mi się, że bardziej – odparł. – I jakbym mocniej odczuwał ból odleżyny...

Odwinęła bandaż z drugiej nogi i tak samo zdjęła wczorajszy opatrunek.

– Duże jeszcze te odleżyny?

– Są o wiele mniejsze, niż

były. Ta na prawej pięcie jest już jak złotówka.

– A ta na lewej?

– Trochę większa – odparła wymijająco.

– Jak ile? Złoty pięćdziesiąt?

– Jak bardzo małe złoty pięćdziesiąt – spojrzała na niego zadowolona, że nie traci humoru.

Po południu zeszła do ogrodu z zamiarem ścięcia kilku kwiatów do wazonu. Przed domem na trawniku, wokół kwitnących rododendronów i azalii oraz pod schodami, zabielił się kobierzec konwalii. Lubiła te kwiatki. Wolała je nawet od okazalszych tulipanów. Kojarzyły jej się z domem. Zawsze o tej porze matka ustawiała je na starym, drewnianym kredensie we flakonikach z grubego, ciętego szkła. Sama, kiedy jeszcze nie miała własnych w ogrodzie, przynosiła pęczki konwalii z rynku.

Ścięła trochę kwiatów i ułożyła je w koszyku. Pomyślała, że powinna już wysiać nasturcję, aksamitki i słodką maciejkę i że pewnie tego nie zrobi. Dosić było innych roślin, a jej ciągle brakowało czasu.

Nim weszła na schody, zająrzała do skrzynki pocztowej. Omal nie przeoczyła małej kartki. Zdumiona stwierdziła, że to awizo.

„Kiedy on był? Przecież cały czas jestem w domu” – zastanawiała się, odczytując koślawe pismo.

Będąc już na podeście, obejrzała się. W głębi alei jechał chevrolet. Ucieszyła się, że Mateusz już wraca z firmy. Postanowiła, że zejdzie na dół i poczeka na niego. Kiedy był w pół drogi, wyszła przed furtkę.

Karoseria samochodu lśniła w popołudniowym słońcu. Mateusz już z dała ręką dał znać, że ją widzi, a kiedy znalazł się blisko, uchylił okno.

– Czekasz na mnie? – zapytał, wychylając się w jej stronę.

– Akurat byłam w ogrodzie.

– Coś się stało? Wyglądasz na przejętą.

– Mam nadzieję, że nic – powiedziała, pokazując awizo.

– Polecono?

– Nie wiem, dlaczego listonosz nie oddał listu. Pewnie dzwonek znów nie działa. Musisz to sprawdzić.

Mateusz skupił się na piśmie.

– Gryzmoli ten listonosz... – bąknął pod nosem.

– Myślę, że to z Instytutu.

– Bardzo prawdopodobne. To byłaby dobra wiadomość – ucieszył się.

– Dlatego uważam, że powinienes niezwłocznie jechać na pocztę.

Drugi raz już wolniej wchodziła na schody. Była dziwnie niespokojna.

– Gdzie tata pojechał? – zapytała Kasia. Wszystkiemu przypatrywała się przez okno i teraz wyszła przed próg.

– Pojechał na pocztę po ważny list – odparła, przekładając do drugiej ręki koszyk z kwiatami.

– Do kogo ten list?

– Jeszcze nie wiemy.

– To skąd wiesz, że jest bardzo ważny?

– Bo jest polecony, a polecone listy najczęściej są ważne – rzekła i zaraz dodała: – Spójrz, jakie ładne kwiaty.

cdn.



Książka wydana nakładem
Wydawnictwa BIS
ul. Łędzka 44a
01-446 Warszawa
tel. (22) 877-27-05, 877-40-33
fax (22) 837-10-84

Wzruszające przedstawienie jasełkowe wystawiły dzieci z Przedszkola Niepublicznego Zgromadzenia Sióstr Służebniczek Najświętszej Marii Panny w Tarnowie jako wyraz wdzięczności za prace Warsztatu Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II, prowadzonego przez Fundację REPI.

– Zaprosiliśmy uczestników i terapeutów Warsztatu, ponieważ chcieliśmy wam podziękować za okazywaną nam zawsze życzliwą pomoc – mówi siostra Maria Bielaszka, dyrektor placówki. – Dziękujemy w ten właśnie sposób: ucząc się kolęd, tekstu sztuki, ruchu scenicznego i prezentując społeczności Warsztatu dla was przygotowane przedstawienie – ku naszej wspólnej radości.

Dla przedszkolaków występ był sporym wyzwaniem, ponieważ pierwszy raz grali przed tak dużą publicznością. Do jasełek dzieci przygotowywały się pod kierunkiem siostry dyrektor i pań nauczycielek. Piękne dekoracje i muzyka stanowiły wspólną

Jasełka wspólnej radości

oprawę. Mali aktorzy z przejęciem odtwarzali swoje role, prezentowali umiejętności recytatorskie i wokalne.

Po przedstawieniu uczestników Warsztatu obdarowano wykonanymi przez dzieci serduszkami i czekoladami. Obdarowani zrewanżowali się słodkim poczęstunkiem i breloczkami, które przygotowali w pracowni obróbki laserowej. Kierownik Warsztatu Tomasz Wardzała serdecznie podziękował za niezwykle wydarzenie i wyraził podziw dla odwagi i talentów małych aktorów, którzy podbili serca całej widowni. **NA**



FOT. (3X) ARCHIWUM REPI



Tomasz Kaczmarek jest uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach od 2005 roku. Początkowo był w pracowni stolarskiej, gdzie wykonywał podstawowe prace związane z obróbką drewna.

Obecnie od kilku lat aktywizuje się zawodowo w pracowni informatyczno-poligraficznej. Tutaj zgłębia swoją wiedzę z zakresu obsługi komputera i urządzeń biurowych. Jest zawsze uśmiechnięty, lubiany przez innych uczestników WTZ, uczynny i pomocny. Występuje w przedstawieniach bożonarodzeniowych, organizowanych przez nasz WTZ. Odgrywa w nich rolę pastuszka lub kołodzieja.

Poza zajęciami warsztatowymi Tomek jest miłośnikiem programu telewizyjnego „Jaka to melodia?“, który z pasją ogląda. Lubi muzykę i zna ty-

Pasje Tomka

tuły większości piosenek, które można usłyszeć w stacjach radiowych, jak również potrafi

powiedzieć, kto jest ich wykonawcą.

ŚŁAWOMIR SIERAKOWSKI



FOT. (2X) DOMINIKA NIERADKA-JESSA



Szlachetne blizny⁽⁸⁾

Po Mistrzostwach Pływackich Masters w Raciborzu w kwietniu 2003 roku i po wyjątkowo trudnym do prowadzenia turnusie rehabilitacyjnym w Wągrowcu, zarząd „Startu” zaproponował mi udział w turnusie wypoczynkowym, kierowanym przez Irka. Po przyjeździe w czerwcu do nadmorskiego Jantarpu okazało się, że są pewne kłopoty z zakwaterowaniem.

Po dwóch godzinach otrzymałem dwuosobowy pokój; nieco ciemny, bo za oknem rósł bardzo ładny, rozłożysty świerk. Zabrałem się do rozpakowania mojego bagażu, zupełnie ignorując ofertę pomocy ze strony koleżanek, które już kilkakrotnie były na moich turnusach. Bardzo ostrożnie ułożyłem obfite porcje leków na stojącym w narożniku stole i popchnąłem je ku ścianie. Wyprostowując się, nadziałem się twarzą na wysokość oczu na wiszącą nad stołem niedużą półeczkę. Poczulem krótki, ale przeszywający ból. „Zobaczyłem”, jak zwija się siatkówka. To było moje ostatnie widzenie prawym, wówczas już jedynym okiem.

Przewieziono mnie karetką do Kliniki Okulistycznej w Gdańsku, gdzie zszyto mi resztki gałki ocznej. Gdy po operacji zbudziła mnie poranna krzątająca pielęgniarka, dotarło do mnie, że jestem całkowicie niewidomy. Po siedmiu dniach starszy syn przywiózł mnie do domu. Bożenka przyjęła mnie bardzo spokojnie. Toczona chorobą nowotworową, nie miała sił na okazanie emocji. Trzeciego dnia, zamierzając usiąść na krześle, nie trafiłem na siedzisko. Zwaliłem się na podłogę i doznałem kompresyjnego złamania L1. Tym sposobem wkroczyłem w nowy etap życia.

Brak obu dłoni i jednocześnie pełna ślepotą (brak widzenia światła) ograniczyły moją dotychczasową samodzielność prawie do zera. Uniemożliwiły wykonywanie dziesiątek czynności, które dotąd pozwalały mi na prawie normalne funkcjonowanie, także w pracy zawodo-

wej, działalności społecznej i w rodzinie. Bardzo boleśnie odczułem, i nadal odczuwam brak możliwości samodzielnego wyjścia poza mieszkanie, kompletne wyłączenie z mojego życia komputera, ograniczenie kontaktowania się przez telefon. Nie mogę prowadzić żadnych notatek i mam kolosalne trudności w zapisywaniu czegokolwiek na kasecie magnetofonowej.

Tymczasem Bożenka, ze względu na swoją postępującą chorobę, coraz trudniej radziła sobie z pomocą dla mnie. Syn Mirek był u nas prawie codziennie i przejął znaczną część obowiązków. Cała rodzina, zwłaszcza Olek i siostra Maryla, troszczyli się teraz o nas. Powoli, bardzo powoli, uczyłem się poruszać po mieszkaniu i wykonywać niektóre czynności związane z higieną osobistą. Daleki jednak, bardzo daleki byłem od sprawności fizycznej i stanu ducha sprzed ostatniego feralnego wypadku. Nie do zniesienia było, i jest nadal, często nierozpoznanie przez mnie pory dnia i nocy. Z upływem tygodni udawało mi się wymyślić takie rodzaje aktywności, które nieco zmniejszały poczucie absolutnej wegetacji.

W dniu 20 lipca 2003 roku rano usłyszałem głos Bożenki, która cichutko wzywała mnie o pomoc. Rozdygotany wyszedłem z mojego pokoju i starałem się ustalić, skąd pochodzi głos Bożenki. Po dłuższej chwili odnalazłem ją w kuchni, leżącą na podłodze. Głos miała już ledwo słyszalny. Udało mi się wyjść na klatkę schodową i wezwać pomoc. Mój krzyk sprowadził najbliższe sąsiadki, w tym pielęgniarkę. Po kilkunastu minutach zjawili się pogotowie. Lekarz stwierdził prawostronne porażenie mózgu. Po pobyciu w szpitalu wojskowym Bożenka przeniesiona została do Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego przy ulicy Mogileńskiej z nadzieją na rehabilitację. Żadna poprawa jednak nie nastąpiła. Bożenka gościła, ale nie traciła świadomości. A kiedy Olek zapewniał ją, że w każdej chwili może wrócić do domu albo do niego na Chyby,



FOT. ARCHIWUM

Edward Niemczyk na pływalni.

gestem oświadczyła, że pozostanie w szpitalu. Oznaczało to dla nas, że nie wierzy w poprawę swojego stanu zdrowia i nie chce być ciężarem dla rodziny. To było dla nas bardzo bolesne.

Odeszła we wtorek 7 października 2003 roku. Na kilka dni przed śmiercią zwróciła się do mnie: „...a co z naszymi planami życiowymi?”. To pytanie – zarzut wyszeptany i ledwie zrozumiały, słyszę kilka razy w ciągu nocy i dnia. Staram się więc czynić wszystko, co by Bożenka zaakceptowała i co by ją ucieszyło.

Ograniczony został do minimum mój kiedyś bardzo częsty udział w konferencjach, sympozjach, spotkaniach Krajowej Rady Niepełnosprawnych. Wypadło mi z życia ulubione kajakowanie i pływanie, ograniczyła się liczba spotkań z zawodnikami różnych dyscyplin – w większości od dawna moich przyjaciół. Od dwóch lat nie prowadzę już turnusów rehabilitacyjnych. Na szczęście wielu byłych uczestników poznaje mnie i zawsze serdecznie się wita, gdziekolwiek się spotkamy. Serdeczność okazuje mi bardzo dużo osób przy każdym, nawet przypadkowym spotkaniu.

Znacznie ograniczyłem kontakty z wieloma środowiskami, w których zawsze starałem się zademonstrować czynności, jakie wykonuję przy pomocy protez i różnych manipulatorów, a także samymi tylko przedramionami. To robiło wrażenie i wielu osobom pomagało zrozumieć, że

przy takiej lub podobnej dysfunkcji narządu ruchu (oj, ten kręgosłup, kręgosłup) i mimo utraty wzroku można jednak funkcjonować i mieć także ochotę na śpiewanie w zespole i granie w duecie na harmonijce ustnej.

Często słyszę, że mogę być wzorem nie tylko dla niepełnosprawnych, że mogę także zmieniać świat, chociaż w najmniejszej części. W takich chwilach spoglądam w górę (tylko oczyma duszy), aby sprawdzić, czy nad moją głową nie unosi się aureola i dotykam mojej piersi, czy aby nie zawisła na niej wstęga jakiegoś najwyższego światowego odznaczenia. Bo wyróżnień różnej rangi mam trzydzieści trzy. Najbliższe są mi: Krzyż Partyzancki, Londyński Krzyż Armii Krajowej, Złota Odznaka Towarzystwa Walki z Kalcetwem, Złota Odznaka Honorowa Polskiego Związku Niewidomych, Złota Odznaka ZS „Start”, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, Tytuł Człowieka Roku 1994 wśród Niepełnosprawnych, Honorowy Medal im. Profesora Wiktora Degi, Medal Pamiątkowy AD PERPETUAM REI MEMORIAM, Odznaka Honorowa za Zasługi w Rozwoju Województwa Poznańskiego i Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski. No i ostatni, wieńczący szczęśliwe dla mnie lata, gdy Bożenka była jeszcze ze mną – Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie.

KONIEC

EDWARD NIEMCZYK

FILANTROP NASZYCH CZASÓW

Miesięcznik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Marcin Bajerowicz – redaktor naczelny,
Karolina Kasprzak – zastępca redaktora
naczelnego, Krystian Cholewa,
Agata Krystosik-Gromadzińska,
Monika Janc, Marek Kalbarczyk,
Daria Krzyszkowiak, Zbigniew Nowak,
Andrzej Rossa.

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

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
skrótów i zmian w nadsyłanych
materiałach oraz nie bierze
odpowiedzialności za ich autorstwo.

Za treść reklam i ogłoszeń
redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

Nakład: 2.000 egzemplarzy.



Jerzy
Szulc
WARSZAWA

BUJDA

Załoga okrętu
Dała się wykiwać,
Bo sternik potrafił
Tylko dobrze pływać.

DOGRYWKI

Nie zawsze to gramy,
Co w programie mamy.

BEZROBOCIE

On szukał pracy,
A praca jego
I tak bawili
Się w chowanego.

ODTRUTKA

Facet chłął gorzałę,
Żeby ulżyć sobie
I zapomnieć o tym,
Co ma na wątrobie.

PRZEMIJANIE

Nic nie trwa wiecznie
I słońce się wypali
I znajdzie się taki,
Co Unię obali.

BIWAKOWANIE

Płonie wielkie

Fraszki

Ognisko w lesie
I las, gdy się ogień
Rozniesie.

NA BIWAKU

Nic tak nie smakuje
W wygłodzonym pysku,
Jak poznańskie pyry
Pieczone w ognisku.

WIRUS ŚWIRUS

Spośród groźnych chorób,
Których nam przybywa,
Głupota się stała,
Również zaraźliwa.

DOJRZAŁOŚĆ

Wnusia i wnusio –
To grono zielone.
Babunia i dziadzio –
Rodzynki suszone.

NAUKA

Nie wszystkich życie
Uczy jak żyć,
Żeby żywotnym
Wciąż w życiu być.

CIEMNIAK

Ciemne okulary
Założył durny

Przeciwsłoneczne.
A dzień był pochmurny.

NUDYŚCI

W słońcu do pozłoty
Broszki i klejnoty.

JASNOWIDZ

To jest oświecony
Taki typ człowieka,
Który jasno widzi,
Co ciemniaków czeka.

CZAR

I piękność bywa
Też obrzydliwa.

ZAMIANA

Zamienił sobie stryjek
Siekierkę na kijek,
Bo co było dane,
Miał już przerąbane.

EMANCYPACJA

Przed nią:
Telewizor,
Fajki, puszka piwa.
Przed nim:
Bajzel w kuchni...
I chłop statki zmywa.



Gynstki wew paputkach

Przyjechała roz kiejs wiaruchna zez krakowskiyóg, czyli po naszymu galóny, bo chcieli obglódnąć Gniyzno. Mie najli jako łoprowadzojuncyóg. Wsiódlým w te jeich karadaje. Mikrofón mnie wciśli wew pazure i zaczął nadować.

– Tero jadymy kole Fabryki Obuwia Polanii. Roz kiejs pozywali tyn zakład po naszymu Kwantami. Czymu? – nie wiada! Papcie poszły na plaite i została się ino czynść Polanii. Zbańczyli i koniec klamerki. Co zawozili do Rusków transport wsuwów, to za rok albo i dwa dostali je zaś z powrotem zapyndziole i unorane jako reklamancjom. Były tyż różne juhty. Weźma na to, jak stoł roz wieczorem szkieł i kikoł, czy kto nie porwie towaru. W jedynóncym momencie zez wentylatorki, co wypychała powietrze, zaczęły wylotać na onyóg kozoki na wysokich korach i gliniorza wew łeb. Istny sie obalił, bo dostał zelówom i zaś rozdarł pape. Buchciorze szpycli, że ich nakryli, wyinc dali noge i po ptokach.

Zaś kozołym się zawieźć wew drugi fyrtel, który to rewir pozywali jesczzyk od

przed wojny Arkuszewym. Tu pokozołym jeim dawnom Fabryke Galanterii, którnóm pozywali Guziki. Robota była tu cijnzejszo, a nazwa się wziyna styndy, że pracowniki robili guziki za guziki czyli za małe piniunde i bejmów nie mieli zadość. Zakład upod i nastymnie się podsztaplowoł tak zwanom prywatyzancjom.

Zaś potym pojachalim kole skrzyżowanio jak Dóm Harcerza. Co tu było godać. Zes Zakładów Miynsnych została się ino brama – bo te tyż zbańczyli. Mo tu powstać supermarket. Po mojemu słowo market pochodzi od markierantów. Inacyj, som to takie poleranty, co udajom, że coś wyrobiamom. Jednakom robiom ino kapuchę na tym, że jak przekładajom towar, to odkładajom grosz do grosza i zaś robol mo pustom kabze. Musi taki główkować, żeby mu starczyło od łapy do papy.

Wspómne ino takie zdazynie. Szed roz gruby Ignac wew wigiliom tu kole tego muru. W momencie spod mu na łeb świński ryj, który cheba buchciorz przerzucół bez oplotowanie. Ignac się zataił, ale ino bez chwili i zaczął wionche: „babolu,

wylingo!” i jak wydusił zez się „szuszwolu”, to coś błysło od światła laterny i onymu w pazury wpadło wew nylónie około piunciu kilo chabasu. Tyn luntrus zez drugi stróny chciół cheba przeprosić Ignaca i rnył mu karbonade na odczepne.

Potym zrobilim rundę ulicom Kościuszki i podjachalim pod dworzec na kolej. Ulica ta miała co po chwilę innom nazwe, tak że te, co tu miyszkajom, majom nagrycholóné meldunków od metra wew dowodach, chocioż się nigdzie przenosili.

Ale wspomnymy o handlu i towarze, który przywozili roz kiejs banom przed wojnom. Jak na tyn przykład dostarczyli osły, to gnali tych bez ejslów bez Kareje i Tumskom. Stwory ryczały i kwiczały, a szczuneria gnała jeich do skupu na Piekary. Zaś styndy tom menażeriom odwozili do Kiszkowa. Tamtejsze chabaje robili serwolatke, czyli to, co my, ojropejczyki, pozrywomy salami.

Gdzie tu stoi poczta, był taki plac pozywany za germana Wiferwetungiem. Tu znowyj zgonili gynsi, które mioły obowiunkowo ma-

szerować do Słupcy. Ale jak obuć gynsiska w papcie abo w paputki na taki marsz? Znajdli się takie machery. Gonili ptactwo bez letniom smołowe, zaś bez pioch i tak paré razy. Tak się stworom porobiuły paputki i zaś całko gynsio kolonna maszerowała latówkom do Słupcy.

Jesczzyk chciółym opowiodać, co sprzedawoł Schmerling i jak jyzdżała Ślepo Ula, czyli naszo ciuchcia, ale wyrwół się taki jedyn brynkot i zapioł, jak by gó kto do tego najył. I jesczzy przekryntnie chciół się wyrozić zagramanicznie!

Parle, parle,

sucho w gardle.

Turysta stetrany,

obiód we Gwarwny

podany.

To jo mu na to: tej mundryol, wej! W papciach idzie, a boso gó znać! Ale nie miołym wbrew, żeby wpucli jakom galopzuopke, gołaty abo kamsztyk i żółte pyrki zez merdyrdom. Przydołby się tyż kielondyszek wzocnionyj limoniady za te całkom gadke.

BOLECH ZES CIERPIENGÓW

Roz kiedyś pošli my z Knajdym do cologu, a ón już przy weńsiu blubro:

– Wej Benas, a może byś mi tak fundnuł pół funta redysek, nie?

– Czymu nie! – godom. I mu lajśłym. – Mosz i wciniej!

A ón na to:

– Nie teroz, ździebko późni. Najprzód se potażymy po cologu.

Łazimy, łazimy i naroz podesłi my do cieloków. A tam stoł se taki dziadzia z małym trzeszczokiyom. Trzeszczok ciungnie dziadka za rynkow i wolo: dziadzia, dziadzia!

– Nó i czego chcioteles? – opyndzo się dziadek. – Jak klymków, to już ni mom, boś już wszystkie stworóm wydoł!

– Dziadzia, czy to prawda, że świnie pijom wódke? – doptuje się trzeszczok.

W cologu

– Coś ty Karol, jo piyrwsze słyse, żeby świnie chłały berbeluche!

– Tak? To czymu, dziadzia, jak żeś wczoraj przylož do chaty, to babcia godała mamie, żeś sie uchłol jak świnia?

– Zamknij sznupe i nie rób mi poruty przy ludziach, bo cie wyincy nie zabiere do cologu!

Trzeszczok nie przestoł gnymbić dziadka, ale my już nie słuchali, tylko my pošli do hipcia. Hipciu we wodzie siedziół, a obok niegoł stoł se taki istny. Wyszczelų się wew jasny mantel i roz po roz coś świógół hipciowi do żarcio. Naroz hipciu wyrechłol sie z wody, stanųł wis a wis istnyóg

zadkiym i puściół mu takóm fange, że mu całki mantel obrechtol!

A Knajder mnie trónco i godo:

– Benas, eknij, eknij! Teroz to tyn istny mo mantel w kwiotki, a na kalfie same piegi, nie!?

Zaczli my sie chichrać, ale ón zaczął sie na nos ćpać, wyinc godom:

– Dali Knajder, idymy, bo nom jesczzyk nałozgo, nie!?

Poszli my do kłetek z małpami. A Knajder, tyn szuszfoł z rudom glacom, zaczął je świogać redyskami! Małpy robiuły głupie ryfy i fikały koziołki.

A jedna podeszła bliży i ejbła Knajdrowi bobie. Jak się knajdrowo łysina ukozała, to takie dwa szczuny zaczęły się szturchać i godać dó sie:

– Ty, co byś woloł, być gupi czy łusy?

– Jo bym woloł być gupi, bo tego tak zaroz nie widać!

Knajder na to sie wściyk i chciół sie ze szczunami łuzgać. Ledwie gó łod nich wycióngłym.

– Knajder – godóm – nie zacynej, bo jo ci nie pomoge. Wiysz, że nie! Lepi idymy dali.

I poszli my do lwów. Siedzóm te lwy w kłotkach i ryczóm.

– Knajder – godóm – poszpycuj se na te biydne stwory. Cołkie życie w niewoli i to jesczzyk za krotkami!

– Prowda, ale óne to se chocioż poryczeć mogóm!

BENON MATECKI

Pożegnaliśmy Przyjaciela

19 stycznia 2020 roku odszedł od nas na zawsze w wieku 47 lat Tomasz Przybysz, od wielu lat stały współpracownik naszego miesięcznika, autor wybitnej autobiografii „Z genetycznym wyrokiem”. Tomek zasługuje na najwyższy podziw tym bardziej, że napisał ją jako człowiek ciężko chory na nieuleczalną, bardzo rzadką genetyczną chorobę zwaną postępującym, kostniejącym zapaleniem mięśni (fibrodysplazja ossificans progressiva, w skrócie FOP).

Na tę autobiograficzną książkę złożyło się kilkadziesiąt wpisów, które autor zamieszczał w ciągu dziesięciu lat na swojej stronie internetowej. Przywieźliśmy Tomkowi jego dzieło, jeszcze pachnące farbą drukarską, wydane przez naszą Fundację Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Filantrop”, w pamiętny dzień 24 listopada 2019 roku. Był to dla autora (także dla wydawcy) dzień radości. Dzień zwycięstwa człowieka, jego twórczości i talentu, nad obezwładniającą, okrutną chorobą. Wielka szkoda, że radość trwała tak krótko... Z żalem i bólem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Tomka. Nie napisze już nowych wpisów internetowych, nie opublikujemy ich w „Filantropie”. Nie odwiedzimy go w jego rodzinnym Żabnie.

Nie mam jednak wątpliwości, że dzieło Jego życia trwać będzie w pamięci bliskich i dalszych Jego przyjaciół. Także w pamięci szerokiego grona czytelników, którzy nie poznali autora osobiście. Zdają się świadczyć o tym dość liczne prośby czytelników z różnych stron kraju o przesłanie im niezwyklej autobiografii Tomka. „Marzenia się spełniają” – tak zatytułował on swój ostatni blogowy wpis, równocześnie ostatni jego tekst opublikowany na łamach styczniowego wydania naszego czasopisma. Tak, marzenia spełniają się. Także teraz, gdy Tomka już nie ma.



Tomasz Przybysz w swojej pracowni w Żabnie.

Miał ogromną potrzebę opisaną historię swojego życia, podobnie zresztą jak wielu autorów z niepełnosprawnościami. Jak wskazują wieloletnie doświadczenia „Filantropa”, autobiografia zdaje się być dla tych ludzi charakterystyczną formą wypowiedzi. Autorzy ci bywają często skrajnie doświadczeni przez życie, są zdani na znacznie większy wysiłek istnienia, a jednocześnie mają świadomość wyjątkowości swojego losu. Zapewne stąd właśnie bierze się ich potrzeba utrwalenia go w literackiej formie. Potrzeba stworzenia świadectwa swojego życia, swojej walki z chorobą, samotnością, cierpieniem. Walki o swoje miejsce w życiu, o ludzką godność.

I taki właśnie był Tomasz Przybysz. Był człowiekiem walki z genetyczną chorobą o własną godność. Tak pisze o tym w jednym z wpisów (fragment ten cytowaliśmy już w książce „Z genetycznym wyrokiem”): „Mimo że czasem chcę się poddać, bo mam już

dość, coś mi mówi, abym nie oddawał swojego życia bez walki. Mimo okropnego bólu, który towarzyszy mi każdego dnia, mimo braku nadziei na lepsze jutro, nie umiem się poddać. Będę walczył z FOP do samego końca. Niech wie, że ze mną nie będzie tak łatwo”. I rzeczywiście, nie było chorobie łatwo. Autor zdołał stworzyć wyjątkowy, pełny obraz swojego życia z FOP, który pozostawił potomnym. O ile mi wiadomo, takiej autobiograficznej książki na ten właśnie temat nie napisał jeszcze nikt. W ten sposób Tomek – że sparafrazuję powszechnie znane słowa Horacego – nie wszystkim odszedł.

Jego książka jest niezwykle różnorodna w wyrażanych treściach, nastrojach, uczuciach. Są w niej strony o największej radości, jakiej człowiek może doświadczyć, a jest nią przeżycie odwzajemnionej miłości. Pogodnym opowieściom o rodzinie, dzieciństwie, przyjaciołach, wycieczkach na wózek elektrycznym w ma-

lownicze okolice Żabna towarzyszą fragmenty o fizycznym i psychicznym cierpieniu nad siły, którego nie zrozumie ani nie wyobrazi sobie nikt, kto takiego bólu nie doświadczył. Popchnęło ono Tomka do próby samobójczej, którą opisał we fragmencie „O eutanazji” (z 13 grudnia 2013 roku). Odnosił towarzyszące mu wówczas myśli: „Po co żyć, kiedy nie ma nadziei na wyzdrowienie, gdy jest się uwięzionym w pancerzu z kości, zależnym od innych, kiedy odczuwa się nieustający ból, z tyłu rzeczy trzeba rezygnować...”.

To dramatyczne wydarzenie w swoim życiu Tomek opisał w charakterystycznym dla siebie stylu: bez patosu, z dystansem do samego siebie, rzeczowo, wskutek czego opis ten zawiera tym większy ładunek autentyczności. Tekst ten, podobnie jak inne wpisy, w których nie brakuje także poczucia humoru, jest napisany jakby z myślą o czytelnikach. Jakby autorem kierowała potrzeba podzielenia się z ludźmi chorymi i zdrowymi całym swoim życiem, swoimi myślami i doświadczeniami, zwłaszcza tym wszystkim, co dzieje się z człowiekiem dotkniętym przez ultraradką chorobę taką jak FOP. Jest to więc piśmiennictwo, którego celem jest w istocie tworzenie społecznych, humanitarnych wartości, nastawione na kontakt z czytelnikami.

Swoje społecznikowskie credo zawarł Tomek w pięknych słowach w zakończeniu do książki „Z genetycznym wyrokiem”: „...dotarcie do osób zdrowych jest ważne, bo dzięki tej książce zobaczą, że osoby niepełnosprawne są takie same jak wszystkie. Że mimo swojej choroby starają się żyć zwyczajnie, mają swoje potrzeby, uczucia. Fakt, że ktoś się porusza na wózku inwalidzkim, nie umniejsza jego wartości. Cieszyłbym się bardzo, jeśli po przeczytaniu mojej książki chociaż jedna zdrowa osoba uśmiechnie się do swojego niepełnosprawnego sąsiada czy znajomego, zaprosi na herbatę czy zabierze na spacer. Może ta książka odmieni także niejedno życie osoby niepełnosprawnej?”.

Odszedł Tomku, ale Twoje słowa zawsze będą z nami.

Żegnaj Przyjacielu.

MARCIN BAJEROWICZ

Każdy może być zwycięzcą

Od kwietnia 2019 roku uczestniczę w zajęciach organizowanych przez Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej. Projekt nosi nazwę siatkówka na siedząco, koordynatorem jest dr Justyna Blauchucik. Jest osobą ciepłą, działająca na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu. Jest to grupa 12 osób z różnymi defektami i w różnym wieku.

Celem projektu jest poprawa sprawności psychoruchowej. Zajęcia trwają godzinę i 15 minut. Polegają na ćwiczeniach w sali gimnastycznej z piłką lekarską na leżąco lub na siedząco. Wzmacniamy mięśnie brzucha, rąk i nóg. Treningi wymagają wysiłku i poświęcenia. My, osoby niepełnosprawne, znamy to dobrze, bo każdego dnia musimy pokonywać bariery architektoniczne i psychiczne. Ale zarazem ćwiczenia bardzo nam pomagają.

Czujemy się po nich zmęczeni, a jednocześnie spokojni i wyluzowani.

Osoba niepełnosprawna ruchowa musi być cały czas rehabilitowana, aby stan zdrowia się nie pogarszał. Z wiekiem organizm nawet zdrowego człowieka zaczyna się starzeć i słabnąć, a co dopiero organizm osoby niepełnosprawnej.

W maju każdego roku dr Blauchucik w ramach wspomnianego projektu organizuje olimpiadę specjalną, w której udział biorą osoby niepełnosprawne (z ośrodków szkolno-wychowawczych, szkół specjalnych, domów pomocy społecznej, warsztatów terapii zajęciowej) z całego województwa opolskiego. Rywalizują ze

sobą, a ich opiekunami są studenci Politechniki Opolskiej. W tej olimpiadzie liczy się integracja, dobra zabawa, pokazanie swoich umiejętności i talentów. Każdy uczestnik zawodów jest zwycięzcą. I każdy, niezależnie od swojej niepełnosprawności, ma coś do przekazania innym.

KRYSTIAN CHOLEWA



Ćwiczenia z piłką na leżąco.

Bezcenny lek

Klub Honorowych Dawców Krwi Polskiego Czerwonego Krzyża „Luboniana” im. błogosławionego Edmunda Bojanowskiego w Luboniu podtrzymuje tradycję obdarowywania przed świętami Bożego Narodzenia. Prezes Zbyszko Wojciechowski oraz honorowy prezes i członek Zarządu Jerzy Zieliński odwiedzili 18 grudnia 2019 roku dzieci z Przedszkola nr 5 „Weseli Sportowcy”.

Przekazali im książki uzyskane ze Społecznego Instytutu Wydawniczego „Znak” z Krakowa. Krwiodawców do poszczególnych grup prowadziła zastępca dyrektora przedszkola Jolanta Kaminarz. Zbyszko Wojciechowski mówił dzieciom o działalności krwiodawców oraz wyjaśnił jak bezcennym lekiem jest krew. Maluchy śpiewały dla krwiodawców piosenki.

ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. ROBERT WRZESIŃSKI

DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI i PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIAŻKI

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



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

- ✓ badania kliniczne w zakresie chorób neurologicznych i psychicznych
- ✓ kompleksowe, monitorowane leczenie stwardnienia rozlanego
- ✓ kompleksowe monitorowane leczenie choroby Alzheimera
- ✓ kompleksowe konsultacje neuropsychologiczne
- ✓ konsultacje neurologiczne – trudne diagnostycznie zaburzenia i objawy neurologiczne: diagnostyka różnicowa, opracowanie programu leczenia, monitorowanie przebiegu choroby
- ✓ borelioza i zakażenia odkleszczowe w chorobach neurologicznych – diagnostyka i leczenie
- ✓ konsultacje psychiatryczne – diagnostyka, leczenie, porady
- ✓ konsultacje dietetyczne – diagnostyka, opracowanie planu żywienia



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

Rejestracja telefoniczna (poniedziałek-piątek w godz. 10.00–16.00):

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl