

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (304) 3 • Poznań • marzec 2020 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



Bogdan Maćkowiak, prezes Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk” w Komornikach z uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej w Konarzewie. Więcej w artykule „Dwa razy karnawał”.

Str. 4 i 5

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJĄ



W NUMERZE:

- Słowa dodały odwagi**
str. 7
- Groźna choroba
przenoszona
przez kleszcze**
str. 8 i 9
- Wiosna w doniczkach**
str. 15
- Usłyszeli
straszłą diagnozę**
str. 18 i 19
- Epidemia XXI wieku**
str. 21
- Siła fotografii**
str. 24 i 25
- Czar PRL-u**
str. 31
- Idź sobie
– znaczy zostać**
str. 32 i 33
- Mali bohaterowie
piłki nożnej**
str. 40 i 41

Nowe miejsca pracy

Poczta Polska zawarła porozumienie z Fundacją „Aktywizacja”, dotyczące zatrudniania osób z niepełnosprawnościami. Porozumienie zostało zawarte w ramach realizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych programu pod nazwą: „Praca-Integracja”. Do tej pory Poczta Polska zatrudniła – jak informuje PFRON – 411 osób z niepełnosprawnościami, a w tym roku do grona zatrudnionych dołączy kolejne 360 osób. Będą pracowały w charakterze listonoszy, pracowników do spraw obsługi klienta oraz sortowni przesyłek.

Fundacja „Aktywizacja” promuje ideę zatrudniania osób z niepełnosprawnościami realizując projekty i przedsięwzięcia ukierunkowane na zwiększenie ich kompetencji zawodowych oraz szans na rynku pracy. Zajmuje się rekrutacją, pośrednictwem pracy, poradnictwem zawodowym, organizacją szkoleń dla pracodawców i pracowników, wsparciem osób z niepełnosprawnościami w początkowej fazie zatrudnienia.

– Powinniśmy zrobić wszystko, aby te osoby mogły w pełni korzystać z przysługujących im praw, w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, żeby czuły się potrzebne i żeby wokół nich budować świat przyjazny, rozumiejący ich potrzeby i funkcjonowanie – wyjaśnia Krzysztof Michałekiewicz, prezes Zarządu PFRON (wypowiedź pochodzi ze strony internetowej PFRON przyp.red.)

Zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami w Polsce wciąż nie plasuje się na dostatecznie wysokim poziomie. Z danych wynika, że bez pracy w naszym kraju jest około 1,2 miliona osób z niepełnosprawnościami w wieku produkcyjnym. Dlatego niezmiernie istotna jest promocja pozytywnych postaw w odniesieniu do zatrudniania ludzi z ograniczeniami sprawności. Pracodawca zatrudniający osobę z niepełnosprawnością może ubiegać się m.in. o zwrot kosztów poniesionych w związku z adaptacją stanowiska pracy i pomieszczeń do potrzeb niepełnosprawnego pracownika.

Oprac. KK.

Sztuka pełna pasji

Tajemnica mojej wyobraźni – to hasło 18 edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, którego organizatorem jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Konkurs jest adresowany do uczestników warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy oraz do mieszkańców domów pomocy społecznej posiadających orzeczenie o niepełnosprawności. Prace można zgłaszać w wojewódzkich oddziałach PFRON do 17 kwietnia.

Celem konkursu jest prezentacja i promocja dorobku twórczego osób z niepełnosprawnościami, które swoje uzdolnienia artystyczne mogą rozwijać biorąc udział w zajęciach w placówkach rehabilitacyjno-terapeutycznych. Konkurs – jak czytamy na stronie internetowej PFRON – jest największym w kraju przeglądem

twórczości artystycznej osób z niepełnosprawnościami. Odbywa się od 2003 roku. Z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Ubiegłoroczna edycja, przebiegająca pod hasłem: „Podróże moich marzeń”, zgromadziła łącznie blisko dwa tysiące prac. Ich oceny dokonywali profesjonaliści – plastycy, historycy sztuki i etnografowie. Dzieła nadesłane na konkurs były dotychczas prezentowane w Zamku Królewskim w Warszawie, w Sejmie RP, w Bibliotece Uniwersytetu Warszawskiego, a także w wielu innych znanych i cenionych obiektach poszczególnych miast Polski.

Tradycyjnie prace można nadsyłać w pięciu kategoriach: malarstwo i witraż, rysunek i grafika, rzeźba kameralna i płaskorzeźba, tkanina i aplikacja oraz fotografia. Hasło tegorocznej edycji konkursu zostało wybrane w głosowaniu internetowym. Patronat

nad wydarzeniem objęło Muzeum Narodowe w Warszawie, a patronat medialny – magazyn „Integracja” oraz portale internetowe: swiatgluchych.pl i niepełnosprawni.pl

Prace mogą być wykonane następującymi technikami: w kategorii malarstwo i witraż – akwarelą, pastelami, farbami olejnymi, z wykorzystaniem gwaszu, na dowolnym podłożu jak płótno, papier, tkanina, szkło lub płyta, w kategorii rysunek i grafika – technikami powtarzalnymi jak drzeworyt i linoryt, ołówkiem, węglem, piórkiem lub mazakiem, w kategorii rzeźba kameralna i płaskorzeźba – dopuszcza się prace wykonane w drewnie, ceramice, kamieniu i technikami mieszanymi, w kategorii tkanina i aplikacja – hafty wykonane różnorodną techniką, gobeliny, makaty. W kategorii fotografia dopuszczalną techniką jest zdjęcie.

Przed zgłoszeniem prac do konkursu konieczne jest zapoznanie się z jego regulaminem dostępnym na stronie www.sztuka.pfron.org.pl Każda placówka może zgłosić po dwie prace w każdej kategorii – łącznie 10 prac, przy czym każda zgłoszona praca może być wykonana przez maksymalnie dwóch twórców. **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.



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

PIERWSZY CHARYTATYWNY MECZ KOSZYKÓWKI W SWARZĘDZU

Zmotywowani do walki

W hali sportowej Swarzędzkiego Centrum Sportu i Rekreacji w sobotnie popołudnie 22 lutego walka była zacięta. Podczas I Charytatywnego Meczu Koszykówki rywalizowały ze sobą dwie drużyny – Uczniowski Klub Sportowy „Lider Swarzędz” oraz drużyna uczniów, nauczycieli i rodziców Szkoły Podstawowej nr 4 imienia Jana Brzechwy w Swarzędzu w województwie wielkopolskim.

Organizatorem wydarzenia była swarzędzka „czwórka”, a współorganizatorem – UKS „Lider Swarzędz”. Patronat honorowy sprawował burmistrz Miasta i Gminy Swarzędz Marian Szukdlarek.

Celem meczu było pozyskanie środków na doposażenie sal edukacyjnych szkoły, między innymi sali integracji sensorycznej, w której uczą się, rehabilitują i bawią dzieci z różnymi niepełnosprawnościami, a także na kilkudniowy wyjazd uczniów na rehabilitację.

Mecz poprzedziły sportowe zabawy integracyjne. Dzieci i młodzież zmagaly się z koszykarskim torem przeszkód, którego pokonanie wymagało wykonania różnych zadań jak skoki, slalom w tunelu czy rzut piłką do kosza. Trwały licytacje, stacjonowała kawiarenka z pysznymi ciastami. Chętni mo-

gli wykonać pamiątkowe zdjęcie w foto-budce przygotowanej przez Remigiusza Błachnio.

Zwycięska drużyna otrzymała puchar przechodni dyrektora szkoły, który za rok przekaże zwycięzcom kolejnej edycji meczu. Obie drużyny były mocno zmotywowane do walki i nie dawały za wygraną. Ostatecznie zwyciężyła drużyna UKS „Lider Swarzędz”, choć drużynie swarzędzkiej „czwórki” do zwycięstwa brakowało bardzo niewiele...

Szkoła Podstawowa nr 4 w Swarzędzu prowadzi zajęcia edukacyjne dla dzieci z niepełnosprawnościami, organizuje dla nich wydarzenia o charakterze rekreacyjno-integracyjnym, propaguje i uczy pozytywnych postaw w odniesieniu do dzieci i młodzieży z dysfunkcjami. Jest organizatorem dorocznych Gminnych Igrzysk Sportowych Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej, Biegu Integracyjnego „Biegnę dla Was” i innych inicjatyw. 11 marca w godzinach 17.00-19.00 odbędzie się w holi szkoły „Drzwi otwarte”, podczas których rodzice będą mogli zapoznać się z ofertą edukacyjną placówki, a dzieci – poznać szkołę i obejrzeć sale lekcyjne.



Żywność dla kleszczewian

12 lutego Ośrodek Pomocy Społecznej w Kleszczewie wraz ze Stowarzyszeniem „Pomagam”, otrzymali nieodpłatnie 6820,4 kg żywności w ramach Programu Operacyjnego „Pomoc Żywnościowa”.

Były to następujące artykuły żywnościowe: groszek z marchewką, herbatniki ma-

ślane, kasza gryczana, makaron jajeczny, mleko UHT, powidła śliwkowe, ryż biały, ser, sok jabłkowy, szynka drobiowa. Wartość tych produktów wynosi 30923,09 zł. 98 rodzin z gminy Kleszczewo z liczbą 260 osób otrzymało paczki żywnościowe. Żywność wydana była w Strażnicy w Kormornikach przez pracowni-

ków Ośrodka i zarazem wolontariuszy Stowarzyszenia „Pomagam” 14 lutego. Obdarowani, którzy również pomagali w rozładunku samochodu dostawczego, byli bardzo wdzięczni i zadowoleni z darów. POPŻ w istotnym stopniu pomoże rodzinom w gminie Kleszczewo.

MIROSŁAWA RADZIMSKA



FOT. ARCHIWUM OPS

Klopsy z fasoli

17 lutego w sali Ośrodka Kultury w Kleszczewie odbyły się warsztaty kulinarne dla osób zakwalifikowanych do Programu Operacyjnego „Pomoc Żywnościowa”.

Z gminy Kleszczewo w warsztatach wzięło udział 17 osób, podzielonych na dwie grupy. Uczestnicy przyrządzili 4 potrawy: pieczone kajzerki, ciasto marchewkowe, klopsy vegetariańskie z fasoli, ryż z kurczakiem. Wszystko było smaczne. Twórcy wymienionych dań otrzymali przepisy do domu, dzięki którym mogą uraczyć swoje rodziny. Gotowanie nowych potraw ma i tę zaletę, że może być dobrym tematem do rozmów i tworzenia pogodnego, rodzinnego nastroju.

MIROSŁAWA RADZIMSKA



FOT. ARCHIWUM OPS

25 stycznia w sali CRK uczestnicy WTZ w Konarzewie i Otuszu wraz z członkami Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk”, wzięli udział w zabawie karnawałowej. Prezes Bogdan Maćkowiak powitał wszystkich i zaprosił do zabawy i tańca.

Goście bawili się przy utworach przygotowanych specjalnie na tę okazję przez didżeja Grzegorza Szymniaka, naszego warsztatowego kierowcę. Były kolorowe światła, profesjonalna konsola oraz znane utwory z repertuaru popularnych i lubianych zespołów.

Wszyscy świetnie się bawiliśmy, tańcząc i śpiewając swoje ulubione utwory. Był to wieczór pełen radości i uśmiechu. Dopełnieniem zabawy były wieczorowe maski, przygotowane przez uczestników pracowni plastycznej. Był też poczęstunek, kawa i herbata.

Braliśmy też udział w konkursach i quizach. Był między innymi taniec z balonami, na gazetach, a także zabawa taneczna z krzesłami. Wszyscy śmiałkowicie, którzy wzięli udział w konkurencjach, otrzymali nagrody.

*

30 stycznia wzięliśmy udział w balu karnawałowym, zorganizowanym przez WTZ Ognik w Poznaniu. Pięknie przystrojona sala wypełniła się barwnymi postaciami, w które wcielił się zaproszeni goście, przebrani w stroje z bajek, kreskówek i komiksów. Organizatorzy przygotowali dla uczestników słodki poczęstunek oraz konkursy. Był to mile spędzony czas przy porywającej do tańca muzyce. Dziękujemy za zaproszenie i wspaniałą zabawę.

ANNA BESZTAK-MIREK
TERAPEUTA ZAJĘCIOWY
MARCIN MANKIEWICZ
RAFAŁ WEICHAN
UCZESTNICY WTZ „PROMYK”



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Dwa razy karnawał



Uczestników zabawy wita prezes Bogdan Maćkowiak.

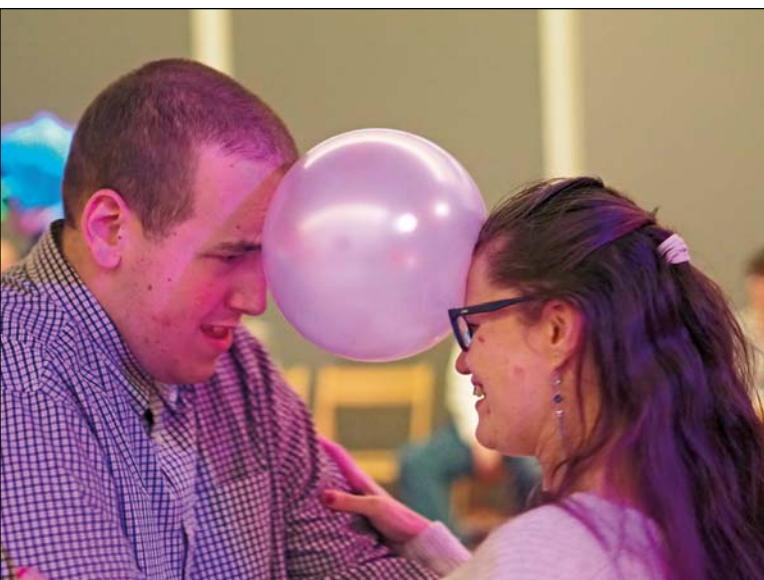


Na wesoło w karnawałowych maseczkach.

FOT. (5X) ARCHIWUM WZT „PROMYK”



Osobliwa, karnawałowa kreacja.



Taniec z balonem.



Uczestnicy „Promyka” bawią się w „Ogniku”.

Pani Eliza, nasza rehabilitantka, zrobiła nam szkolenie z pierwszej pomocy. Znamy ważne numery alarmowe, a najważniejszy to 112! Pod ten numer możemy zgłosić każdy wypadek losowy i wiemy jak to zrobić. Wiemy, gdzie jest apteczka w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach i co w niej jest. Wiemy też jak zareagować, gdy komuś coś się stanie.

A czy wy macie i wiecie gdzie jest apteczka w waszym domu? U nas okazało się, że nie każdy ją ma. Dla naszego bezpieczeństwa bardzo ważne jest, żebyśmy byli widocz-

Pierwsza pomoc

ni na drodze. Musimy chodzić po prawej stronie, kiedy brakuje chodnika i uważnie rozglądać się przed wejściem na pasy. Tak samo ważne jest też, abyśmy mieli elementy odblaskowe na odzieży, szczególnie kiedy jest szaro albo ciemno. Bo w pierwszej kolejności to my sami musimy zadbać o swoje bezpieczeństwo.

AMANDA KRZYSZCZAK
KAROL OSTAJEWSKI
UCZESTNICY WTZ W POBIEZISKACH



FOT. ARCHIWUM WTZ W POBIEZISKACH

Szanujmy zdrowie

*„Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz”.*

Jan Kochanowski

Światowy Dzień Chorego, ustanowiony przez papieża św. Jana Pawła II, obchodzony 11 lutego, dotyczy każdego człowieka, bo każdy z nas chorował lub choruje. A zdrowie zaczynamy doceniać jak je tracimy.

Każdy z nas ma w sobie siły odbudowujące nasze ciało i duszę, trzeba tylko czasami trochę pomocy. Oprócz medycyny bardzo dobrze sprawdza się w tym wiara, humor, pasja i dobry przyjaciel. Dla nas lecznicze są też zajęcia i ludzie wokół nas. Pamiętajmy o chorych i ich potrzebach, a także o dbaniu o swoje zdrowie.

KAROL, AMANDA, JÓZEK,
MARCIN, JORDAN
UCZESTNICY WTZ W POBIEZISKACH



FOT. ARCHIWUM WTZ W POBIEZISKACH

Słowa dodały odwagi

28 stycznia nasz Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie odwiedziła poseł RP Joanna Jaškowiak. W spotkaniu uczestniczył także Mirosław Wieloch, radny Powiatu Poznańskiego. Gości powitał Bogdan Mačkowiak, prezes Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk” w Komornikach.

Pani poseł zwiedziła pracownie naszego WZT: ceramiczną, plastyczną, ogrodniczo-bukieciarską, muzyczno-teatralną, gospodarstwa domowego, technik różnych, komputerową i salę rehabilitacyjną, witając naszych uczestników.

Poznawała ich twórczość, zainteresowania, codzienne zajęcia w warsztacie, metody prowadzenia terapii zajęciowej, techniki pracy i narzędzia stosowane w pracowniach. Była pod wrażeniem talentów uczestników i prac przez nich wykonywanych. A my byliśmy zachwyceni inwencją twórczą pani Joanny, która w pracowni ceramicznej wykonała oryginalnego zająca z gliny.

Na koniec spotkania prezes Bogdan Mačkowiak wręczył pani poseł i panu radnemu upominki, w tym piękny talerz ceramiczny, wykonany przez naszych uczestników

w pracowniach ceramicznej i technik różnych.

Serdecznie dziękujemy gościom za odwiedziny, wspólną rozmowę, okazaną życzliwość i ciepłe słowa, które naszym uczestnikom dodały wiary w siebie i odwagi do przełamywania własnych słabości i ograniczeń.

KAROLINA JURGA
TERAPEUTA ZAJĘCIOWY
MIKOŁAJ LAMBRYCZAK
UCZESTNIK WZT



Joanna Jaškowiak z uczestnikiem w pracowni ceramicznej.



W pracowni technik różnych.



Pracownię ceramiczną prezentuje gościom Bogdan Mačkowiak.

KOMPLEKSOWA DIAGNOSTYKA I LECZENIE BORELIOZY

Groźna choroba przez

Kleszcze stały się w ciągu ostatnich kilku lat bardzo groźne. Dawniej słyszało się wiele o komarach, o kleszczach mniej. Dziś jest odwrotnie. Coraz więcej osób zdobywa wiedzę, w jaki sposób chronić siebie i swoich bliskich przed ukąszeniem kleszcza. Za inwazją kleszczy stają też niepokojące zmiany klimatyczne. W niektórych lasach pojawiły się tablice ostrzegawcze o zagrożeniu związanym z ukąszeniem kleszczy. Wbrew pozorom kleszcze gryzą nie tylko latem, lecz również wiosną i jesienią. Wybierając się na jesienny spacer albo na grzyby możemy paść ich ofiarą. Dlaczego są groźne i jak się przed nimi chronić?

Kleszcze należą do rodziny pajęczaków, jednak są o wiele bardziej niebezpieczne dla zdrowia i życia człowieka aniżeli zwykłe pająki. Bytują głównie w lasach, parkach liściastych i ogrodach. Spotkać je można również na skwerach, w wysokich trawach, a niekiedy w innych miejscach, gdzie znajdują się drzewa albo krzewy. Kleszcze są pajęczakami z podgromady roztoczy. Jak donoszą źródła internetowe, znanych jest około 900 gatunków kleszczy. Są najbardziej aktywne w okresie od kwietnia do czerwca, a także wczesną jesienią.

Kiedy kleszcz wybierze sobie ofiarę, najpierw wędruje po jej ciele w poszukiwaniu najdogodniejszego miejsca do wkłucia. Często umiejscawia się pod pachami, na zgięciach łokciowych i kolanowych, w okolicy skóry szyi i uszu. Ukąszenie kleszcza powoduje podrażnienie skóry – miejsce wkłucia się kleszcza jest wyraźnie zaczerwienione (pajęczak wy-

dziela substancje drażniące). Kleszcz podczas wkłuwania się w skórę wydzielą też ślinę posiadającą właściwości znieczulające, dlatego człowiek nie czuje, że kleszcz wbija mu się w skórę. Gdy minie doba, następuje rozpad komórek gruczołów ślinowych kleszcza. Wtedy właśnie dochodzi do przekazania człowiekowi tak zwanych chorobotwórczych patogenów. Kleszcz może żerować przez kilka dni. Następnie odpada ze skóry.

Aby uniknąć ukąszenia kleszcza, należy dokładnie obejrzeć całe ciało po powrocie ze spaceru w lesie bądź innym miejscu z drzewami czy wysoką trawą. Korzystnie jest ubierać na wyjście jasne ubrania, bo na nich łatwiej zauważyć tego insekta. Najlepiej nosić ubrania z długimi rękawami i nogawkami zakrywając miejsca, do których mogą dostać się kleszcze. Warto stosować też środki odstraszające komary i kleszcze. Stosowanie zabezpieczeń przed ukąszeniem kleszcza, nigdy nie daje gwarancji, że nas on nie dopadnie. Jeśli dojdzie do ukąszenia przez tego insekta, trzeba go, po usunięciu spod skóry, przekazać do badania.

Z ukąszeniem kleszcza wiąże się ryzyko zachorowania na boreliozę – wieloukładową chorobę zakaźną, powstającą wskutek ukłucia kleszcza i zakażenia bakteriami z grupy krętków *Borrelia burgdorferi*, które trafiają do organizmu człowieka przez ślinę lub wymiociny kleszcza. Zakażenie następuje nie wcześniej niż 24 do 48 godzin po wkłuciu się kleszcza w skórę. Im szybciej kleszcz zostanie zauważony, tym mniejsze ryzyko zakażenia, dlatego tak ważna jest, wyżej wspomniana, ob-

serwacja skóry po powrocie do domu. Nie każdy kleszcz przenosi bakterię, jednak żadnego ukąszenia nie wolno lekceważyć.

Borelioza – to choroba niełatwa w diagnostyce i leczeniu. Jej charakterystycznym objawem jest tak zwany rumień wędrujący, będący zmianą toksyczno-zapalną lub alergiczną. Rumień występuje w postaci wysypki, jest ciepły w dotyku. Przy jego występowaniu człowiek nie odczuwa swędzenia ani bólu. To charakterystyczne zaczerwienienie skóry występuje tylko w niektórych przypadkach – nie każda osoba, która doznała ukłucia kleszcza, musi je mieć. Osoby, u których pojawi się rumień wędrujący, powinny niezwłocznie udać się do lekarza. Specjalista sprawdzi, czy jest to jedynie reakcja alergiczna na ugryzienie, czy może doszło do zakażenia bakteriami z grupy krętków *borrelii*. Co ważne, diagnozę w kierunku boreliozy należy przeprowadzić za każdym razem po ukąszeniu przez kleszcza. Im szybciej zostanie wykryta ta groźna choroba, tym większa szansa

na wyleczenie. Niebezpieczeństwo rozwoju boreliozy w ciągu dwóch pierwszych dni jest nieduże, ale zaczyna wzrastać z każdą kolejną godziną.

Diagnostyką oraz kompleksowym leczeniem boreliozy zajmuje się Neurologiczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia SM Ośrodek Badań Klinicznych im. dr. n. med. Hanki Hertmanowskiej, którym kieruje Witosław Cieślak. Ośrodek mieści się w Plewiskach koło Poznania i świadczy kompleksową pomoc, m.in. w przypadku boreliozy i zakażeń odkleszczowych w chorobach neurologicznych.

– „Borelioza, obok stwardnienia rozsianego, jest jedną z głównych przyczyn zgłaszania się do naszego Ośrodka pacjentów z zaburzeniami neurologicznymi. Jako jedna z koinfekcji towarzyszących chorym na stwardnienie rozsiane i znacznie wpływających na skuteczność ich terapii stanowiła wyzwanie, któremu poświęciła mnóstwo czasu i energii w ostatnich latach swojego życia nasza patronka – śp. doktor Han-



FOT. ŹRÓDŁO: WYBOKCZA.PL

W NEUROLOGICZNYM NIEPUBLICZNYM ZOZ W PLEWISKACH

przenoszona kleszcze

ka Hertmanowska. Rezultaty swoich obserwacji przedstawiła na corocznej międzynarodowej konferencji ACTRIMS-ECTRIMS Boston 2014. Obecnie, coraz częściej okazuje się, że dolegliwości, które kiedyś utożsamiano z jakąś chorobą, są rezultatem zupełnie innej. Potrzebne jest interdyscyplinarne spojrzenie na pacjenta. Borelioza, zwłaszcza przewlekła, może przyjmować różne postaci. Chorzy na boreliozę zgłasza-

żany za jedną z najstarszych metod wykorzystywanych do wykrywania boreliozy. Jest to test mający szerokie zastosowanie w medycynie, toksykologii oraz w przemyśle spożywczym. Pozwala wykryć u pacjentów m.in. zakażenie wirusem HIV, salmonellą, gronkowcem złocistym, choroby pasożytnicze i schorzenia o podłożu autoimmunologicznym (jak reumatoidalne zapalenie stawów). Test ELISA wykorzystuje enzymy

jawem może być zapalenie pęcherza, a u kobiet – problemy z regularnym miesiączkowaniem. Borelioza może być przyczyną depresji, kłopotów ze skupieniem uwagi i koncentracją, nadmiernej drażliwości, wahań nastroju. Skuteczność leczenia boreliozy zależy m.in. od czasu, w którym choroba została wykryta. Leczenie polega na podawaniu antybiotyków. Dotąd nie opracowano szczepionek, których poda-

pojawiają się dolegliwości ze strony układu nerwowego czy mięśniowego – niewyjaśnione bóle i zawroty głowy, szybkie męczenie się, zaburzenia czucia lub widzenia, a nawet zaburzenia nastroju – również warto zgłosić się do nas. Wspólnie zastanowimy się nad przyczynami i spróbujemy znaleźć ich źródło oraz rozwiązanie” – mówi doktor Adriana Chelminiak (cytat z wywiadu j.w).

Odmianą boreliozy jest neuroborelioza – objawy tej choroby są podobne do objawów depresji. Chorzy skarżą się na obniżenie nastroju, lęki, problemy emocjonalne. Neuroborelioza dotyczy osób w każdym wieku i zaliczana jest do chorób wielonarządowych. Swoim przebiegiem może przypominać wspomnianą depresję, nerwicę lub stwardnienie rozsiane. W pierwszej fazie choroby pacjent może uskarżać się

FOT. ARCHIWUM NEUROLOGICZNEGO NZOZ



Poczekalnia Neurologicznego NZOZ im. dr med. Hanksi Hertmanowskiej w Plewiskach.

ją się do nas z zupełnie innym podejrzeniem. Bywa też odwrotnie – pacjent przychodzi z przekonaniem, że cierpi na neuroboreliozę, a okazuje się, że rozpoznajemy inną jednostkę chorobową” – mówi doktor Adriana Chelminiak, specjalista neurolog Neurologicznego Niepublicznego ZOZ im. dr. n.med. Hanksi Hertmanowskiej w Plewiskach (wypowiedź pochodzi z wywiadu autorstwa Ewy Malarskiej, opublikowanego w magazynie „Sukces po poznańsku” przyp.red.)

W diagnostyce boreliozy stosuje się test ELISA, uwa-

do wykrycia reakcji antygenów ze swoistymi przeciwciałami. Jest szybki i skuteczny, a przede wszystkim dość tani.

Nieleczona borelioza może prowadzić do chorób stawów, serca, układu nerwowego, zapalenia mózgu i opon mózgowych. Choroba ta objawia się m.in. sztywnością karku, nudnościami i wymiotami, upośledzeniem słuchu, psychozą i padaczką. Symptomy tej choroby są podobne do grypy. W początkowym etapie dochodzi do drętwienia kończyn i języka. U niektórych pacjentów ob-

wanie pozwoliłoby zapobiec zachorowaniom na boreliozę. Jedynym środkiem zapobiegawczym jest unikanie kontaktu z kleszczami.

– „W przypadku wykrycia kleszcza, usunięcia go, czy nawet podejrzenia ugryzienia przez kleszcza, trzeba zgłosić się do naszego Ośrodka, poddać badaniu, diagnostyce i być może po niej – leczeniu. Jeśli jest konieczna terapia, im szybciej ją zaczniemy, tym będzie krótsza i da większą szansę na zminimalizowanie szkód dla organizmu. Jeśli natomiast nie pamiętamy ugryzienia kleszcza, a

na bóle głowy i mięśni, problemy z koncentracją, bóle i sztywność stawów, kłopoty z koordynacją ruchową. W drugiej fazie choroba może powodować m.in. drętwienie kończyn, mrowienie i porażenie mięśni, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych lub zapalenie mózgu. Trzecia faza choroby przejawia się poważnymi trudnościami w samodzielnym poruszaniu się, niedowładami kończyn, zaburzeniami psychicznymi i psychozami. Neuroboreliozę zazwyczaj leczy się w warunkach szpitalnych.

KAROLINA KASPRZAK

W nowej roli

Kilkakrotnie już w „Filantropie” pisałem o mojej mamie. Gdyby nie ona, to z moją niepełnosprawnością na pewno nie byłbym w tym miejscu, w którym jestem teraz. Dbała przez całe swoje życie, abym się dobrze rozwijał ruchowo, emocjonalnie, psychofizycznie.

Niestety, niedawno moja mama strasznie rozboleła brzuch. Nie przestawała, z biegiem godzin się nasilała. Wieczorem pojechałem z mamą na ostry dyżur. Ból był nie do wytrzymania. Po podaniu leków przeciwbólowych ból promieniował ze zdwojoną siłą.

Mama została przyjęta na oddział diagnostyki i obserwacji. Stan zdrowia się nie polepszał. Lekarze postanowili wykonać operację, ponieważ w organizmie był podwyższony stan zapalny. Na szczęście zabieg chirurgiczny udał się. Dziękuję lekarzom i ordynatorowi za szybką reakcję, fachową pomoc i opiekę.

Mama po kilku dniach wyszła ze szpitala. Teraz to ja przejąłem rolę opiekuna, taką jak ta, którą mama przez tyle lat pełniła wobec mnie. Robię mamie herbatę, gotuję proste obiady, podaję lekarstwa, wożę na wizyty kontrolne. Na razie ze wszystkim daję sobie radę. Pomaga mi moja siostra, mimo że dzieli nas 15 kilometrów i ma swoją rodzinę. W razie potrzeby mogę na nią liczyć, podobnie jak na pomoc wujków i cici.

Mama jest jeszcze słaba, po operacji potrzebuje spokoju i odpoczynku. Bóle pooperacyjne się zmniejszają, ale tydzień temu były nie do wytrzymania. A przecież mama jest twardą kobietą, przeszła w życiu wiele cierpień i bólu. Ale takiego cierpienia i smutku na jej twarzy jeszcze nie widziałem. Proszę Boga, aby czuwał nad mamą i przywrócił jej zdrowie.

Rodzice opiekują się dzieckiem od niemowlęcia aż do uzyskania pełnoletności. Potem przychodzi zmiana: dzieci zaczynają się opiekować rodzicami. Oby w każdej rodzinie tak było. Oby młodzi ludzie poczuli się do rewanżu za całe dzieciństwo i młodość. Oby zawsze szanowali swoich rodziców i wspierali ich w potrzebie. Nigdy nie wiadomo, ile czasu zostało naszym rodzicom na Ziemi. Życie jest bardzo ulotne.

KRYSTIAN CHOLEWA



Poranna rozgrzewka.



Śniadanie.



W pracowni muzycznej.

U nas w Warsztacie

W naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach każdy dzień zaczynamy od krótkiej gimnastyki z panią Elізą. Po takiej rozgrzewce rozchodzimy się każdy do swojej pracowni, gdzie odbywają się zajęcia.

I tak aż do degustacji, na którą czekamy z niecierpliwością. Uwielbiamy wspólne spotkania przy posiłkach. Potem trzeba posprzątać, ale po dobrym jedzeniu to w ogóle się nie chce. Ponieważ nie chodzimy do pracy, a jesteśmy dorośli, to właśnie Warsztat jest naszym miejscem pracy. Uczymy się tu samodzielności i nowych umiejętności, żeby lepiej radzić sobie w życiu codziennym, a może nawet zawodowym w przyszłości. Przebywanie z ludźmi sprawia, że stajemy się bardziej otwarci na świat, zaczynamy wierzyć w siebie i odkrywamy nasze ukryte zdolności.

Pytaliśmy uczestników, dlaczego lubicie chodzić do WTZ? Odpowiedzieli nam:

Amanda: Bo można razem

miło spędzać czas i ciągle poznawać nowe rzeczy.

Jordan: Bo tu jest życie, tutaj mogę pośmiać się i porozmawiać.

Marcin: Bo jest tutaj przyjazna atmosfera.

Tadziu: Bo jest tu dużo różnych zajęć.

Grzegorz: Lubię miło spędzać

czas i zdobywać nowe doświadczenia.

Karol: Lubię chodzić do WTZ, bo są fajne terapeutki i wolontariuszki. Nie wyobrażam sobie życia bez WTZ.

KAROL OSTAJEWSKI
UCZESTNIK WTZ W POBIEZISKACH



Na Jasnej Górze

11 lutego każdego roku obchodzony jest Światowy Dzień Chorego. Został on ustanowiony przez papieża Jana Pawła II w dniu 13 maja 1992 roku, w liście do przewodniczącego Papieskiej Rady do spraw Duszpasterstwa Służby Zdrowia kardynała Fiorenza Angeliniego. Jest to szczególny dzień pamięci o osobach, które każdego dnia borykają się z bólem i cierpieniem.

W trudnych chwilach pomaga mi modlitwa. Mój pobyt w duchowej stolicy Polski rozpocząłem od sakramentu pokuty. Jasna Góra jest nie tylko miejscem kultu religijnego, lecz także ciekawym miejscem turystycznym. Można tam zobaczyć skarbiec znajdujący się nad ołtarzem i inne dzieła sztuki. Sanktuarium jasnogórskie jest jednym z ważniejszych miejsc kultu maryjnego. Na Jasnej Górze jest dużo ciekawych muzeów. Jest też kaplica cichej adoracji. Warto zobaczyć choćby Golgotę Jasnogórską – cykl obrazów znajdujących się w górnej kondygnacji wejściowej Kaplicy Matki Bożej, które przedstawiają 14 stacji drogi krzyżowej, a także między innymi zmartwychwstanie Jezusa, spotkanie z niewiernym Tomaszem, rozesłanie apostołów oraz wniebowstąpienie.

Ostatni raz byłem w tym miejscu 8 lipca 2016 roku na pielgrzymce osób niepełnosprawnych. Pielgrzymowanie do tego miejsca daje mi zawsze dużo siły. Mam nadzieję, że w najbliższym czasie ponownie będę mógł się tam wybrać. Zachęcam wszystkich, którym zdrowie pozwala, aby wybrali się na Jasną Górę. W samym tylko 2019 roku odwiedziło ją około 4,4 miliona pielgrzymów i turystów z wielu krajów.

KRYSTIAN CHOLEWA



Praca z laptopem.



Pracownia kulinarna.



Na jasnogórskich walach.

Choroba jak każda

Po półtorarocznej przerwie od mojego poprzedniego zatrudnienia rozpocząłem staż, który trwał pięć miesięcy. Lekarz, który wydawał zgodę na przyjęcie mnie do pracy, sam był zdziwiony, że w papierach napisano „praca na wysokości do 3 metrów”. Powiedział: przecież pan jest osobą niepełnosprawną, a dodatkowo jeszcze praca ma być przy komputerze.

Jak się później okazało, moja praca polegała nie tylko na wpisywaniu danych do komputera, ale musiałem także wdrapywać się po segregatory, które znajdowały się w górnej szafie. Dobrze, że jestem wysoki, więc dałem sobie radę. Panie tam pracujące musiały wchodzić po drabince. Dla mnie takie rozwiązanie ze względu na moją niepełnosprawność nie wchodzi w grę, ponieważ mógłbym spaść z drabiny z ciężkim segregatorem.

Po dwóch tygodniach pracy zauważyłem, że z moim zdrowiem dzieje się coś złego. A przecież to nie był mój pierwszy staż, ale piąty. Czuję się rozkojarzony, przestraszony, nie mogłem się skupić na zadaniu.

Jedna z pań zauważyła to, ponieważ spytała, czy ja się tutaj czuję dobrze. Odpowiedziałem, że dobrze, bo co miałem powiedzieć. Jednak po jakimś czasie zgłosiłem się do organizatora stażu i powiedziałem mu o mojej sytuacji. Wysłuchał mnie, ale nic z tym nie zrobił. Sam zgłosiłem się na badanie EEG informując, że choruję na dziecięcę porażenie mózgowie.

Okazało się, że z moją głową jest wszystko w porządku. Jednak nadal czuję się fatalnie. Najbardziej uciążliwa była dla mnie jazda samochodem, bo do firmy na staż musiałem dojechać. Dojazdu autobusem nie było. Przecież prawo jazdy mam od 2005 roku i zawsze prze-

jażdżka samochodem sprawiała mi przyjemność. A tu coś takiego! Miałem bardzo złe myśli.

Po jakimś czasie znalazłem odpowiedniego specjalistę psychiatrę, który przeprowadził ze mną wywiad, dobrał mi odpowiednie lekarstwa, które zacząłem zażywać rano i wieczorem. Lekarz zalecił mi wypoczynek. Był to okres przed świętami Bożego Narodzenia.

Po miesiącu musiałem ponownie przyjechać do kontroli i zdać relację, czy widzę poprawę, czy mam apetyt, jak u mnie ze snem i jak rodzice widzą moje samopoczucie? Byłem jeszcze miesiąc na zwolnieniu. Potem mogłem już wrócić na staż, poczułem się znacznie lepiej. Nie odstawiajmy lekarstw w okresie jesienno-zimowym, kiedy to nasze samopoczucie może ulec gwałtownemu pogorszeniu.

Nie wstydzmy się pójść do psychiatry, przecież choroby duszy i psychiki nie wybieramy, nie leczona może prowadzić do samobójstwa. Wstyd schowajmy do kieszeni i działajmy, bo zwlekanie działa na naszą niekorzyść. W takich sytuacjach ważne jest wsparcie rodziny. Moi rodzice na mnie nie krzyknęli, nie pytali: co się z tobą dzieje?! Motywowali mnie do działania, wyjścia na spacer do lasu, na basen.

Lekarstwa są bardzo ważne, podtrzymują dobre samopoczucie chorego, lecz one same nie rozwiązują problemu. Musi dojść dobre nastawienie, wsparcie kogoś bliskiego, dieta i ruch. Gdy zauważamy, że ktoś z naszych bliskich, rodziny, przyjaciół, kolegów z pracy, zachowuje się dziwnie, jest przygnębiony przez dłuższy czas, to warto zapytać, czy czegoś nie potrzebuje. Przyjacielska rozmowa może zapobiec tragedii.

KRYSTIAN CHOLEWA

Taniec, muzyka i śpiew są najlepszym lekarstwem na dolegliwości duszy i ciała. Śpiewem i tańcem możemy wyrażać radość, smutek, przygnębienie, a nawet ból. Okazję do takiej terapii i aktywnego spędzenia czasu uczestnicy naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej mieli 30 stycznia.

Tego dnia uczestniczyliśmy w zabawie karnawałowej w „Eurohotelu”. Bawiliśmy się przy dźwiękach instrumentów, które porywały nas do tańca i uwrażliwiły na piękno muzyki. Pracownia plastyczna w Kobylnicy wykonała piękne kotyliony na

rękę z imieniem każdego z nas. Podczas zabawy zjedliśmy dobry obiad oraz kawę i ciasto. Zabawa zakończyła się prezentacją tanga i tańca Greka Zorby.

Po zakończonych tanecznych zmaganiach najlepsi tancerze zostali odznaczeni pamiątkowymi medalami. Dziękujemy prezesowi Andrzejowi Michalskiemu i pracownikom firmy „Blum”. Dzięki ich ofiarności i zakupowi naszych prac na kiermaszu świątecznym mogliśmy zorganizować radosny bal karnawałowy.

AGATA KIEJDROWSKA



Nasz radosny bal



My, uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Śremie, w ramach zajęć terapeutycznych raz w tygodniu w okresie zimowym pod opieką instruktorów wyjeżdżamy na lodowisko, które znajduje się koło śremskiego basenu.

Uczymy się tam jazdy na łyżwach, a nauka jednym idzie lepiej, drugim gorzej. Jednakże wszyscy mamy z tego niezwykłą satysfakcję, a przy tym realizujemy własne marzenia. Jest super. Podczas zajęć panuje tu wesoła i życzliwa at-

Łyżwy – nasza pasja!

mosfera. Uważamy, że aktywność fizyczna jest niezastąpioną formą rehabilitacji. Polecamy ją każdemu.

PRZEMYSŁAW ŚLIWIŃSKI



Wiosna w doniczkach

Zieleń to kolor nadziei i nadchodzącej wiosny. Pomaga odstresować się i odpocząć zmęczonym oczom. 12 lutego mogliśmy dotknąć zieleni dzięki odbywającym się tego dnia zajęciom florystycznym.

Pod kierunkiem pań z Działu Serwisu i Usług firmy „Leroy Merlin” sadziliśmy kwiat o nazwie palemka. Te ciekawe zielone rośliny były dla nas miłą niespodzianką. Najpierw do przygotowanych doniczek wsypywaliśmy drobne kamyczki i odrobinę ziemi, a potem sadziliśmy kwiaty i dosypywaliśmy ziemię. Dowiedzieliśmy się, jak pielęgnować rośliny, które dekorują nasze pracownie i cieszą nasze oczy. Kwiaty i inne rośliny to nie tylko piękno przyrody, ale tak bardzo potrzebny nam do życia tlen. Dzięki zajęciom ogrodniczym poszerzyliśmy naszą wiedzę o życiu roślin.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA





Marek
Kalbarczyk
WARSZAWA

Nie ma rady - jak się nie widzi, trzeba posłuchać i podotykać! Zawsze jest miło dodać wrażenia odbierane za pośrednictwem kolejnych zmysłów - węchem, smakiem, a nawet tak zwany trzecim okiem, ale są one mniej konkretne, mniej użyteczne, czasem wręcz niepewne; zostawmy je na inną okazję.

O dźwiękowych widowiskach napisałem całkiem niedawno, więc i to musi troszkę poczekać na kolejny materiał. Mam już co prawda na myśli artykuł o kolejnym widowisku, które przeżyłem w poznańskiej katedrze, ale napiszę o tym, gdy wszystko do końca przemyślę.

Od kilku dni zajmuję się wyłącznie dotykiem. Dlaczego? To w dużym stopniu przypadek, przynajmniej z pewnego, subiektywnego punktu widzenia. Nie zainteresował mnie dlatego, że merytorycznie przyszła nań kolejność, lecz z innego, prozaicznego powodu. Na dworze jest dosyć zimno, co odczuwamy jako całkiem poważny dyskomfort. Owszem, nie mamy prawdziwie mroźnej zimy, ale wystarczy taka temperatura, jaka panuje teraz, by już narzekać: „uf, jak zimno!”. Ubieramy się więc cieplej, czasem przesadnie, by nie marudzić, ale nie za bardzo się to nam udaje, to znaczy nie udaje się w pewnym sensie. W czym rzecz?

Byłem więc w Poznaniu podczas warszawskich szkolnych ferii. Nasz syn chodzi do szkoły i ferie traktuje poważnie - to czas odpoczynku i zwiedzania. Nie ma mowy, by zmarnować go na siedzenie w domu. Zamiast tego należy się ruszyć: zaplanować wyjazd, spakować i wyjechać. Przedtem młody musi namówić nas do swojego planu, a gdy to się uda, jedziemy.

Wyjazdy zimowe mogą być trudne. O ile latem temperatury są odpowiednie, w lutym bywa gorzej. Nawet w tym roku, kiedy nie możemy doczekać się prawdziwej zimy, a temperatura w ciągu dnia nie spada poniżej zera, odczuwamy niemiłe powietrze, co by nie rzec - zimnego powietrza.

Wyjechaliśmy i zameldowaliśmy się w poznańskim hotelu. Pierwszego dnia po podróży odpoczynek. Nie ma co biegać po

mieście, gdy ma się „w nogach” 300 kilometrów, a na dworze już ciemnowo. Co innego drugiego dnia. Tego zmarnować już nie wolno. Za dużo jest do zwiedzania i są to zbyt ciekawe rzeczy, by tracić czas. I właśnie wtedy przyszło mi przypomnieć sobie naturę dotyku. Byliśmy w podpoznańskich Pobiedziskach. Czy wiecie co tam jest? Wspaniałe muzeum miniatur z kilkudziesięcioma zminiaturyzowanymi, najciekawszymi w tym regionie obiektami. Jak się nie widzi, trzeba macać, prawda? Wkroczyliśmy na teren muzeum, pobraliśmy bilety, w naszym przypadku ulgowe i zabraliśmy się do oglądania. Okazało się, że można podchodzić niemal do wszystkich obiektów i je dotykać. Są porządnie skonstruowane, toteż delikatne macanie niczego nie uszkadza. To bardzo dobra wiadomość. Mogłem okrążyć modele i oglądać je z każdej strony. Muszę przyznać, że niesamowite to, co tam jest. Artykuł nie dotyczy jednak samego zwiedzania, toteż nie będę wymieniał, jakie budowle są tam prezentowane. Trzeba tam po prostu pojechać i obejrzeć. Wspomnę jedynie, że największe wrażenie wywarł na mnie pałac w Rogalinie, ten o zaokrąglonym kształcie, wyglądający w sam raz jak poznański rogał. Macałem go i macałem i nie mogłem się nadziwić, jak go wymyślił architekt, a następnie zbudowali budowniczcy. W kolejnych dniach pojechaliśmy do Rogalina, by podziwiać kolejną makietę tego zabytku - tym razem wykonaną z brązu,

Dotyk

tak samo zaokrągloną i niesamowitą jak w Pobiedziskach, gdzie makiety są drewniane z niewielkim dodatkiem innych materiałów.

Oglądałem więc te miniatury i od samego początku martwiłem się o moje dłonie. Już przy pierwszej makiecie boleśnie odczułem zimno. Temperatura powietrza dodatnia, bodaj 6 stopni, ale odczuwalna niższa - pewnie około dwóch stopni. Macam pierwszą ścianę, napotykam pierwszą wieżyczkę, kieruję dłoń w górę, oglądam jej szczyt, na którym widnieje krzyż, zaraz opuszczam dłoń, badam kształt dachu i już się dowiaduję, że skóra odmawia posłuszeństwa. Zimno wdzierza się niepostrzeżenie do wnętrza dłoni i powoduje, że twardnieje, grabieje! Uf, dlaczego jest tak zimno! Przecież nie przyjeżdżam do Poznania i Pobiedzisk zbyt często, bym mógł teraz pooglądać tylko część miniatur, zrobić to pośpiesznie, niedokładnie i odłożyć resztę na kiedy indziej.

Oglądam więc dalej, a z każdą sekundą czuję coraz gorzej. Ba, co dopiero po kolejnych minutach. Przy trzeciej makiecie jeszcze coś czuję, ale nie jest dobrze. Zatrzymuję się, wkładam dłonie do kieszeni i mówię: „Muszę poczekać, nieco ogrzać ręce, by móc dalej oglą-

dać”. Pozwalają mi, ale nie na długo. Stoję sobie z pół minutki i grzeję ręce jak mogę - duchowo raczej. W kieszeniach tylko troszkę cieplej niż poza nimi, toteż efekty są nie do końca zadawalające. Czuję się jednak lepiej i kieruję w stronę czwartej, potem piątej i szóstej makiety. Macam i macam, i sytuacja się powtarza. Po raz kolejny zatrzymuję się, wkładam ręce do kieszeni, moi na to się zgadzają, ale tylko na troszkę. Coraz trudniej jest odczuwać cokolwiek. Kieszenie stają się zbyt kiepskim grzejnikiem, bym mógł być zadowolony, a przecież chcę obejrzeć wszystko. Oglądam i cierpię. Czuję już tylko ćwierć dotykowych bodźców, a zamiast reszty rosnący ból. Niby nic, ale gdy tylko zimno dopadnie nasze ciało, ono się buntuje i boli. Nie dość, że czuję już tak mało, palce stały się sztywnawe i brakuje mi precyzji. Zaraz zaczepiam o coś wystającego, co w normalnych warunkach bym ominął. Teraz jednak ranię skórę tu i tam, i powoli mina mi rzednie. Nie widzieć to nie tylko dotykać, ale też mieć z tym dotykiem różne kłopoty. Podobnie ze słuchem. Gdy za dużo słuchamy, słuch staje się zmęczony, przeeksploatowany i stopniowo się pogarsza. Dotyk zdaje się nie ulega destrukcji, ale nie radzi sobie z zimnem.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

za zmarzniętą osłoną

Właśnie tam, w podpoznańskich Pobiedziskach wpadłem na pomysł, by w kolejnym artykule dla „Filantropa Naszych Czasów” napisać o dotyku. Od tej pory zwracałem nań większą uwagę. Podobnie z większą starannością oglądałem wszystko, co było dla mnie dostępne. Trzeba przyznać, że właśnie w Poznaniu i jego okolicach są zamontowane bardzo solidne makiety zabytkowych obiektów. Najciekawiej jest oczywiście właśnie w Pobiedziskach, gdzie prezentowanych jest bodaj 35 miniatur, ale wspaniale jest również tam, gdzie przed zabytkową budowlą stoi pojedyncza makieta. Zapewniam, że jest co oglądać. Oglądanie na przykład makiety katedry i jej otoczenia może zająć godzinę, tyle tam różnorodnych kształtów i ozdobnych szczegółów. Do oglądania dotykowego namawiam również widzących. Stańcie przed makieta, zamknijcie oczy i spróbujcie. To naprawdę ciekawe doświadczenie. Sądzę, że może to być dla Was bardzo interesujące; stawiam tezę, że jest bardzo rozwijające. Warto korzystać z zmysłu, którym wszyscy dysponujemy, a Wy o nim zapominacie.

Nam, niewidomym, dotyk służy do wielu celów, nie tylko do oglądania miniatur zabytkowych budowli. Jest dla nas tak ważny, że żyjemy nim nieustannie. Nie widzimy, więc dotykamy. Dotykamy, by tworzyć przed naszym trzecim okiem wyobrażenia tego, co jest dookoła. Można powiedzieć, że tak jak Wy, widzący, patrzycie bez przerwy i wcale nie chcecie przestać, my tak samo intensywnie słuchamy i dotykamy. Wchodzimy do pokoju i od razu sprawdzamy, co mamy pod stopami. Najpierw drewniana klepka, metr dalej dywan rozpostarty centralnie na niej. Nawet o tym nie myśląc wyczuwamy jaki to dywan. Jakoś nas to interesuje, a może być różny – cienki ze sztucznego tworzywa, równie cienki, ale wełniany lub jedwabny, albo gruby, puchaty i sztuczny, albo naturalny. Warto wiedzieć jaki jest, ponieważ musimy to uwzględnić, gdy mamy chodzić po tym pokoju. Musimy także dowiedzieć się o wszelkich przeszkodach, na które możemy się natknąć.

Mamy dwie metody sprawdzania co znajduje się w pokoju: dotyk lub trzecie oko! Duże przedmioty wyczuwamy tym okiem. W którymś z artykułów opisałem, na czym to polega. Wyczuwamy przeszkody na zasadzie usłyszenia odpowiednich efektów dźwiękowych albo dzięki zmysłowi przeskód. Zawsze jednak staramy się dotknąć przedmiotów, które są obok nas. Namacamy więc, a nie zobaczymy krzesła, stół, szafę, regał, komodę, szafkę i lampę, która na niej stoi. Z każdym dotknięciem albo odczuciem „domalowujemy” w naszej wyobraźni obraz otoczenia.

Oglądanie pokoju sprowadza się do wymacywania lub wyczuwania dużych przedmiotów. Co innego w kuchni. Tutaj decydują rzeczy mniejsze albo wręcz małe: garnki i garnuszki, talerze i talerzyki, kubki i kubeczki, szklanki, sztućce, słoniczki i torebki z przyprawami, owoce, warzywa, pieczywo itd. Wszystko musimy odnaleźć, bo wszystko jest nam potrzebne. Gdy niewidomy mieszka razem z widzącymi, może wiedzieć mniej. Często nie robi w kuchni nic, toteż może nie tracić czasu na zapoznanie się z tym co tam jest. Gdy jednak mieszka sam, albo jest aktywny i chce być traktowany na równi z innymi członkami rodziny, musi wszystko obejrzeć i zapamiętać.

To tylko kilka przykładów obcowania z dotykiem. Tak jak widzący nieustannie żyją wzrokiem i oglądają wszystko gdziekolwiek się znajdują, tak niewidomi żyją dotykiem. To „wymacywanie”, o którym opowiadałem, odbywa się przez cały czas. Dotyk decyduje o naszym losie, a jeśli jest coś, co może zwolnić go „z pracy”, to słuch. O tym jednak przy innej okazji. Skoro tak „bardzo” dotykamy, trudno się dziwić, że Ludwik Braille, będąc małym chłopcem wykorzystał go do pozyskiwania informacji, czyli czytania. Najpierw zaprojektował dotykowy alfabet nazwany jego imieniem, potem notację matematyczną i muzyczną. Wykorzystywanie dotyku do tego celu trwa już ponad 200 lat i nie widać końca. Owszem, jest to zagrożone w dobie odwrotu od czytelnictwa, ale gdy ktoś niewidomy nie chce być analfa-

beta, powinien wykształcić stosowną czułość dotyku opuszków palców i czytać brajlem.

Okazuje się, że niewidomym grozi także wtórny analfabetyzm. Dotyczy to ludzi, którzy czytali dotykiem w szkole, ale potem długo tego nie robili. Po jakim czasie nie czytania zapomina się ortografii? Mniejszy kłopot mają nowo ociemniali. Wcześniej widzieli i byli edukowani jak wszyscy widzący. Po utracie wzroku pamiętają druk, potrafią pisać odręcznie i nie robią błędów ortograficznych. Umiejętności te giną po latach, ale trwa to długo. Być może z tego powodu nie rozumieją potrzeby promocji czytelnictwa i systemu brajlowskiego w przypadku innych osób.

Wróciłem z wyjazdu i zabrałem się do odczytania mnóstwa maili. Zabrało mi to dużo czasu, ale w trakcie tej lektury zapomniałem włączyć grzejnik. Najpierw wydawało mi się, że w pokoju jest ciepło, gdy jednak siedziałem przy komputerze dłużej, zrobiło mi się zimno. Co wtedy odczułem? Dłonie ponownie mi zdrętwiały i zgrabiały. O ile przy pierwszych mailach czytało mi się dobrze, z czasem przestawałem czuć wypukłości na brajlowskiej linijce. Tak określamy zbiór tzw. brajlowskich modułów z ośmioma otworkami, w których ukrywają się cieniutkie szpileczki, gotowe się wychylić ponad linijkę pod wpływem elektrycznego napięcia, by pokazać brajlowskie punkciki. Ta linijka to najważniejszy element brajlowskiego monitora, który jest podłączony do komputera i pracuje mniej więcej tak jak zwykły monitor. Są oczywiście ogromne różnice, głównie taka, że na monitorze jest wyświetlonych mnóstwo znaków, linijek, grafika, a na naszych urządzeniach jedynie jedna linijka tekstu i to wcale nie długa – czasem 80 znaków, ale najczęściej 40.

W chłodnym pokoju brajlowski monitor jest wręcz zimny. Nie dość, że dłonie wychładzają się od samego powietrza, oziębiają się jeszcze bardziej dotykając zimnej linijki. Nie trzeba długo czekać, by skóra przestała odczuwać cokolwiek i znowu musimy wkładać dłonie do kieszeni, by choć trochę je ogrzać. Wstałem od kompu-

tera, podszedłem do grzejnika i przypomniałem sobie jego ustawienie – marnie! Nie ma co się dziwić, że zrobiło się tu zimno. Przekręciłem gałkę termostatu i wróciłem do monitora. Czytałem kolejne maile, ale teraz bardziej słuchając syntezatora niż wymacując literki. Kaloryfer zaczął grzać, o czym głośno informował jakimiś szmerami i trzaskami, ale pokój nie ogrzewa się tak szybko, bym od razu mógł odczuć poprawę czułości mojego dotyku. Wreszcie ciepło do mnie przyszło i dokończyłem lekturę.

Najgorzej jest jednak na dworze, gdy idziemy z białą laską, a zima jest prawdziwa – minus 15 stopni. Ubieramy się jak należy – ciepły płaszcz albo kurtka, solidna czapka i rękawiczki, a i tak przegrywamy z aurą. Przez to, że brniemy po zimnym podłożu, często zaśnieżonym, stopniowo wychładzają się nasze stopy. To niedobrze, bo musimy wyczuwać podłoże. Nie ma co ukrywać – macamy je przy każdym kroku. Musimy to robić by się nie potknąć i upaść. Z każdą minutą pogarsza się stan stóp i coraz bardziej nie wiemy „na czym stoimy”. Jeszcze gorzej z dłońmi. Czy wiecie, że one szybciej marzną, gdy coś niosą? Dźwigając teczkę albo siatkę z zakupami utrudniamy przepływ krwi. Dłoń i palce są sztywne, nie pracują. Te i inne czynniki sprawiają, że niewiele czasu trzeba czekać, by nie czuć nimi już nic. Podobnie z drugą ręką, w której nic nie dźwigamy, ale trzymamy laskę. Tą dłońią pracujemy. Poruszamy laską w lewo i prawo, by wymacywać przeszkody. Mogłoby to oznaczać, że dłoń ogrzewa się pod wpływem wykonywanej pracy, ale nie. Ściskamy laskę, utrudniamy dopływ ciepłej krwi i tak samo jak w przypadku drugiej ręki – marzniemy! Jak wtedy sprawnie się poruszają?

Skóra cierpi, gdy jest zimno, dotyk traci swoje zdolności, bo chowa się za zmarzniętą osłoną, którą staje się ta skóra. Wcześniej jest wielkim dobrodziejstwem, dzięki któremu widzimy nie widząc. Czujemy dotykowe bodźce i jesteśmy usatysfakcjonowani. Gdy jednak skóra marznie, nic z tego. Cierpimy od zimna i braku dostępu do podstawowych informacji!

Podróż w historię

Nagrania dźwięków, rekwiizyty, tyflografiki i makiety pomagają osobom z niepełnosprawnościami w zdobywaniu interesujących informacji historycznych. Projekt całorocznych bezpłatnych oprowadzań po ekspozycji głównej realizuje Brama Poznania, placówka zajmująca się prezentowaniem historii Ostrowa Tumskiego. Najciekawsze miejsca na ekspozycji mogą poznać osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku i słuchu, z niepełnosprawnością intelektualną i ruchową.

Ekspozycja główna – jak czytamy na stronie internetowej Bramy Poznania – przedstawia historię wyjątkowego miejsca, którym jest sąsiadująca z budynkiem Bramy Poznania wyspa katedralna. Zwiedzając ekspozycję można dowiedzieć się ciekawostek związanych z założeniem grodu w X wieku, posłuchać opowieści o ludziach, wydarzeniach i ważnych momentach dotyczących poznańskiej wyspy katedralnej, która niegdyś była miejscem rozwoju nauki, sztuki i handlu. Przedstawienie ponad tysiącletniej historii pozwala zwiedzającym zrozumieć zmiany, które zachodziły na przestrzeni wieków.

Inicjatywa Bramy Poznania, kierowana do osób z niepełnosprawnościami, zwraca uwagę na potrzebę ich uczestnictwa w kulturze i życiu społecznym, a ponadto pozwala przeciwdziałać wykluczeniu z edukacji oraz z aktywnego udziału w różnych formach spędzania czasu wolnego.

Bezpłatne oprowadzania są organizowane co miesiąc. 13 lutego odbyło się oprowadzanie dla osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku, 12 marca odbędzie się oprowadzanie dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, a 16 kwietnia – dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Przewodnikami są pracownicy Biura Obsługi Klienta, a przekaz jest w pełni dostosowany do potrzeb i możliwości uczestników oprowadzań. Szczegółowe informacje i zapisy pod numerem telefonu: (61) 647 76 34, za pośrednictwem e-mail: wydarzenia@bramapoznania.pl lub osobiście w punkcie informacyjnym Bramy Poznania przy ul. Gdańskiej 2. *Oprac. KK.*



Monika Janc
POŁAJEWO

Mukowiscydoza to nieuleczalna choroba genetyczna, która doprowadza do poważnego uszkodzenia płuc oraz układu pokarmowego poprzez upośledzenie pracy komórek produkujących enzymy trawienne, pot i śluz. Często prowadzi do ciężkiego inwalidztwa i przedwczesnej śmierci. Jak podaje portal termina.pl w Polsce choruje na nią około 2.000 osób.

Wśród nich jest Daria Kulik z Ryczywoła w powiecie obornickim. Ma orzeczenie o niepełnosprawności i należy między innymi do Fundacji „Matio” w Krakowie, która wspiera osoby z mukowiscydozą i ich rodziny.

Rodzice Joanna i Dariusz Kulik oprócz Darii wychowują także czteroletniego syna Filipa, który ma rozpoznany rzadko występujący zespół Silvera-Russella. Mieszkają w dwurodzinnym domu z niewielkim podwórkiem – miejscem zabaw dla dzieci. Dariusz jest kierowcą TIR-a, jednak codziennie wraca do domu. To na jego barkach spoczywa troska o zapewnienie bytu rodzinie. Joanna otrzymuje zasiłek z tytułu rezygnacji z pracy i konieczności opieki nad niepełnosprawnymi dziećmi.

Daria urodziła się w 2009 roku w Wągrowcu. Cięża i poród przebiegały prawidłowo i nic nie wskazywało, że dziecko jest poważnie chore. Rodzice byli bardzo szczęśliwi i od narodzin otaczali dziewczynkę miłością i troską, spędzali z nią wiele czasu. Niestety, w drugim miesiącu życia pojawił się długo trwający kaszel wraz z utrudnionym oddychaniem. Konieczna okazała się konsultacja w poradni mukowiscydozy w Szpitalu Klinicznym im. Karola Jonschera w Poznaniu. Tu rodzice usłyszeli straszną diagnozę: mukowiscydoza. Później doszła astma i inne towarzyszące tej chorobie dolegliwości. Na początku był szok, niedowierzanie, lęk o przyszłość córki – nieco później też depresja.

– Było ciężko nie do opisania – mówi Joanna. – Miałam straszne myśli. Co będzie z moim dzieckiem? Z początku

Usłyszeli

nic nie wiedziałam o tej chorobie. Na pewno był to błąd, że wiedzę o mukowiscydozie zaczęłam czerpać z Internetu. Po tym, co tam wyczytałam, zupełnie się załamalam. Doszło nawet do tego, że mąż musiał zwalniać się wcześniej z pracy i pocieszać mnie. W naszym związku to on jest silniejszy. Moi rodzice i mąż zakazali mi czytania o tej chorobie w Internecie, o jej przebiegu i rokowaniach. Po jakimś czasie doszło do mnie, że każdy organizm inaczej radzi sobie z chorobą.

Od początku we wszystkim, zwłaszcza w chwilach psychicznego przemęczenia i załamania, wspierali Joannę i Dariusza rodzice Joanny. To właśnie babcia Henryka zabierała Darię do swojego domu, aby Joanna i Dariusz mogli odpocząć i zregenerować siły.

Dziewczynka od momentu rozpoznania choroby jest systematycznie leczona w poradni mukowiscydozy w Klinice

Gastroenterologii Dziecięcej i Chorób Metabolicznych Szpitala im. Karola Jonschera w Poznaniu. Wielokrotnie była leczona na różnych oddziałach tegoż szpitala. Ponadto korzysta z wizyt w poradni okulistycznej, pulmonologicznej, gastroenterologicznej i alergologicznej.

Ze względu na chorobę Daria swoją przygodę z edukacją rozpoczęła od ostatniej grupy przedszkola w Ryczywole – „zerówki”. Następnie podjęła naukę w Szkole Podstawowej im. Powstańców Wielkopolskich w Ryczywole. Pierwsze trzy lata nauki odbywały się w trybie indywidualnym, ale teraz – ku radości dziewczynki – może uczestniczyć w lekcjach razem z rówieśnikami. Daria jest świadoma swojej choroby, jej przebiegu i rokowań. Wie, czego jej nie wolno i z ogromną pokorą stosuje się do zaleceń specjalistów. Potrafi cieszyć się każdą chwilą i do-



FOT. (2X) MONIKA JANC

straszłą diagnozę

strzeżać otaczające piękno. Jej największym marzeniem jest bycie zdrową. W szkole jest towarzyską: lubi kontakt z innymi dziećmi i dobrze się uczy. Nauczyciele chętnie we wszystkim jej pomagają i nie wymagają od niej tego, co może być niebezpieczne dla jej zdrowia. Ze względu na astmę i mukowiscydozę nie może pisać kredą na tablicy, więc albo ktoś inny za nią pisze to, co mówi, albo nauczyciele podłączają tablicę interaktywną.

Daria uwielbia zabawy i szaleństwa z młodszym bratem Filipem. Chociaż jest między nimi sześć i pół roku różnicy, doskonale się rozumieją i potrafią się wzajemnie rozśmieszyć. Pasją Darii jest gra na keyboardzie – na razie stawia w tej sztuce pierwsze kroki, ale chciałaby opanować ją do perfekcji. Lubi czytać książki, zwłaszcza „Anię z Zielonego Wzgórza”. Niedawno zainteresowała się tworzeniem

sztychówkowych serwetek i innych dzieł, które wykonuje jej mama.

Filip jest dzieckiem bardzo wesołym i psotnym. Na pozór nie różni się niczym od rówieśników. Jest to jednak mylące. Filip musi być nieustannie monitorowany przez wielu specjalistów. Gdy rodzice zdecydowali się na drugie dziecko, liczyli się z tym, że może również mieć mukowiscydozę. O chorobie syna Joanna dowiedziała się dzięki własnej docieklowości.

– Gdy Filip był mały, zauważyłam, że ma nierówne objętości nóżek – mówi Joanna. – U ortopedy dowiedzieliśmy się, że syn ma również prawostronny przerost ciała. Trafiliśmy między innymi do poradni genetycznej w Centrum Genetyki Medycznej „Genesis” w Poznaniu. Badania potwierdziły, że Filip choruje na bardzo rzadki zespół Silvera-Russella.

Był to dla rodziców kolejny cios, jednak do choroby przeszli już bardziej racjonalnie – skupili się na leczeniu, zapewnieniu prawidłowego rozwoju i rehabilitacji. Chłopiec przez długi czas nie czuł głodu, przez co nie przybierał na wadze. Zjadał dużo mniej niż rówieśnicy. Joanna, aby zachęcić syna do jedzenia, przygotowywała mu kilka wariantów śniadań, obiadów i kolacji. Dzięki temu Filip zaczął jeść.

Charakterystyczne dla zespołu Silvera-Russella jest też opóźnienie mowy. Od czasu, gdy zaczął uczęszczać do Przedszkola Publicznego w Ryczywole poprawił się jednak nie tylko jego apetyt, ale i mowa. Filip musi być też pod stałą kontrolą onkologa, gdyż mogą pojawić się guzy nowotworowe w jamie brzusznej. Jest też pod opieką poradni alergologicznej. Systematycznie konsultowany jest przez neurologa, okulistę, kardio-

loga, gastrologa i endokrynologa. W przyszłości prawdopodobnie Filip będzie musiał mieć wykonaną operację ortopedyczną, polegającą na wydłużeniu krótszej kończyny.

Rodzina ponosi duże koszty leków, wyjazdów do lekarza, zakupów sprzętu rehabilitacyjnego i ortopedycznego. Dom wymaga remontu. Pensja Dariusza i zasiłek Joanny nie wystarczają na pokrycie takich wydatków. Koszt zużytej kamizelki drenażowej dla Darii wynosi około 1.500 zł. Inhalator kosztuje drugie tyle. Oczyszczacz powietrza w pokoju – około 3000 zł. Dużym ułatwieniem dla Darii byłby przenośny inhalator – cena ponad 2000 zł. Daria wymaga systematycznego leczenia wieloma lekami, których koszt w przybliżeniu wynosi 600 zł. miesięcznie. Ponadto raz w roku lekarze zalecają Darii i Filipowi wymianę okularów – a to kolejny niemały wydatek. Filip wymaga zakupu specjalistycznych butów ortopedycznych. Ogromnym wydatkiem będzie dla rodziny zamiana ogrzewania węglowego, niebezpiecznego dla Darii, na elektryczne. Na ten cel część pieniędzy Joanna i Dariusz otrzymają dofinansowanie, ale i tak potrzebne będą pieniądze na zakup grzewczych paneli słonecznych – cena 20 tys. zł.

Rodzice każdego dnia podejmują heroiczną walkę o zdrowie dzieci. Swoją postawą i działaniami świadczą o ogromnej rodzicielskiej miłości. Wierzą, że niebawem zostanie w Polsce wprowadzony refundowany lek, który hamuje postęp mukowiscydozy. Z nadzieją spoglądają także na przyszłość syna – ufają, że choroba pozwoli Filipowi na prowadzenie zwyczajnego życia.

Kto chciałby pomóc finansowo rodzicom w walce o zdrowie i życie córki Darii, może dokonać wpłaty na konto Fundacji Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę „Matio”, ul. Celna 6, 30-507 Kraków, nr KRS Fundacji 0000097900, nr konta do wpłat indywidualnych 55 2490 0005 0000 4530 7261 9403, z dopiskiem „Dla Darii Kulik”.



Zobaczyć niewidomych

Jak i gdzie dowiadywać się o codziennym życiu osób z niepełnosprawnościami wzroku, jak tworzyć wspólną przestrzeń do dialogu oraz w jaki sposób pomagać niewidomym i słabowidzącym, aby nie odczuwali nadmiernej troski i litości z naszej strony? Odpowiedzi na te oraz wiele innych pytań poznali uczestnicy Ogólnopolskiego Seminarium Naukowego pod tytułem: „Punkt widzenia – interdyscyplinarne ujęcie środowiska osób niewidomych”, zorganizowanego 25 lutego na Wydziale Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie „Inny Wymiar”, a współorganizatorem – Studenckie Koło Naukowe Pedagogów Społecznych „Liczy się człowiek”, działające na WSE UAM. Seminarium objęło patronatem prof. UAM Andrzej Lesicki, rektor UAM oraz prof. dr hab. Agnieszka Cybal-Michalska, dziekan WSE. Celem wydarzenia było przeprowadzenie wspólnej debaty osób wywodzących się ze środowisk naukowych, ludzi z niepełnosprawnościami narządu wzroku i reprezentantów instytucji, ośrodków oraz organizacji zajmujących się udzielaniem wsparcia osobom z dysfunkcjami wzroku.

Zarówno prelegenci jak i słuchacze mogli podzielić się wiedzą i doświadczeniami związanymi z codziennym funkcjonowaniem osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku w społeczeństwie. Był czas na refleksję i na poznanie w praktyce, co znaczy być osobą całkowicie niewidomą. Podczas 90-minutowego warsztatu, dotyczącego savoir vivre wobec osób niewidomych i słabowidzących, uczestnicy wydarzenia założyli ciemne opaski na oczy, aby wykonać przydzielone zadania w całkowitej ciemności.

Seminarium zostało zrealizowane w ramach projektu

społecznego „Zobaczmy się”, który zakłada integrację środowiska osób niewidomych z widzającymi, czyli wzajemne poznanie się, wspólną pracę, rozmowy, wypoczynek. „Zobaczmy się” – to cyklicznie realizowane na uczelniach, w szkołach i przedszkolach spotkania z osobami niewidomymi, które inspirują. To także zajęcia praktyczne: symulacje codziennego życia osoby niewidomej (tor przeszkód w opaskach, lekcje w ciemności). Zamierzeniem realizatorów projektu są ponadto spotkania ukierunkowane na wspieranie aktywności osób niewidzących (m.in. wystawy prac osób niewidomych), konkursy, koncerty, a nawet wydanie tyfloksiążki. Inicjatorami przedsięwzięcia są młodzi ludzie, którzy pokazują, że sprawy środowiska osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku nie są im obojętne, chcą się angażować w ich rozwiązywanie, a tym samym przyczynić się do wzrostu świadomości społecznej.

Zarówno prelegenci jak i uczestnicy wydarzenia byli zgodni, że niedostateczna świadomość społeczna na temat potrzeb osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku w istotny sposób wpływa na obniżenie jakości ich życia. Zwyczajnym spotkaniom osób niewidomych z widzającymi często towarzyszą lęk, strach i nieufność. Widzący, którzy nigdy wcześniej nie mieli styczności z osobą z dysfunkcją wzroku, obawiają się, że mogą ją urazić niestosownym słowem albo gestem oraz że nie będą potrafili jej pomóc. Niewidomi zaś niekiedy przejawiają nieufność w kontakcie z osobami widzjącymi wynikającą z wcześniejszych doświadczeń. Nie każdy widzący jest gotowy, by skierować w ich stronę pomocną dłoń. Tymczasem – jak przekonali prelegenci – wyświadczenie pomocy osobie niewidomej nie wymaga specjalistycznych umiejętności. Pomagać trzeba zwyczajnie. Przede wszystkim należy zapytać na-

potkanego niewidomego, czy potrzebuje pomocy. Jeśli odpowie przecząco, nie powinniśmy nalegać. Następnie należy zapytać jak można mu pomóc. Być może będzie potrzebował wsparcia przy pokonaniu przejścia dla pieszych bez dźwiękowej sygnalizacji świetlnej, wejściu do właściwego tramwaju bądź w przeczytaniu rozkładu jazdy. Wiedza społeczeństwa na temat codziennego funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku jest niewielka i rodzi strach oraz obawy przed kierowaniem pytań do nich. Boimy się pytać, a jeśli nie zapytamy – nie dowiemy się jak pomóc.

„Ja to w ogóle nie widzę niewidomych” – to stwierdzenie, przytoczone przez jednego z prelegentów, który usłyszał je od swojego znajomego, dobitnie pokazuje skalę problemu braku społecznej świadomości. Niewidomi i słabowidzący żyją wśród nas i wbrew pozorom nie stanowią mniejszości. W samym tylko 2015 roku, według danych Głównego Urzędu Statystycznego, w Polsce żyło aż 1 milion i 800 tysięcy osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku. Biorąc pod uwagę starzenie się społeczeństwa oraz przybywającą liczbę osób z problemami wzrokowymi, należy spodziewać się, że za kilkanaście lub kilkadziesiąt lat znacząco wzrośnie odsetek ludzi z tego rodzaju niepełnosprawnościami. Raport opublikowany przez „Lancet Global Health” przewiduje, że do 2050 roku ponad trzykrotnie zwiększy się liczba osób z ubytkiem wzroku.

Interesująco o przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnościami narządu wzroku mówił mgr Marek Jakubowski, tyflospecjalista i nauczyciel Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. W Ośrodku tym funkcjonuje pierwszy w Europie Park Orientacji Przestrzennej oraz Muzeum Tyfologiczne, w których niewidomi mogą pozna-

wać świat za pomocą dotyku i dźwięku.

Inna z kolei prelegentka, dr Urszula Tokarczyk-Bar z WSE UAM, opowiedziała o infrastrukturze i dostosowaniach dla osób niewidomych i słabowidzących, które niekiedy są szansą, a niekiedy pułapką. Zwróciła uwagę, że dla osoby z dysfunkcją wzroku problemem może być wszystko – dotarcie do sklepu, apteki, autobusu. Brak oznaczeń kontrastowych w niektórych budynkach poradni podstawowej opieki zdrowotnej, brak informacji głosowych na przystankach tramwajowych i autobusowych, oznaczeń brajlowskich, brak dbałości o kontrast, brak oświetlenia, bardzo mała czcionka na rozkładach jazdy – to tylko niektóre utrudnienia cyhające na osoby z dysfunkcjami narządu wzroku. W Poznaniu wiele zmienia się na lepsze, miasto staje się coraz bardziej przyjazne osobom z różnymi niepełnosprawnościami, ale wciąż jest bardzo dużo do zrobienia. Wiele rzeczy wymaga natychmiastowej poprawy.

Z myślą o zwiększeniu dostępności infrastruktury do potrzeb osób z niepełnosprawnościami wdrażane są zasady tzw. projektowania uniwersalnego, czyli tworzenia konstrukcji budynków w taki sposób, aby były dostępne dla każdego. O standardach dostępności dla Miasta Poznania opowiedział Mariusz Filewicz, przedstawiciel Urzędu Miasta Poznania. Owe standardy stanowią zbiór wytycznych, które mają znaleźć zastosowanie w planowaniu, projektowaniu i realizacji nowych inwestycji, modernizacji oraz przebudowie przestrzeni i obiektów już istniejących, aby były dostępne na każdej płaszczyźnie – architektonicznej, komunikacyjnej i informacyjnej.

Seminarium dostarczyło również cennych wiadomości na temat orientacji przestrzennej osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku. Słowo „orientacja” niektórym może kojarzyć się wyłącznie ze znajomością jakiegoś zagadnienia lub nastawieniem na jakąś sprawę. W odniesieniu do osób niewidomych orientacja oznacza lokalizowanie obiektów, ustalanie odległości od źródła dźwięku, rozpoznawanie jego źródła. Warto przełamać opory i poznać bliżej świat osób niewidomych.

KAROLINA KASPRZAK

Epidemia XXI wieku

Co czwarty Polak cierpi na zaburzenia psychiczne. Już przedszkolaki zmagają się z depresją, a dziecięce oddziały psychiatryczne przeżywają prawdziwe oblężenie i nie są w stanie przyjmować małych pacjentów. Samobójstwo to obecnie najczęstsza przyczyna śmierci polskich dzieci. Dlaczego statystyki są tak alarmujące, a zdrowie psychiczne społeczeństwa pogarsza się z roku na rok?

WZRASTA LICZBA ZACHOROWAŃ

Wraz z rozwojem cywilizacji wzrasta liczba zachorowań na depresję, zaburzenia odżywiania i nerwice lękowe. Choć te przypadłości były znane już kilkaset lat temu, teraz jesteśmy świadkami prawdziwej epidemii. Żyjemy w czasach nieograniczonych możliwości. Cały świat stoi przed nami otworem i możemy załatwić miliony spraw nawet nie wychodząc z domu. Z założenia nasza codzienność powinna stać się łatwiejsza i niemal bezproblemowa. Jednak mimo niezliczonych udogodnień oraz najnowszych rozwiązań technologicznych, które pomagają nam funkcjonować w społeczeństwie, kondycja psychiczna ludności nigdy nie była w tak złym stanie.

Jedną z przyczyn jest znaczny wzrost tempa życia. Mamy skłonność do ciągłego pośpiechu, nakładania na siebie niezliczonych obowiązków i tworzenia zbyt obszernych list zadań do zrobienia. Odpoczynek stał się oznaką słabości. Nieustannie chcemy być najlepsi, najszybsi, najbardziej produktywni. Bierzymy udział w rankingach i konkursach, które powstały jedynie w naszej głowie. W rezultacie jesteśmy narażeni na przewlekły stres. Nie zawsze jest on zjawiskiem negatywnym, ponieważ potrafi mobilizować i motywować do pracy. Jeśli jednak staje się długotrwały oraz intensywny może poważnie odbić się na naszym zdrowiu psychicznym jak i fizycznym. Szacuje się, że niemal 80% wszystkich

wizyt u lekarza jest spowodowanych objawami wynikającymi z przewlekłego stresu.

Dzieci w Polsce mają dostęp do rozwiniętej edukacji oraz tysięcy zajęć dodatkowych. W efekcie rodzice często wychowują je w kulcie sukcesu oraz nieustannego porównywania się do innych. Już kilkulatek chodzą równocześnie na kursy językowe, zajęcia sportowe, muzyczne i korepetycje. Dorastają w przekonaniu, że bezwarunkowo muszą być najlepsze, nie mogą pozwalać sobie na chwilę słabości czy popełnianie błędów. Współczesne dzieci często nie mają tyle czasu na swobodną zabawę, spotkania z rówieśnikami i bez troskie dzieciństwo, co ich rodzice oraz dziadkowie. Niestety, ma to niewyobrażalnie duży wpływ na psychikę małych i ich funkcjonowanie w przyszłości. Kiedy dorosną, mogą mieć poważne problemy ze złością, smutkiem, lękiem i stresem.

Powszechny dostęp do Internetu przyczynia się za to do rosnącej liczby osób z zaburzeniami odżywiania i niskim poczuciem własnej wartości. W mediach społecznościowych masowo rozpowszechniany jest wyidealizowany obraz ciała. Gwiazdy Internetu dzielą się swoim perfekcyjnym na pozór życiem pełnym pieniędzy, sławy i podróży. W efekcie coraz mniej osób jest zadowolonych ze swojego życia oraz wyglądu.

PROJEKT „PSYCHOTROPY”

Jesteśmy grupą licealistek z XXXVIII Dwujęzycznego Liceum Ogólnokształcącego i II Liceum Ogólnokształcącego w Poznaniu. Nasz projekt jest odpowiedzią na narastający problem trudności psychicznych wśród dzieci i młodzieży. Coraz więcej młodych ludzi zmagają się z depresją, fobią społeczną, anoreksją czy bulimią, a dolna granica wiekowa stale się obniża. Dlatego właśnie tak ważna jest edukacja emocjonalna już od najmłodszych lat – w przedszkolach i szko-

łach podstawowych. Działania podjęte w tym etapie w przyszłości mogą pomóc uniknąć poważnych konsekwencji. Oprócz profilaktyki zajmujemy się również przełamywaniem tematu tabu i zachęcamy do sięgania po profesjonalną pomoc. Wierzymy, że dzięki dotarciu z wartościowym przekazem do jak największej liczby młodych ludzi możemy chociaż w niewielkim stopniu zmienić dramatyczne statystyki.

WARSZTATY O EMOCJACH

W ramach naszego projektu organizujemy warsztaty kształtujące inteligencję emocjonalną w przedszkolach, szkołach podstawowych i szpitalach. Uważamy, że nauka o emocjach powinna być obowiązkowym przedmiotem w każdej szkole, ponieważ jest znacznie ważniejsza niż matematyka czy chemia. Takie zajęcia mogłyby zapobiegać rosnącej liczbie samobójstw i problemów natury psychicznej. Tworzymy atrakcyjne warsztaty, na których dzieci zdobywają praktyczne umiejętności przydatne w codziennym życiu. Wykorzystujemy kreatywne i ruchowe zabawy, elementy jogi, bajki terapeutyczne oraz odgrywanie scenek teatralnych. Głównym celem warsztatów jest nauka prostych technik radzenia sobie z trudnymi emocjami, rozwijanie empatii i inteligencji emocjonalnej, a także budowanie poczucia

własnej wartości. W szkole uczniowie często są przytłoczeni teorią i niewiele wynoszą z lekcji. Chciałybyśmy, aby nasze zajęcia były interesującą alternatywą, poszerzały ciekawość świata najmłodszych oraz zmieniały ich spojrzenie na istotne sprawy.

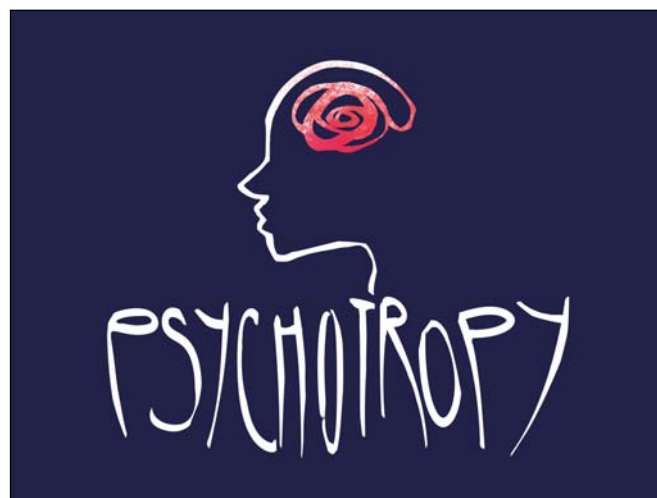
ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

Mimo powszechności problemu wiele osób wciąż nie zdaje sobie sprawy, że depresja, zaburzenia odżywiania czy nerwice lękowe to poważne choroby, a nie chwilowy smutek, lenistwo lub przejaw buntu. Dlatego dla starszych beneficjentów tworzymy serię filmów krótkometrażowych z perspektywy osób chorych, które uświadamiają wagę problemu. Rozpowszechniamy również wartościowe posty na portalach społecznościowych, aby poszerzyć świadomość społeczeństwa i zachęcić do sięgania po profesjonalną pomoc. Równoległe do tych działań organizujemy konkurs dla młodych artystów na projekt muralu. Przy pomocy sponsorów i partnerów pomożemy zwycięzcom stworzyć własne murale o tematyce zdrowia psychicznego na ulicach Poznania.

Zapraszamy do obserwowania naszych działań:

Instagram – [psycho_tropy](#)
YouTube – [psycho_tropy](#)
Facebook – [psycho_tropy](#)

ZUZANNA KOCZOROWSKA



Radość muzykowania

Na lekcjach muzyki w gimnazjum nauczyliśmy się gry na flecie. Dla mnie gra na tym instrumencie była ogromnie utrudniona ze względu na moje problemy z motoryką małą, czyli z ograniczoną sprawnością dłoni i palców. Więc uzgodniłem z panią od muzyki, że zamiast na flecie będę grał na keyboardzie.

A że był to okres przed świętami Bożego Narodzenia, więc na zaliczenie przedmiotu grałem kolędy takie jak „Wśród nocnej ciszy”, „Gdy się Chrystus rodzi” i inne. Otrzymałem ocenę bardzo dobrą. Następnie odłożyłem instrument do szafy. W mojej rodzinie nikt nie gra na jakimkolwiek instrumencie. Dlatego jakiś czas temu wyjąłem z ukrycia mojego starego keyboarda i postanowiłem wrócić do nauki gry. Lecz nie było to takie proste, jak może się wydawać na początku.

Trzeba nauczyć się podstaw teoretycznych gry, znać pojęcia takie jak klucz wiolinowy, nuty, półnuty, oktawa wielka i mała oraz inne. Bez tego nie można zacząć nauki gry. Można to porównać do nauki jazdy samochodem, gdzie także na początku trzeba wykonywać kilka czynności jednocześnie, między innymi gas i sprzęgło, a także znać zasady ruchu drogowego. Dzięki nauce gry w okresie Bożego Narodzenia mogłem już cieszyć swoją rodzinę poprawnie wykonanymi melodiami kolęd. Obecnie mój repertuar jest bardzo zróżnicowany, od pieśni religijnych, przez utwory biesiadne, po popularną muzykę rozrywkową.

Gra na instrumencie jest dla mnie bardzo ważna z kilku powodów. Po pierwsze, poprawia u mnie sprawność pal-

ców, inaczej motorykę małą, którą mam osłabioną przez spastyczność spowodowaną dziecięcym porażeniem mózgowym. Gdy gram, czuję że się rozwijam, że uczę się czegoś nowego. Dobre wykonanie utworu sprawia mi ogromną przyjemność, a tym samym zwiększa moje poczucie własnej wartości. Wiem, że jeszcze bardzo dużo pracy przed mną, ale przecież robię to dla siebie. Znanym muzykiem na pewno już nie zostanę, ale w domowym zaciszu muzykowanie bardzo mnie wewnętrznie uspokaja. Zachęcam osoby niepełnosprawne: jeśli macie w domu instrument klawiszowy taki jak keyboard lub inny, to śmiało uczcie się gry. Sprawi wam to dużo radości i satysfakcji.

KRYSTIAN CHOLEWA

Szansa dla bezrobotnych

Niepracujące osoby z niepełnosprawnościami z terenu województwa łódzkiego mogą skorzystać ze wsparcia w ramach projektu „Skuteczna aktywizacja społeczna i zawodowa 65 osób z niepełnosprawnościami z województwa łódzkiego szansą na aktywność – II edycja”. Projekt zakłada wyjazdowe warsztaty aktywizacji społecznej, poradnictwo specjalistyczne, płatne staże zawodowe, szkolenia podnoszące kwalifikacje zakończone egzaminem, treningi kompetencji społecznych, a także opracowanie indywidualnych planów działania dla każdego uczestnika projektu.

Inicjatywę realizuje Fundacja Aktywnej Rehabilitacji – Region Łódzki. Projekt jest reali-

zowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014 – 2020, ze środków Unii Europejskiej. Trwa do 31 grudnia 2021 roku. Celem głównym projektu jest poprawa sytuacji zawodowej i społecznej 65 osób z niepełnosprawnościami (23 kobiet i 42 mężczyzn) w wieku od 16 roku życia do osiągnięcia wieku emerytalnego przez realizację wsparcia indywidualnego, szkoleń, staży, warsztatów, treningów. Projektodawca zakłada, że rezultatem tych działań będzie podjęcie i utrzymanie zatrudnienia przez minimum 8 osób z niepełnosprawnościami, minimum 6 osób uzyska kwalifikacje, a minimum 34% uczestników projektu zwiększy swoją aktywność społeczną, co zostanie osiągnięte do 31 grudnia 2021 roku.

Ciekawą ofertą w projekcie jest możliwość bezpłatnego udziału w szkoleniach ukierunkowanych na podnoszenie kwalifikacji zawodowych, zakończonych egzaminem. Są to m.in. szkolenia językowe, komputerowe, kursy prawa jazdy i inne. W projekcie mogą uczestniczyć osoby zamieszkałe na terenie województwa łódzkiego, posiadające aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub o niepełnosprawności sprzężonej i status osoby bierniej zawodowo nie zarejestrowanej w urzędzie pracy. Aby wziąć udział w projekcie, należy złożyć dokumenty rekrutacyjne. Szczegóły pod numerem telefonu: (42) 642 78 01, e-mail: biuro.lodzkie@far.org.pl **Oprac. KK.**

Rozstrzygnięto XIX Powiatowy Konkurs Plastyczny „Jesteśmy wśród Was”, adresowany do osób z niepełnosprawnościami z terenu powiatu gostyńskiego. Celem konkursu jest integracja mieszkańców z niepełnosprawnościami z powiatu gostyńskiego ze środowiskiem poprzez prezentację ich twórczości plastycznej.

Powiatowa wszystkich i prowadziła wernisaż wystawy pokonkursowej Natalia Hajnsz – kierownik Działu Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu. W uroczystym ogłoszeniu wyników konkursu uczestniczył wicestarosta gostyński Janusz Sikora, który pogratulował uczestnikom wyjątkowych prac i podziękował opiekunom oraz rodzicom za odkrywanie talentów i pracę nad ich rozwijaniem.

– Ta wystawa jest wyjątkowa – powiedział. – Oglądałem prezentowane na niej prace. I nie mam najmniejszych wątpliwości: jesteście artystami z wielką wyobraźnią! Cieszę się, że jesteście wśród nas.

Przewodnicząca jury plastyk Anna Szymańska dodała, że jury miało wyjątkowo trudne zadanie, gdyż nadesłane prace były bardzo ciekawe i dojrzałe artystycznie. Jak zgodnie podkreślali członkowie komisji, wszystkie prace zasługiwały na wyróżnienia, co zaznaczono w protokole konkursowym. Jury skierowało też słowa uznania dla instruktorów opiekujących się artystami.

Na obecną edycję konkursu wpłynęły sześćdziesiąt cztery prace wykonane różnymi technikami i o różnorodnej tematyce. Jury w składzie: przewodnicząca Anna Szymańska, Natalia Hajnsz i Mirosław Sobkowiak, wybierając zwycięzców musieli dokonać trudnego wyboru.

Do konkursu przystąpiły: Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „Nie Sami” w Gostyniu, Środowiskowy Dom Samopomocy w Chwałkowie, Warsztat Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia „Kreatywni” w Piaskach, Środowiskowy Dom Samopomocy w Gostyniu, Dom Pomocy Społecznej w Chumiętkach, Szkoła Podstawowa nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi w Gostyniu, Zespół Szkół Specjalnych w

Odkrywanie talentów

Brzeziu, Dom Pomocy Społecznej w Zimnowodzie oraz osoby indywidualne.

W czasie ogłoszania wyników konkursu nagrody i dyplomy zwycięzcom wręczyli Janusz Sikora, Anna Szymańska i Natalia Hajnsz.

Konkurs zorganizowało PCPR w Gostyniu przy wsparciu Stowarzyszenia „Dziecko”.

Oto laureaci konkursu:

W kategorii dorośli I miejsce zdobył Marcin Marek (Warsztaty Terapii Zajęciowej w Piaskach), II – Rafał Grabias (Środowiskowy Dom Samopomocy w Gostyniu), III – Krzysztof Ratajczak (Dom Pomocy Społecznej w Zimnowodzie), równorzędne wyróżnienia – Teresa Czapulak (Dom Pomocy Społecznej w Chumiętkach), Ewa Zawieja (Warsztaty Terapii Zajęciowej w Piaskach), Bogdan Nowicki (Środowiskowy Dom Samopomocy w Chwałkowie).

W kategorii dzieci i młodzież I miejsce zdobyła Joanna Małecka (Szkoła Podstawowa nr 1 w Gostyniu), II – Zofia Juskowiak (Szkoła

Podstawowa nr 1 w Gostyniu), III – Michał Krzyżaniak (Zespół Szkół Specjalnych w Brzeziu), równorzędne wyróżnienia – Mateusz Glapiak (Zespół Szkół Specjalnych w Brzeziu), Sławomir Biniasz (Szkoła Podstawowa nr 1 w Gostyniu), Marcin Stachowiak (Zespół Szkół Specjalnych w Brzeziu), Joanna Małecka (Szkoła Podstawowa nr 1 w Gostyniu). *NA*



WYSTAWA ZDJĘĆ

Marcin Kaczyński jest terapeutą zatrudnionym przez Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Iskra” w Poznaniu w pracowni komputerowej w Środowiskowym Domu Samopomocy „Iskra”.

Pan Marcin jest pasjonatem fotografii portretowej, wykonuje dużo zdjęć osobom z niepełnosprawnością intelektualną, podopiecznym Stowarzyszenia „Iskra”. Czytelnicy „Filantropa” zapewne niejednokrotnie oglądali na jego łamach fascynujące prace fotograficzne tego autora.

Środowiskowy Dom Samopomocy „Iskra” zorganizował kilka wspólnych zajęć z ceramikami z mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej przy ulicy Bukowskiej w Poznaniu.

Podczas tych integracyjnych spotkań zrodził się pomysł wykonania także zdjęć portretowych mieszkańcom DPS. Odbyła się sesja fotograficzna w DPS, wynikiem tego działania był pomysł na zorganizowanie wspólnej wystawy zdjęć uczestników „Iskry” i mieszkańców DPS.

Wystawa odbyła się 6 lutego w pracowni artystycznej „Sucha Pralnia” przy ulicy Wawrzyniaka 45 w Poznaniu.

Sportretowane osoby przedstawione na zdjęciach wyrażały siebie, swoje emocje, doświadczenie, życie... Dlatego wystawie nadano tytuł „Czuję i przeżywam”.

Wystawa przyciągnęła sporo ludzi. Fotografiami

Marcina Kaczyńskiego nie szczędzono słów zachwytu nad sposobem przedstawienia portretowanych osób i podziwu dla ich ekspresji. Przedstawiam kilka zdjęć z

przebiegu samej wystawy oraz zdjęcia prezentowanych prac.

TOMASZ
POPADOWSKI

Siła



W „SUCHEJ PRALNI”

6 lutego byliśmy na wystawie fotografii osób starszych i naszych, które robił nam pan Marcin. Były bardzo piękne. Pan Marcin dostał kwiaty i prezent. Był też poczęstunek. Impreza była bardzo udana.

MAGDALENA SZYMAŃSKA

Byliśmy na wystawie fotografii zrobionych przez pana Marcina. Mogliśmy słuchać muzyki, mogliśmy obejrzeć nasze fotografie, zjeść coś słodkiego. Spotkaliśmy kolegów i koleżanki z „Iskry” oraz terapeutów. Przywitał nas dyrektor placówki. Była tam też huśtawka, na której można było się połuścić. Bardzo mi się podobało.

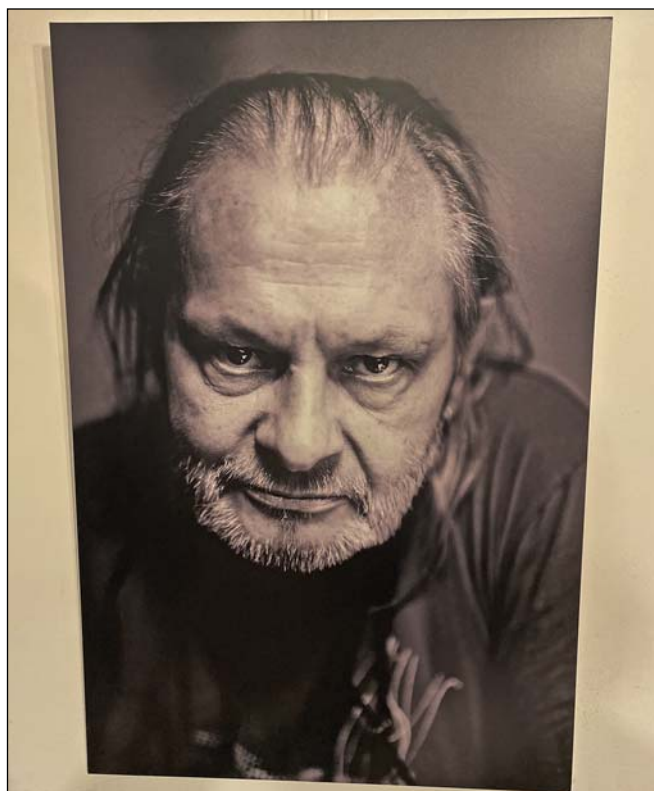
MARCIN TYRCHA

MARCINA KACZYŃSKIEGO

fotografii



Na zdjęciu Marcin Kaczyński – jego fotograficzny autoportret.



Drugą inicjatywą naszych wolontariuszy, kierowaną przez Marię Dolatę, była akcja „Misie Ratownisze”. O pierwszym, inauguracyjnym przedsięwzięciu tego typu informowałem w wydaniu lutym „Filantropa” w artykule „Radość pomagania jako terapia”.

Tym razem uczestnicy zajęć w Środowiskowym Domu Samopomocy „Iskra” oraz Ośrodku Terapii Zajęciowej „Iskra” postanowili wesprzeć dzieci poszkodowane w różnych wypadkach losowych. W ramach akcji zbierano maskotki, które nasi podopieczni posiadali w domu, a były one już zbędne i do tego czyste i piękne. Efekt zbiórki bardzo nas zaskoczył. Nasi uczestnicy wręcz zasypali nas maskotkami. Pakowaliśmy je w wielki karton, ale i tak się w nim nie zmieściły.

Marysia Dolata przekazała misie, lalki i inne przytulanki do punktu zbiorczego. Stamtąd będą trafiać do dzieci poszkodowanych w wypadkach drogowych lub pożarniczych. Będą też rozdawane dzieciom w karetkach pogotowia, aby choć trochę zmniejszyć ból i strach związany z wypadkiem, jaki się tym dzieciom przytrafił.

Jesteśmy bardzo dumni z naszych uczestników i ich rodzin, które tak bardzo zaangażowały się w tę akcję. Filantropia jest także i u nas – i pięknie się rozwija. Szukamy następnych możliwości niesienia pomocy przez naszych uczestników.

TOMASZ POPADOWSKI

Filantropia także u nas



FOT. (2X) MARCIN KACZYŃSKI



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Samochody z historią

20 stycznia pojechaliliśmy tramwajem na Małtę. Poszliśmy do salonu starych samochodów. Pan Michał opowiadał nam o samochodach.

Były dwa z czasów wojny. Wszystkie były piękne i wszystkie mi się podobały. Mielśmy zrobione zdjęcia. A

potem jeszcze poszliśmy do MacDonalda.

MAGDALENA SZYMAŃSKA

Oglądaliśmy stare i nowe samochody. Pan Michał nam o nich opowiadał. Bardzo mi się podobało.

JOANNA SMELKA



Jak leczył doktor Dolittle

30 stycznia byliśmy w kinie „Helios” i oglądaliśmy film „Doktor Dolittle”. Film był super fajny. Było nas dużo, nie tylko my z „Iskry” chłopacy i dziewczyny, ale wiele innych ludzi. Cała sala była pełna, a my byliśmy u góry, wysoko, widzieliśmy wokół dobrze.

Bardzo mi się podobał ten film „Doktor Dolittle”. Chciałbym jeszcze raz zobaczyć w tym filmie, jak doktor Dolittle ratuje i leczy zwierzęta i umie z nimi rozmawiać. Jak weszliśmy do kina, to trochę czekaliśmy, było jeszcze trochę czasu. Pani Justy-

na kupowała bilety, a my zjedliśmy ciastka. Film rozpoczął się o godzinie 10.00, ale było dużo reklam, więc się skończył gdzieś o 12.00. Jak żeśmy wyszli z kina, to padał deszcz. Ja trzymałem parasol, potem go zwinąłem, bo wiał silny wiatr. Czekaliśmy na przystanku na tramwaj „siódemka”. Jak wróciliśmy do „Iskry”, to poszedłem do pracowni komputerowej trochę pisać. Potem mój tata do mnie zadzwonił, to musiałem już kończyć pracę na komputerze i jechać do domu.

BARTOSZ BORAK



FOT. (3X) ADRIAN DUSZYŃSKI

Jednym z moich wiejskich bohaterów jest pan Ambroży, ojciec mojego dobrego kolegi. Jako dziecko uległ wypadkowi, trzeba było amputować nogę. Miał dwa lata, gdy wybuchła II wojna światowa. Miał sześćoro braci i siostrę. Pod koniec lat 60-tych ożenił się. Zajmował się naprawą telewizorów i prowadził gospodarstwo rolne.

W tamtych czasach każdy na wsi był zmuszony uprawiać rolę i hodować zwierzęta, aby wykarmić rodzinę. Przez pewien czas wspólnie z żoną prowadził dobrze zaopatrzone kiosk spożywczy, dzięki czemu mieszkańcy wioski podstawowe produkty mieli w zasięgu ręki.

Niełatwo było panu Ambrożemu prowadzić gospodarstwo i utrzymywać liczną rodzinę. W dodatku jego niepełnosprawność nie zawsze tu dobrze postrzegano. W jego domu żyło się bardzo skromnie, ale nic nie zdołało zakłócić panującej w nim miłości. Ciężko pracujący rodzice wychowali swoje dzieci na porządnych i uczciwych ludzi, którzy założyli swoje rodziny i też są pracowici i od-

Nie wyrzuca się stołu...

powiedzialni. Pan Ambroży z żoną mogą być przykładem dla młodych małżeństw, dla których dzisiaj często liczy się tylko kasa i kariera zawodowa, co często kończy się rozwodem.

W zeszłym roku małżonkowie, o których tu piszę, obchodzili swoją pięćdziesiątą rocznicę ślubu, czyli złote годы. Mieli na tę okoliczność takie powiedzenie: dawniej, jak się stół zepsuł, to się go naprawiało, a dzisiaj się go wyrzuca. Tak właśnie młode małżeństwa często robią obecnie. To już wiadomo, dlaczego ci starsi ludzie przeżyli ze sobą pół wieku. Nie wyrzucają stołu, symbolu zgody kochającej się rodziny.

Pan Ambroży i jego żona

są ludźmi bardzo religijnymi. Całe swoje małżeństwo i rodzinę, swoje dzieci, swoje troski, zmartwienia i radości zawierzyli Bogu. Znam go od dziecka. Jest mądrym, czytany człowiekiem. Można z nim podyskutować na każdy temat. Często w przeszłości z nim rozmawiałem. Dowiedziałem się od niego wielu ciekawych rzeczy.

Pewnego razu, gdy chodziłem do szkoły podstawowej, pan Ambroży powiedział o mnie mojej mamie, że przyjdzie taki okres w moim życiu, gdy będzie mi bardzo ciężko zaakceptować moją niepełnosprawność. On sam przez to przechodził. I łatwo nie było. Dodał: ja to przeszedłem, to i jemu się uda.

Pan Ambroży posiada własny samochód i prawo jazdy. W czasach jego młodości nie było łatwo osobie niepełnosprawnej wejść w posiadanie takiego dokumentu. Dzięki temu, że ma auto, czuje się niezależny. Może dojechać do lekarza, kościoła, sklepu, urzędu. Rodzinę odwiedzić, dzieci i wnuków.

Dobrze wychowali dzieci. Nauczyli ich pracowitości i rozumienia innych ludzi. Gdy rodzice potrzebują pomocy, ich pociechy niezawodnie spieszą z pomocą. Ich córka w czasie jednej z rozmów powiedziała: rodzice tak mają, jak wychowali swoje dzieci.

KRYSTIAN CHOLEWA



Zbigniew
Strugała
ORZECHOWO

Moje wspomnienia o Dniu Chorych

11 lutego obchodzono Światowy Dzień Chorego, ustanowiony przez Ojca Świętego Jana Pawła II w dniu 13 maja 1992 roku w rocznicę zamachu na jego życie i na pamiątkę objawień Matki Boskiej w Lourdes (Francja). Jest to święto chrześcijańskie i obchodzone corocznie 11 lutego. Celem tego święta jest dostrzeżenie tych, którzy cierpią na duszy i na ciele. A także spojrzenie na sytuacje i problemy osób chorych.

Tu muszę Wam napisać o moich kontaktach z osobami chorymi i niepełnosprawnymi. Jak byłem mały, nie znałem osób niepełnosprawnych i chorych. Taką pierwszą dla mnie osobą była dla mnie dopiero moja babcia. Była chora i cierpiała. Chodziłem do niej z rodzicami w odwiedziny. Ale na ulicach na wsiach nie było widać ludzi niepełnosprawnych na wózkach. Przeważnie takie osoby siedziały w tamtych latach w domach lub w specjalnych, zamkniętych placówkach. Takie to były czasy.

Gdy miałem niecałe 8 lat, byłem nieco krócej niż pół roku w takim sanatorium dla dzieci niepełnosprawnych w Busku Zdroju. Ale tam przeważnie były dzieci, które chodziły o kulach albo o własnych siłach i były na tyle sprawne, że potrafiły koło siebie wszystko zrobić. Tylko ja jeździłem na wózku inwalidzkim, pomimo że wtedy chodziłem przy pomocy jednej osoby trzymanej za rękę. Czasami nie miałem więc kto ubrać, chodziłem więc cały

dzień w piżamie i mokry, a pielęgniarki sobie gadały lub czytały nam bajki. Zabiegów rehabilitacyjnych nikt mi nie robił.

Od tamtej pory już nigdzie nie wyjeżdżałem, ćwiczyłem w domu przy pomocy taty, tak jak pouczyła go pani doktor, zajmująca się w Poznaniu takimi dziećmi jak ja. Dopiero po roku 1989, gdy zmienił się ustrój w Polsce i stereotypy niektórych ludzi, zacząłem jeździć z rodziną do miasta na zakupy. A następnie raz w roku wyjeżdżałem ze Sportowym Stowarzyszeniem Inwalidów „START” w Poznaniu na dwutygodniowe turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe do ośrodka dla osób niepełnosprawnych w Wągrowcu. Dopiero tam poznałem różne osoby niepełnosprawne i chore, takie jak ja i podobne, które poruszały się na wózkach, chodziły przy pomocy balkoników albo kul.

Tu mieszkalem w pokoju raz z takim panem, który nic nie mógł koło siebie sam zrobić. Widziałem, jak przychodziły dwie ładne dziewczyny robiły koło niego wszystko: myły go, kąpały, karmiły, nie mówiąc już o zmianie pampersów. Na mnie zrobiło to duże wrażenie. A prawdziwy szok wywarła na mnie pani, która nie miała nóg i jednej ręki, a drugą miała sparaliżowaną. Na wieczorne dyskoteki przyjeżdżała na łóżku na kółkach. Nie do wiary! Ta osoba świetnie bawiła się

z opiekunami! Dowiedziałem się, że mimo ciężkiej choroby można się fajnie bawić i cieszyć.

Podobnych kontaktów z osobami niepełnosprawnymi i chorymi na turnusach miałem wiele, można by było opisywać je bez końca. Dzięki temu mogłem poznać środowisko osób niepełnosprawnych i chorych. Gdy zacząłem jeździć do Warsztatu Terapii Zajęciowej, poznałem jeszcze inną grupę

osób z niepełnosprawnościami, bo nie tylko fizycznymi, ale też intelektualnymi. Tu, w Warsztacie, zaczęła się moja przygoda z pisaniem, którą starałem się wykorzystać, aby pokazać, że mimo niesprawności i choroby oraz upokorzeń można normalnie żyć. Takim wzorem był dla mnie nasz Papież Św. Jan Paweł II, który pomimo choroby i podeszłego wieku jeździł po świecie i uczył szacunku do chorych i niepełnosprawnych.



W Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym „Wielspin” w Wągrowcu.

FOT. (3X) ARCHIWUM AUTORA



Z tatą w Ciechocinku.



Serduszkowy dzień

14 lutego z okazji walentynek w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Dusznikach zorganizowano dyskotekę. Były małe i ogromne, wszechobecne czerwone serduszka, tańczona muzyka, a przede wszystkim powszechna zabawa.

Agnieszka i Magdalena czytały krótkie informacje na ten temat obyczaju walentynek i romantyczne wiersze. Imprezę uświetnił taniec z balonami, losowanie serduszkowych cytatów oraz szukanie pary z taką samą połówką serca. Walentynki były bardzo nastrojowe i radosne.

REMIGIUSZ PRZEWOŹNY



VII BAL KARNAWAŁOWY WARSZTATU TERAPII ZAJĘCIOWEJ W DUSZNIKACH

Czar PRL-u

Czar epoki PRL można było przeżyć na wesoło podczas VII Balu Karnawałowego, zorganizowanego przez Warsztat Terapii Zajęciowej w Dusznikach. Na parkiecie dominowały stroje, fryzury, a nawet makijaże z tamtych czasów. Dodatkową atmosferę wzbogacił wystrój stołów i sali, gdzie dominowały plakaty i gadzety z tamtych czasów.

Około 140 osób – w tym uczestnicy z WTZ-tów w Kwilczu, Wronkach, Szamotułach i Dusznikach, także ze Środowiskowego Domu Samopomocy „Jawor” w Pniewach, z Centrum Wspierania Organizacji Poza-

rządowych Integracja i Rehabilitacja z Szamotuł i Stowarzyszenia „Duszek” w Dusznikach – bawiło się przy muzyce, nad którą czuwał DJ Biniu. Na zaproszonych gości czekał ciepły posiłek i ciasta, upieczone przez rodziców uczestników WTZ w Dusznikach. Bal urozmaiciła loteria z nagrodami, wybrano także najpiękniejsze stroje. Bal okazał się doskonałą okazją do przeniesienia się w czasie i poczucia klimatu zabaw tamtej epoki. Zainteresowaniem cieszył się kącik rodem z PRL, w którym powstały pamiątkowe zdjęcia.

REMIGIUSZ PRZEWOŹNY



*Gdzie się podziały tamte goździki...
Także telewizor, radio, telefon.*



Nawet fryzury z tamtych lat.



Takiego papieru dzisiaj już nie ma...



Przybysze jakby wprost z PRL-u.

Zgłoś innowację

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie we współpracy z Fundacją Instytut Rozwoju Regionalnego realizuje projekt pod nazwą: „Inkubator Dostępności”. Celem projektu jest promocja innowacyjnych rozwiązań zwiększających dostępność przestrzeni publicznej dla osób z niepełnosprawnościami oraz dla ludzi starszych o ograniczonej mobilności i percepcji. W projekcie może wziąć udział każdy, kto ma pomysł na rozwiązanie zwiększające dostępność przestrzeni publicznej.

W ramach projektu można otrzymać grant w wysokości maksymalnie 100 tysięcy złotych na opracowanie i przetestowanie innowacji. Od 16 do 30 marca trwa nabór kart innowacji społecznej. W celu wzięcia udziału w projekcie należy zapoznać się z procedurami dotyczącymi opracowania, testowania oraz upowszechniania innowacji społecznych w ramach projektu, które są dostępne na stronie: www.rops.krakow.pl w zakładce „Inkubator Dostępności”.

Celem głównym projektu – jak informują realizatorzy – jest upowszechnienie minimum 9 innowacji społecznych spośród 45 przetestowanych w skali mikro, zwiększających dostępność przestrzeni publicznej dla osób z niepełnosprawnościami oraz dla osób starszych o ograniczonej mobilności i percepcji. Cel zostanie osiągnięty przez inkubację nowych i oddolnych pomysłów, ich opracowanie, przetestowanie oraz podjęcie działań w zakresie upowszechnienia i włączenia do praktyki rozwiązań, które podczas testu sprawdziły się najlepiej.

Projekt ma charakter ogólnopolski. Jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej – Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach programu „Wiedza – Edukacja – Rozwój”. Projekt zakłada organizację spotkań informacyjno-konsultacyjnych w 16 województwach, webinarium, prowadzenie doradztwa online i infolinii oraz inne działania. Karty innowacji społecznej (zgłoszenia inicjatyw) należy nadsyłać na adres: nabor.id@rops.krakow.pl
Oprac. KK.

POCZĄTEK LUTEGO 2020

Nadzieja odżyła

Ostatnia wizyta w Instytucie Centrum Zdrowia Dziecka była nieco inna niż pozostałe. W laboratorium byliśmy pierwsi w kolejce, więc znużenie Pawła nie osiągnęło zenitu. Ponadto, co mnie bardzo cieszy, klocki dla dzieci doczekały się nowego pudła. Naklejki na ścianach wyładniały. Było czysto i ciepło.

Jest jeszcze jedna zmiana na lepsze. Poszczególne rejony szpitala zostały nazwane stacjami reprezentującymi różne zwierzęta, a na podłodze naklejono kolorowe pasy. Po szpitalu poruszać się teraz można wzdłuż różnych linii, prawie jak w metrze. Znacznie ułatwia to odnalezienie właściwej poradni, ale też sprawiło, że szpital stał się bardziej kolorowy, przyjazny dzieciom i ich rodzinom. Bardzo podoba mi się to rozwiązanie i uważam, że inne szpitale powinny brać przykład.

W poradni też nie czekaliśmy zbyt długo, bo Paweł przebiegł od razu na wizytę lekarską. Spędziłam za to na oddziale trochę czasu bez dziecka.

Po miesiącach starań udało się wydać książeczkę mini-poradni, dla rodziców rozpoczynających zmagania z dializą domową swoich dzieci. Pięknie opracowali ją graficy, redaktorzy, drukarnia wydrukowała. Wszystkim ogromnie dziękuję. Mamy poradnik. Oddziały, stacje dializ mogą go rozdáwać początkującym rodzicom. Mam nadzieję, że będą pomocne, szczególnie w pierwszych dniach. Poradnik będzie też w wersji elektronicznej do darmowego ściągnięcia z różnych stron.

Gdy Paweł zaczynał dializy otrzewnowe, ponad dwa lata temu, pamiętam, jakim stresem było dla mnie nauczenie się prowadzenia zabiegu. Staralam się wszystko zanotować. Brakowało mi małej książeczki, która była by deską ratunkową, szczególnie wtedy gdy opuszczę bezpieczny szpital i przejmę obowiązek w domowym zaciszu, z dala od personelu służącego pomocą w dzień i w

nocy. Podobne odczucia miała mama Ani, która w tej samej sali co my, kilka dni później, też zaczęła dializy. I tak się zaczęło... A teraz jest książeczka. Miło ją trzymać w ręku.

A że dobro wraca, przekonałam się natychmiast. Zupełnie niespodziewanie podszedł do mnie lekarz odpowiedzialny za przeszczepy rodzinne i powiedział, że poziom przeciwciał znacznie u Pawełka spadł. Znacznie. A ja właśnie szłam na rozmowę do profesora na temat oczuliania.

Podczas tej właśnie rozmowy zapytałam więc czy to możliwe, że temat przeszczepu rodzinnego zaczyna być znów aktualny? Profesor powiedział, że trzeba jeszcze kilku miesięcy obserwacji, ale jeżeli tendencja spadkowa się utrzyma, to tak. Ogarnęła mnie wielka radość... ale zaraz potem przypomniały mi się przeżycia, gdy usłyszałam, że przeszczep rodzinny nigdy już nie będzie możliwy... Bardzo to wtedy przeżyłam. Bliśka byłam załamania. Bardzo bliśka.

Teraz nadzieja odżyła. Boję się jednak ją karmić. Boję się tej nadziei, ale o niczym innym nie mogę już myśleć.

Włączył mi się nawet tryb „racjonalne nakierowanie na przygotowanie”. Postanowiłam, że zacząć wieczorami biegać, by polepszyć swoją formę, zrobić wszystkie badania. I nie będę z tym zwlekać. Zaczynam jutro, jak tylko będę wreszcie w domu. Może się uda? Stawiam sobie pytanie, jak to możliwe, że niemożliwe stało się możliwe? Nie będę już myśleć w kategoriach „nigdy”. Co ja mam teraz zrobić, by te przeciwiata dalej spadały? Czy mamy na to jakikolwiek wpływ? Co się zadziało w Pawła organizmie? W jakich kategoriach mam próbować rozumieć? A może tu nie ma nic do rozumienia. Cieszyć się. Po prostu. Mieć nadzieję. Powiedziałam Pawłowi. Nie wiem, czy powinien. To jeszcze nic pewnego, ale... ale musiałam. Cieszy się.

AGATA

KRYSTOSIK-GROMADZIŃSKA



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

STYCZEŃ 2020

Co jakiś czas wraca wieczorny „bunto-smutek” syna. Trudne to chwile. Nie można się zdenerwować, nie można też poddać się temu smutkowi, ale i nie można lekceważyć tych rozmów. Tylko nie wie się, co mówić i robić... Bo odpowiedzi na stawiane pytania nie ma.

– Pawełku, co się z tobą dzieje? Dlaczego nic nie chcesz jeść? Dlaczego nic nie chcesz robić?

– Nie wiem mamo.

– Czy coś się stało w szkole?

– Nie. Wszystko ok.

– Czy coś cię martwi?

– Nie. Nic.

– Czy coś się boli?

Paweł ze łzami w oczach:

– Nie chcę już mieć tych dializ!

– Rozumiem synu, ale jaki mamy wybór. Zastanówmy się wspólnie. Możemy jedynie zamienić dializy domowe na hemodializy w stacji dializ. Ale wiesz, że to wiąże się z pobytem w szpitalu co drugi dzień przez

LUTY 2020

Dochodzi godzina 22. Dawno już powinnam być w domu – w Szczecinie. Kolej potrafi jednak zamienić podróż w „przygodę”. Zaraz za Gdańskiem zepsuła się lokomotywa i czekaliśmy na nową prawie dwie godziny. Nie ujechalimy daleko, bo wichura powaliła drzewa. Pociągi zostały zatrzymane. Znowu czekaliśmy na transport zastępczy. I tak znaleźliśmy się w Koszalinie. Całkiem sprawnie – muszę przyznać.

W hali głównej stoją pasażerowie, a automat z kawą przeżywa obłączenie. O tej porze na dworcu koszalińskim otwarty jest tylko lombard i kantor. A my przyjechaliliśmy ze Skibna zastępczym autobusem już nieco zmęczeni, głodni i spragnieni.

Przez srodek hali biegnie na ukos pomarańczowy kabel. Nie mam pojęcia dlaczego i do czego? Jak bociany podnosimy wysoko nogi, by się nie poprzewracać. Ot taka koszalińska tajemnica. Toaleta też jest już zamknięta, ale widnieje na niej ogromny napis, iż zapłacić trzeba „przed”, 1 euro lub 4 zł. Cena

Idź sobie – znaczy zostań

4, może 5 godzin i nie jest tak bezpieczne jak dializa otrzewnowa.

– Wiem. Wolę dializę otrzewnową. Ale ja już nie chcę tych dializ! Zabierają mi całe wieczory. Nie chcę już spędzać ich w łóżku. Nie mogę nigdzie wyjść. Nie mogę nawet pograć na komputerze, który jest w drugim pokoju.

– ...

– Mamo. Kiedy już nie będę musiał mieć dializ?

Po policzkach Pawła kapią wielkie jak grochy łzy. Takie bezgłośnie. Łzy bezsilności. Robi się w pokoju tak bardzo, bardzo cicho, nie uwzględniając burczenia cyklera. I można tylko otrzeć te łzy i spróbować przytulić z nadzieją, że nastolatek jeszcze będzie miał na to ochotę. Bo ja mam ochotę przytulić tak mocno, najmocniej na świecie. Trzeba posiedzieć w tej ciszy i gęstym jak smoła powietrzu.

I wtedy człowiek sam zaczyna się „w środku” buntować. Trudno wtedy oddychać i trudno patrzeć na skłębione rurki wypełniające się płynem, raz tym

z worków, raz tym z otrzewnej. Gdy się je weźmie do ręki, to pulsują w czasie wymian. Nie lubię tych rurek. Cyklera nie lubię! Ani codziennego sprzątanania i mycia pokoju. Ani podłączania worków, ani niczego... Dializ nie lubię! I co z tego. Mogę sobie „nie lubić”. Wszystko musi jednak działać. Jak w dobrym, szwajcarskim zegarku. Po prostu musi.

A ja też nie lubię mieć wszystkich wieczorów zajętych! Czasami sobie myślę, że przez ostatnie 14 lat byliśmy z mężem, jeszcze gdy Paweł był niemowlakiem, na krótkim przyjęciu sylwestrowym, potem na kawie w barze studenckim obok mojego wydziału w przerwie w pracy i ostatnio u sąsiadów, naprzeciwko naszego domu, gdy Paweł zdecydował, że zostanie sam, jeżeli będzie mógł cały czas grać na komputerze. 14 lat. Trzy wyjścia z mężem. Taki bilans. Wygląda raczej kiepsko.

Może to nasz błąd, że nikogo nie wdrożyliśmy w obowiązki. Ale kogo? Chyba nikogo takiego nie mamy. Nie można na kogoś zrzucić obowiązków takich

jak dializy. A może można? My wybraliśmy inaczej. Mój „bunt-smutek” dołącza dziś do Pawełkowego. I chociaż Paweł każe mi sobie iść, to zostaję.

Siedzimy więc razem na Pawełku łóżku, oboje trochę naburmuszeni, trochę smutni, trochę zbuntowani. Wcale nam

się nie chce gadać. Siedzimy... siedzimy... I mija... Nie wiem jak? Nie wiem dlaczego? Ale mija. Bo? Bo jesteśmy razem? To chyba jedyne logiczne wytłumaczenie. Bo tak naprawdę „idź sobie” – znaczy proszę zostań, nie zostawiaj mnie w tym samym. A ja wcale też nie chcę wtedy być sama.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Pechowy wesoły pociąg

wysoka jak na dworcowe standardy. Chociaż nie wiadomo, co kryje w środku. Może komfort wart 1 euro...

Naszą grupą, która przybyła trzema autokarami, zawiaduje dzielna pani...chyba konduktorka. Ma czapkę z pomponem i wyszytymi literami ICC. Do tego firmowa torba. Pilotuje, dzwoni, informuje, sprawdza czy nikt gdzieś nie został. Czuję się trochę jak na wycieczce zorganizowanej. Kilkoro pasażerów zaintonowało nawet piosenkę „przygoda, przygoda, każdej chwili szkoda...”. Nie wiem, czy to piwo kupione przez odważniejszych, którzy opuścili pociąg, gdzieś w Lęborku, w którym spędziliśmy 110 minut, czy splot zdarzeń, ale atmosfera panuje dobra, żeby nie powiedzieć wesoła. Statystycznie rzecz biorąc chyba rzadko się zdarza, żeby nie tylko urządzenia techniczne, ale i natura okazały się złośliwe. Robi się chłodno. Nie ma gdzie

iść się przebrać, więc niektórzy pasażerowie na środku hali rozpakowują tory i na przykład na eleganckie rajstopy zakładają ciepłe skarpety. Ktoś chce wyjść na papierosa. Grzecznie melduje pani kierownik, że wychodzi z hali.

Gdy przyjeżdża pociąg ze Szczecina, nasza „wycieczka” grzecznie rozstępuje się, by zrobić miejsce w pewnym sensie towarzyszym niedoli, którzy muszą się też przesiąść do autobusu. Z uśmiechem na twarzach witamy pasażerów (jeszcze nie wiedzą, co ich czeka). Oni, nieco zdezorientowani, chyba mają nas za nie do końca zrównoważonych psychicznie. Stoimy, jak byśmy za chwilę parami mieli ruszyć ze śpiewem na ustach.

Minęła prawie godzina oczekiwania w Koszalinie. Pani kierownik informuje, że podejżdza pociąg zastępczy. Pasażerowie spekulują, jaki będzie. Zwycięża pogląd, że jakiś osobowy

i zdezelowany, a tu... piękny, świecący, nowiutki i czystutki. Wagony bezprzedziałowe toną w niebieskiej poświacie. Młodzi pomagają starszym nieść walizki, umieścić je na półkach w pociągu. Tej nocy zbudziły się ludzkie odczucia. Pasażerowie wspominają swoje podróże koleją. Ludzie rozmawiają!

Siedzimy w pociągu. Siedzimy i siedzimy. Musimy poczekać na następny skład, który jechał w kierunku czy też do Szczecina, by pasażerowie „dosiedli”. Dwa pociągi pojedą jednym. Mam jeszcze pół butelki wody i małego rogalika. Zastanawiam się czy zjeść czy może lepiej zostawić... Nie wiadomo o której dotrę do domu. A może tu spać będziemy w Koszalinie?

Ruszamy. W kierunku Szczecina. Jest nadzieja. Ładuję telefon. Może się jeszcze przydać. Wagon rozświetlił się złotoniebieskimi kolorami. Ładnie tu. Bardzo ładnie. I dużo miejsca.

Rozdzwoniły się telefony. Przed północą raczej do Szczecina nie dotrzemy. Trzeba poinformować rodzinę, znajomych. Pewnie zarobią teraz taksówkarze. Jakoś do domu trzeba będzie dojechać.

Czar prysł. Na powrót do rąk wróciły smartfony, a na uszach pojawiły się słuchawki. Umilkły śmiechy i rozmowy. Jedziemy. Uśmiecham się do tych godzin spędzonych najpierw w oczekującym pociągu, potem w autobusie i na dworcu w Koszalinie. Wytworzyła się na ten czas niezwykła wspólnota. I chyba dobrze z tym było współpasażerom. Razem, wesoło, łatwiej było znieść niedogodności podróży. Więc jeszcze potrafimy, jeszcze umiemy być bliżej, bardziej ludzko, gdy sprzyjają (albo raczej nie sprzyjają) okoliczności.

AGATA

KRYSTOSIK-GROMADZIŃSKA

Jeszcze jeden bezgłówny krzyk rozpaczy: 11-letni chłopiec powiesił się na klamce od drzwi. A nie tak dawno temu inny wybrał skok z wysokości. Jeszcze inny przecięcie nadgarstków. Najczęstsze jest przedawkowanie leków przeciwbólowych. Każdego roku liczba młodziaków samobójców wzrasta, a ich wiek obniża się. I wciąż trudno nam usłyszeć ich bezgłówny krzyk.

Wyniki wszystkich badań, w których poszukuje się motywów samobójstw dzieci i młodzieży, wskazują na zasadniczą rolę konfliktów rodzinnych oraz niepowodzeń szkolnych. Konflikty rodzinne prowadzące do prób samobójczych są zazwyczaj poprzedzone długotrwałą, złą atmosferą rodzinną oraz utratą wzajemnych więzi. Istotną rolę odgrywa także brak autorytetu rodzicielskiego, co łączy się z niemożnością znalezienia w rodzicach oparcia i poczucia bezpieczeństwa.

Również niepowodzenia szkolne mają z reguły dłuższą historię i wiążą się z doznanymi upokorzeniami i poczuciem braku własnej wartości. Rozczarowania miłosne nie są już tak częstymi przyczynami samobójstw, jak to było kiedyś. Natomiast kary emocjonalne, a częściej cielesne, mogą stać

Krzyk rozpaczy

się bezpośrednią przyczyną psychicznego załamania. Dziecko psychicznie i fizycznie maltretowane w pewnej chwili nie wytrzymuje. I ucieka: nieraz w świat, nieraz w śmierć.

Znaczna część samobójstw młodzieży jest poprzedzona uciezkami z domu oraz różnego typu zachowaniami autodestrukcyjnymi (w tym piciem alkoholu i zażywaniem narkotyków). Istnieje też wyraźny związek prób samobójczych z zaburzeniami nerwicowymi, co jest zrozumiałe, bowiem sam fakt wystąpienia takich zaburzeń świadczy o małej odporności psychicznej dziecka i nie radzeniu sobie w różnych trudnych sytuacjach.

Dzieci poniżej 12-ego roku życia rzadko targają się na swoje życie, ale zetknęłam się z samobójstwem dziesięciolatka. Tragizm tej sytuacji był ogromny: chłopiec powiesił się po otrzymaniu po raz pierwszy w życiu oceny dostatecznej. Przedtem miał tylko oceny bardzo dobre.

Próby samobójcze dzieci i młodzieży są najczęściej sy-

gnałem wołania o pomoc i niekiedy pomoc ta nadejdzie na czas, a niekiedy nie zdąży nadejść.

Szczególnie okres dorostania jest czasem zagrożenia, ze względu na występujące wtedy emocjonalne pobudzenie, zmienność nastrojów oraz intensywność przeżywania. Jest to także czas poszukiwania własnej tożsamości, wielkiej wrażliwości w ocenie swojej wartości, czas wielkich pragnień i rozczarowań, często także czas nieufności wobec dorosłych. To tworzy psychologiczne tło załamania mogącego prowadzić do samobójstwa. Oczywiście istotną rolę odgrywają także takie indywidualne właściwości psychiczne, jak impulsywność, drażliwość, skłonność do agresji, a także sugestywność.

Psychologiczne tło często wyrasta z tła społecznego: nasilające się bezrobocie, ubóstwo, narkotyki, przestępczość wyzwalają u niektórych młodych poczucie braku perspektyw, niepewność własnego losu, lęk przed przyszłością. Nie radząc sobie z trudnościami, łatwo ulegają psychicznym zranieniom,

rezygnują z trudu walki o miejsce dla siebie w społecznym życiu, chociaż właśnie młodzi mają największe szanse przystosowania się do nowych wymagań cywilizacyjnych. Większą część młodzieży cieszy ten nadchodzący świat, są go ciekawi, przygotowują się do jego wymagań. Nie dotyczy to jednak wszystkich.

Czyni samobójcze nie są na szczęście zjawiskiem częstym, a większość młodziaków prób samobójczych nie kończy się śmiercią. Jednak nigdy nie należy lekceważyć sygnałów samobójczych myśli. Mogą to być wypowiedane na ten temat słowa, różne aluzje, fascynacja zjawiskiem śmierci w sztuce, w tym w literaturze. Szczególnej troski wymagają dziewczęta i chłopcy przejawiający nastrój depresyjny. Nie zawsze charakteryzuje go smutek, może to też być stan długotrwałej irytacji, bez istotnych ku temu powodów. Na takim tle nawet drobne, niepomysłne zdarzenia mogą wywołać reakcję autodestrukcyjną.

Dziewczęta są bardziej zagrożone, bowiem statystyki podają, że częstość prób samobójczych dziewcząt w stosunku do chłopców wynosi 3 : 1. Przy tym dziewczęta są bardziej skłonne do naśladowania prób dokonywanych przez inne osoby, a także częściej występują u nich motywy zemsty czy szantażu. Jednak skuteczność ich autodestrukcyjnych działań jest mniejsza niż to jest u chłopców, bowiem chłopcy częściej wybierają sposoby drastyczne i skuteczne, takie jak wieszanie się.

W okresie dorostania, w większym stopniu niż w każdym innym okresie życia, człowiek musi mieć pewność, że komuś na nim zależy, że gdzieś przynależy, że do czegoś się nadaje, że jest darzony zaufaniem i szacunkiem, że przyszłość na niego czeka. Tylko wtedy jest w pełni przekonany, że warto żyć.

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



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Dzisiaj chciałam podzielić się z czytelnikami „Filantropa Naszych Czasów” historią z mojego życia, która przysporzyła mi wiele cierpień, ale zakończyła się dobrze. Wierzę, że pisanie o trudnych sprawach, choć bolesne, sprawia iż nagromadzone, tłumione latami trudne emocje uwalniają się. Chociaż nie zapominamy, jest lżej.

Jako osoba z zaburzeniami schizoafektywnymi przyjmowałam dość silne leki. Mimo ich przyjmowania nie radziłam sobie z życiem i samą sobą. Pisałam już wcześniej, że po śmierci mamy zostałam w mieszkaniu sama. Nie miałam tak naprawdę nikogo bliskiego, a przynajmniej tak to sposterzegałam. Nie potrafiłam być szczera, otworzyć się przed osobami, które były mi życiowe i choć spotykałam się z ludźmi, czułam się bardzo samotna. Zaczęłam pić. To pozornie odsunęło moje troski. Niestety, stałam się osobą uzależnioną. Kilkakrotnie podejmo­wałam terapię i dalej wracałam do picia. Nie widziałam powodu, żeby nie pić. Praca nie przynosiła dawnej satysfakcji, nie miałam życiowych celów.

Na jednej z terapii poznałam Jacka. Właściwie nie tyle na terapii, co przez dziewczynę o imieniu Jola, która tam była. Była to terapia zamknięta, ale na terenie ośrodka chodziliśmy na spotkania grupy AA (Anonimowych Alkoholików). Tam przychodził jej, już kilka miesięcy nie pijący, chłopak Bartek, który miał kolegę Jacka. W tym momencie zaczyna się mój dramat, który trwał prawie rok.

Kiedy dowiedziałam się, że kolega Bartka widział mnie na jakimś mitingu i bardzo chce mnie poznać, było to i zaskakujące, i miłe. Zawsze byłam niedowartościowana i niepewna swojej urody, choć bardzo o nią dbałam. To zainteresowanie skutecznie odwróciło moją uwagę od terapii. Początkowo Jacek wydawał się onieśmielony, bardzo się starał, gdy pierwszy raz spotkaliśmy się u niego. U niego – znaczy w hostelu dla bezrobotnych alkoholików. Uciekaliśmy z Jolą z mitingu, żeby pójść na to spotkanie. Jakoś specjalnie mi się Jacek nie podobał, ale też mnie od niego nie odrzucało. Choć nie miał pieniędzy, na codzienne spotkania przychodził z prezentami: pluszakami, słodyczkami. Czułam się ważna, ktoś zabiegał o moje względy. Różniło nas wiele – wiek, wykształcenie. Był dużo młodszy i skończył szkołę zawodową. Imponował mu mój doktorat, a mnie nie

Codziennie pod górę⁽⁷⁾

przeszkadzały te różnice. Nawet to, że ma dziecko i rozstał się z jego matką. Byłam zakochana? Nie. Byłam samotna i ta samotność doprowadziła mnie aż na dno.

Kiedy opuszczałam ośrodek z bardzo ciężką torbą, a nie miałam na taksówkę, zrobiłam chyba jeden z większych życiowych błędów – zadzwoniłam po Jacka. Tak nasza znajomość przeniosła się do mojego mieszkania. Tydzień później, po wyjściu w Sylwestra, Jacek i Bartek wrócili do picia. Ja na razie nie, ale „ślepa” byłam na wszystkie wskazówki z terapii i mitingów do czego to z dużym prawdopodobieństwem doprowadzi. Wreszcie jakaś kłótnia, gdy Jacek był pijany i wezwana policja. Czy brane wtedy leki, bo przecież nie piłam, zamuliły mnie tak, że nie rozumiałam wyraźnego sygnału: trzeba się rozstać? Jacek wrócił na terapię i błagał, żebym go odwiedziła. Długo się opierałam, nawet flirtowałam z innymi kolegami z terapii, ale gdy tamte znajomości jakoś się zakończyły, zламаłam się i zaczęłam odwiedzać go w ośrodku. Po wyjściu jakiś czas nie piłam. Byliśmy kompletnie niedobrani, a Jacek któregoś dnia znowu wrócił pijany. Czułam się beznadziejnie – samotna, zdradzona, oszukana. Gdy położył się i zasnął, poszłam po alkohol i też upiłam się. Wtedy zaczął się koszmar.

Zżyliśmy tylko z mojej renty, a ponieważ piliśmy oboje, już po kilku dniach brakowało pieniędzy. Zaczęłam brać pożyczki, wykupiłam kilka abonamentów z telefonami, które od razu sprzedawałam w lombardach. Te wszystkie długi spłacałam dopiero po 7 latach, rok temu. Pieniądzy dalej brakowało i na alkohol, i na jedzenie. Jacek tak mną manipulował, że to ja chodziłam żebrać o jedzenie pod sklep „Biedronka”. Zaczepiałam ludzi na ulicy i oszukiwałam, że ukradli mi torebkę i potrzebuję pieniędzy. Myślę, że nawet ci, którzy dawali mi pieniądze, patrząc na moją zapijaczoną twarz wiedzieli, po co mi są potrzebne. Kradłam alkohol i jedzenie w sklepach. Jacek wmo-

wił mi, że tylko ja świetnie to robię i że się do tego nadaję. Raz przyłapał mnie ochroniarz, wezwał policję, wypisał mandat. Strach, przerażenie, wstyd. Niczego mnie to nie nauczyło. Alkohol połączony z lekami skutecznie otumaniał.

Nie chcę nikogo namawiać do odstawienia leków, ale gdy przestałam je brać, w krótkich chwilach rano na kacu zaczęłam mieć przebłyski, że dłużej tego nie wytrzymam, że każdy dzień jest taki sam, że tak nie chcę. Któregoś dnia, nie pamiętam, jak to się dokładnie stało, przestaliśmy oboje pić. Może się zbuntowałam, że nie będę żebrać i kraść, naprawdę nie pamiętam. Przez jakiś czas próbowaliśmy żyć normalnie. Wróciliśmy na mitingi. Jacek szukał pracy, ale nie mógł jej znaleźć. Kiedy po jakimś czasie znowu przyszedł pijany do domu, chciałam go wyrzucić, krzyczałam. Przewrócił mnie na tapczan i trzymał. Nigdy wcześniej nie podniósł na mnie ręki. Tym razem wiedział, że chcę się go pozbyć. Na szczęście moje krzyki usłyszały sąsiadki i zaczęły się dobijać do drzwi. Wezwałam policję, byliśmy na komisariacie. Od tej pory dążyłam tylko do tego, by zabrał swoje rzeczy i zniknął z mojego życia. Nie odpowiadałam na żadne prośby powrotu i obietnice poprawy. Udało się. Wspierał mnie mój obecny ukochany – Marek, z którym jestem do dziś.

Z Markiem poznaliśmy się wcześniej na grupach AA. Kie-

dy spotykał mnie zaplakaną i pijaną na osiedlu, kilkakrotnie dawał mi swój numer telefonu, żebym zadzwoniła. Tego dnia, gdy z pomocą policji udało się wyrzucić Jacka, zadzwoniłam. Marek zrobił wszystko, żeby mi pomóc. Przychodził codziennie i godzinami rozmawialiśmy. Oboje, poranieni przez życie, szukaliśmy bliskości. Po kilku miesiącach zamieszkaliśmy razem. Znajomi patrzyli z obawą na mój nowy związek. „Znowu alkoholik? Wrócisz do picia” – twierdzili. Marek nie pije od 9 lat. Ja, niestety, w naszym związku miałam okres, że potajemnie zaczęłam pić. Przerosły mnie problemy, nie potrafiłam się utworzyć, nie chodziłam ani na AA, ani na terapię. Kiedy wydało się, że popijam i okłamuję Marka, nigdy nie zapomnę jego twarzy. Płakał przeze mnie.

Wybaczył mi. Być może fakt, że prawie w ogóle nie czułam jego złości, tylko żal, ból i rozczarowanie, sprawił że postanowiłam wrócić do trzeźwości. Poszłam na terapię i co tydzień chodziłam tam do dziś. Ta straszna historia zakończyła się pozytywnie. Jestem z cudownym, kochającym człowiekiem. Zaufałam też mojemu terapeutę. Po miesiącach nieufności i udawania mogę powiedzieć, że jestem przy nim sobą. Uczę się być sobą przy Marku. Nie miałam nigdy ojca i choć terapeutą nie pełni takiej roli, czuję wdzięczność, że i ta pustka w moim życiu została w jakimś sensie wypełniona. S.A.



Książka śp. Tomasza Przybysza „Z genetycznym wyrokiem. Opowieści o moim życiu”, wydana 22 listopada 2019 roku przez naszą Fundację Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Filantrop”, jest już czytana przez wielu naszych czytelników. Złożyło się na nią kilkadziesiąt wpisów blogowych autora, z których pierwszy nosi datę 18 listopada 2008 roku. Trzeba więc było jedenastu lat, aby powstała ta niezwykła autobiografia.

Ale być może mało kto już pamięta, że wcześniejszy okres swojego życia Tomasz Przybysz opisał w pracy „Hiobowa opowieść”, która w 2006 roku zdobyła wyróżnienie w konkursie literackim dla osób niepełnosprawnych „Moje losy” i ukazała się w 2008 roku w książce „Moje Kilimandżaro. Losy niepełnosprawnych – wspomnienia”. „Hiobowa opowieść” to przejmujący obraz dzieciństwa i młodości autora – i rozwijającej się, genetycznej choroby.

Oto poniżej ta opowieść. Ukazywać się będzie w „Filantropie” w kilku odcinkach.

I.

Do szóstego roku życia byłem normalnym, zdrowym, trochę rozbrykanym, o wiecznie śmiejących się oczach malcem. Nikt nie mógł przewidzieć, że wkrótce mój dotychczasowy świat ulegnie całkowitej przemianie, a codziennymi towarzyszami staną się ból i cierpienie...

Wszystko zaczęło się w Wigilię 1979 roku. Od samego rana bolały mnie trochę ramiona, ale po południu ból zaczął się nasilać. Mama zauważyła, że jestem jakiś nieswój i zapytała:

– Co ci jest, synku? Co się stało?

– Nic – odpowiedziałem. – Ale od rana bardzo mnie tu boli. – I wskazałem na ramiona.

– Chodź, pokaż je.

Mama zdjęła mi koszulkę i spostrzegła, że ramiona oraz szyja są opuchnięte i zaczerwienione, więc się zaniepokoiła. Ośrodek zdrowia był zamknięty, dlatego zdecydowała się wezwać karetkę pogotowia. Zawieziono mnie na jeden z oddziałów dziecięcych w Poznaniu. Tam po konsultacji uznano, że będę musiał zo-



Tomasz Przybysz z przyjaciółkami. Z lewej Katarzyna Ziaja, autorka bloga o chorobach rzadkich (www.chorobyrzadkie.blogspot.com) i Agata Żółkiewska, mama Blanki, dziewczynki chorej na zespół Retta.

stać w szpitalu przez kilka dni i przejść różne badania.

Po trzech czy czterech dniach wezwano mamę. W rozmowie z lekarzem usłyszała to, czego żadna matka by nie chciała:

– Niestety, nie mamy dla pani najlepszych wiadomości. Badaliśmy syna, ale nie potrafimy powiedzieć, co mu dolega. Pierwszy raz spotykamy się z takim przypadkiem chorobowym. Ciało Tomka jest bardzo wrażliwe na dotyk, opuchlizna jeszcze się powiększyła. Nie jesteśmy tego do końca pewni, ale prawdopodobnie ta jakiegoś zaburzenie przyswajania wapna w organizmie. Może to być również jakieś uczulenie, ale nie wiemy, co mogłoby być tego przyczyną.

– Panie doktorze czy są na to jakieś lekarstwa? Czy mój syn wyzdrowieje? – spytała mama.

– Na obecnym etapie trudno cokolwiek stwierdzić, ale może być pani pewna, że zrobimy wszystko, aby Tomek wrócił do zdrowia. Jednak będzie musiał zostać w szpitalu przez jakiś czas na obserwacji.

Mama przyszła do pokoju, w którym leżałem podłączony do kroplówki. Widząc, że bardzo cierpię, zaczęła mnie uspokajać, że wszystko będzie dobrze, lecz najgorsze miałem usłyszeć dopiero za chwilę.

Dowiedziałem się, że muszę jeszcze zostać w szpitalu na badaniach. Mama pocieszała mnie, że wkrótce będę całkowicie zdrowy. Wychodząc z mojego pokoju nawet nie przypuszczała, że wrócę do domu dopiero po dwóch latach cierpień.

Pierwsze dni były dla mnie koszmarem. Z dala od rodziny, do której jak każde dziecko byłem bardzo przywiązany, karmiony niesamowitymi ilościami najprzeróżniejszych tabletek, szpikowany niezliczoną liczbą zastrzyków i kroplówek, odczuwałem wszechobecny ból, który nie pozwalał mi spokojnie zasnąć w nocy. Niejednokrotnie moja poduszka była mokra od łez.

Mimo ogromnych dawek lekarstw i zastrzyków, i mimo przeróżnych testów, choroba postępowała. Opuchlina wprawdzie nieco ustąpiła, ale zaczęły się inne problemy. Ramiona powoli zaczęły mi sztywnieć i w rezultacie po kilku tygodniach nie mogłem już podnieść rąk na wysokość twarzy.

Po serii testów lekarze doszli do wniosku, że jest to „wapniące zapalenie mięśni i stawów”, a mama dowiedziała się, że moja choroba to najprawdopodobniej wynik złej przemiany wapnia w organizmie. Orzeczone również, że

jest to choroba nieuleczalna i na razie nie wymyślono na nią żadnego lekarstwa. Mimo to nadal testowano różne specyfiki, traktując mnie jak darmową świnkę doświadczalną. Usunięto mi nawet migdałki, bo któryś z lekarzy uznał je za główne źródło choroby.

Gdyby wówczas którykolwiek z nich znał prawdziwe przyczyny mojej choroby, gdyby umiano ją zdiagnozować, być może mój pobyt w szpitalu nie miałby tak fatalnych dla mnie skutków. Codziennie otumaniany garściami tabletek, przenoszony z miejsca na miejsce (gdy tylko „znudziłem się lekarzom w jednym szpitalu, natychmiast przenosili mnie do kolejnego, gdzie doświadczały koszmara zaczynałem się od nowa), powoli stawałem się obojętny na wszystko. Moja psychika nie wytrzymała tego ciągłego bólu i stresu i w rezultacie zacząłem przypominać bezwolnego manekina. W innych dzieciach tliła się iskra życia, która nie pozwalała im poddawać się chorobie, natomiast ja pogodziłem się już ze swoim przeznaczeniem i w moich oczach nie było widać ani odrobiny radości.

Także tęsknota za rodzinnym domem okazała się nie do zniesienia. Byłem silnie związany emocjonalnie z rodzicami, a pobyty w szpitalach potęgowały tęsknotę za nimi. Ojciec pracował wówczas jako kierownik w Poznańskim Przedsiębiorstwie Ceramiki Budowlanej i bardzo często wyjeżdżał na kilkudniowe trasy po całej Polsce. Mama zajmowała się domem, lecz z powodu tych obowiązków nie mogła odwiedzać mnie tak często, jak bym chciał. I chociaż przyjeżdżała do mnie przynajmniej raz w tygodniu, to jednak wciąż brakowało mi jej obecności. Na szczęście w jednym ze szpitali, do którego zostałem przeniesiony, pracowała jako pielęgniarka ciocia Maria – siostra mojego ojca. I właśnie dzięki niej nie czułem się taki samotny i opuszczony; również podczas nocnych dyżurów starała się jak najwięcej czasu spędzać ze mną, przynosiła mi słodycze, ocierała łzy bólu z policzków, przytulała

opowieść

mnie i mogę śmiało powiedzieć, że jej opieka w znacznym stopniu złagodziła moje cierpienie.

Podczas jednej z wizyt mama spostrzegła, że stałem się małomówny, rozkojarzony, często wybuchalem płaczem. Wzięła mnie za rękę i z przerażeniem stwierdziła, że moje ciało jest opuchnięte i bardzo wrażliwe – gdy dotknęła mojego ramienia, to po cofnięciu dłoni moje ciało zaczęło „rośnąć” (tak jak ciasto na placek pod wpływem ciepła). Pielęgniarka nie wiedziała, co się ze mną dzieje, również lekarz nie potrafił nic sensownego powiedzieć. Mama zażądała widzenia z ordynatorem. Gdy ten zmieszany zaczął tłumaczyć, że to jest tylko przejściowa reakcja na antybiotyki, mama zapytała o rezultaty leczenia.

– Właściwie to nadal nic pewnego nie wiemy o chorobie pani syna. Pobraliśmy mu wycinek skóry z ramienia do badania, ale nie zauważyliśmy żadnych zmian w badanych komórkach. Po kilku tygodniach jednak w miejscu pobrania skóry mięśnie zaczęły mu sztywnieć. Tak jak mówiłem na początku – prawdopodobnie są to jakieś zaburzenia przyswajania wapnia w organizmie i to chyba wapno, osadzając się w jego stawach i mięśniach, doprowadziło do tego stanu.

– Proszę mi konkretnie powiedzieć, czego pan się dowiedział o chorobie mojego syna przez te dwa lata jego pobytu w szpitalu – pytała poirytowana mama.

– Trudno mi jednoznacznie odpowiedzieć... Testowaliśmy na nim różne leki, ale żaden nie przyniósł poprawy zdrowia. Właściwie jest to pierwszy i jedyny przypadek tej choroby, z jakim się zetknęliśmy. Gdybyśmy wykonali jeszcze kilka testów...

– Nie zgadzam się! – mama była najwyraźniej zbulwersowana. – Nie będziecie dalej traktowali Tomka jak świnkę doświadczalną! Przez dwa lata nie tylko nie wyleczyliście go, ale jeszcze pogorszyliście

stan jego zdrowia. Dlatego nie zezwalam na dalsze eksperymenty na nim i zabieram go do domu.

Lekarz próbował oponować, ale mama była nieugięta. Nie chcąc jednak brać odpowiedzialności za jej decyzję, ordynator wymusił na niej podpisanie zaświadczenia, że zabiera mnie do domu na własną prośbę, wbrew zaleceniom lekarzy.

Mama przyszła do mojego pokoju, popatrzyła na mnie ze łzami w oczach, które starała się ukryć przede mną, i powiedziała najpiękniejsze słowa, jakie wtedy usłyszałem:

– Zabieram cię do domu i nigdy już tu nie wrócisz.

Nie mogąc uwierzyć w to, co usłyszałem, popatrzyłem na nią z niedowierzaniem, a po chwili przytuliłem się do niej i rozplakałem ze szczęścia.

Żabno jest małą wioską położoną trzydzieści kilometrów na południe od Poznania, przy głównej drodze: Poznań – Śrem. To niewielka miejscowość licząca około czterystu pięćdziesięciu mieszkańców. Mieści się tu trzyklasowa szkoła podstawowa, restauracja z hotelem, kilka małych sklepików, dwie stacje benzynowe, przedszkole oraz zabytkowy kościół. Wieś otoczona jest lasami, które dodają krajobrazowi uroku i oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń emitowanych przez tutejszą fabrykę masy bitumicznej (popularną „smołownię”). I właśnie tu, pośród uprawnych pól i łąk, znajduje się mój rodzinny dom.

Dom. Niby zwyczajny budynek mieszkalny, lecz dla mnie miał szczególne znaczenie. Żyłem tu szczęśliwie i to tego cudownego miejsca wróciłem po dwóch latach. Pachniało jak dawniej trochę zakurzonym drewnem, rozgrzanym na lipcowym słońcu. Po kilku dniach znów czułem się jak dawniej, wiedziałem, że idąc do kuchni na górę, usłyszę lekkie skrzypienie czwartego stopnia schodów. Znów byłem u siebie.

Kiedy opuszczałem szpital, lekarze nie dawali mi więcej niż pół roku życia, bowiem

mój stan zdrowia był okropny. Eksperymenty lekarskie sprawiły, że ramiona miałem całkowicie zablokowane i mogłem je unieść nie wyżej niż na wysokość piersi. Mój kark zeszywniał i nie potrafiłem obracać głową na boki. Gdy chciałem spojrzeć w prawo lub w lewo – musiałem obrócić się całym ciałem. Ale, o dziwo, mój stan powoli się stabilizował. Może sprawiła to zmiana otoczenia, może kres faszzerowania mnie kilogramami lekarstw i koniec stresu związanego z przebywaniem w szpitalu, a na pewno miłość rodziny. W każdym razie po tych zapowiedzianych ostatnich sześciu miesiącach mojego życia zacząłem powoli odzyskiwać radość oraz dziecięcą beztroskę. Kto jednak uważnie spojrzał w moje oczy, dostrzegł w nich cień smutku i przebytego cierpienia.

II

Po powrocie ze szpitala zacząłem naukę w drugiej klasie. Do mojej szkoły uczęszczały dzieci z trzech pierwszych klas, a do czwartej – musiały dojeżdżać do Brodnicy, wioski oddalonej o cztery kilometry od Żabna. W mojej klasie uczyło się zaledwie siedmioro dzieci (wliczając również mnie).

Gdy nauczycielka, pani Bogumiła (była również dyrektorem szkoły), wprowadziła mnie po raz pierwszy do klasy, zapadła cisza, a wszyscy obserwowali mnie z ciekawością.

– Dzieci – powiedziała pani Bogumiła – przedstawiam wam Tomka, waszego nowego kolegę. Jest chory, przyszedł do nas prosto ze szpitala, gdzie przebywał bardzo długo. Mam nadzieję, że zaprzyjaźnicie się z nim.

Po wyjściu nauczycielki dziecięca ciekawość przewzięła nieśmiałość i już po chwili zaczęto mnie wypytywać o moją chorobę, o pobyt w szpitalu i w ogóle o wszystko. Z początku dzieciaki nie chciały mi uwierzyć, że spędziłem poza domem dwa lata, ale gdy na jednej z lekcji nauczycielka poprosiła, aby opowiedział swoje przeżycia

za szpitala, przekonały się, że mówię prawdę.

Obawiałem się, że z powodu mojej choroby rówieśnicy mnie nie zaakceptują lub będą wyśmiewać, przekonałem się jednak, że traktują mnie zupełnie normalnie i nie zwracają uwagi na fakt, iż moja sylwetka jest nieruchoma, a ręce nie naturalnie wykręcone. Nigdy nie spotkały mnie z ich strony żadne przykrości z powodu mojej odmienności. Podczas wspólnych zabaw musiałem jedynie uważać, aby się nie przewrócić, ponieważ mając usztywnione ramiona, nie mogłem zamortyzować upadku, ale dzieci same uważały, aby mnie przypadkiem nie potracić zbyt mocno.

Nauka zawsze przychodziła mi bardzo łatwo. Gdy ukończyłem trzecią klasę i zacząłem uczęszczać do szkoły w Brodnicy, nie miałem większych problemów z przyswojeniem sobie nowego materiału. Uczyłem się tak dobrze, że w piątej klasie dyrektor szkoły powiedział, że gdybym zechciał, mógłbym dwie klasy zaliczyć w ciągu jednego roku. Nigdy jednak nie byłem kujonem i nie miałem najmniejszej ochoty zamęczać się, aby skończyć szkołę trochę wcześniej niż inni.

W końcu problemem okazało się coś innego. Otóż w Żabnie uczyło się najwyżej dwadzieścioro dzieci, natomiast do szkoły w Brodnicy uczęszczało ich kilkakrotnie więcej. Nauczyciele obawiali się, że wśród tych uczniów trudno będzie o właściwą opiekę nade mną, dlatego postanowiono zapewnić mi nauczanie indywidualne w domu. Nauczyciele przyjeżdżali do mnie trzy razy w tygodniu, a do szkoły dowożono mnie tylko na rozpoczęcie roku szkolnego oraz po odbiór świadectwa i ewentualnie na jakieś szkolne uroczystości.

Pan Maciej uczył mnie między innymi matematyki i był dla mnie bardziej jak przyjaciel niż nauczyciel. Wielokrotnie zdarzało się, że zamiast prowadzić ze mną lekcję, uczył mnie gry w szachy. Gdy przychodził do mnie, szachownica czekała już rozłożona na stole, a gdy znużył się nam szachy, to dla odmiany graliśmy w warcaby lub Monopol. Ale mimo takiego „rozrywkowego” podejścia do nauki bez problemów przeralbaliśmy materiał szkolny.

cdn.

TOMASZ PRZYBYSZ



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

ROZDZIAŁ 20

Mężczyzna w białym kitlu, spod którego wycierała flanelowa koszula w kratę, podniósł przed nimi rurę szlabanu i wpuścił na teren Instytutu. Byli w drodze od kilku godzin i Hubert z ulgą wsłuchiwał się, jak wjeżdżają na szeroki podjazd przed głównym wejściem. Zdobycie karetki okazało się bardziej skomplikowane, niż wcześniej Mateuszowi się wydawało.

O tak dalekim wyjeździe decydowała sama pani Szczęśniak – kobieta drobna, krucha, anemiczna, o wybitnie trudnym charakterze i wielkim o sobie mniemaniu. Przyjęła wniosek wystawiony przez doktora Suchorskiego, ale spoglądając wszechwładnie z wysokości dyrektorskiego stołka, nie zamierzała podejmować decyzji szybko i bezproblemowo.

– To przez moją skargę w tamtej sprawie – powiedziała Helena. – Rewanżują się teraz.

– W tamtej sprawie miałaś absolutną rację – odrzekł Mateusz. – Zresztą nikt wtedy nie odpowiedział i nawet nie wiemy, czy ktoś tamto pismo przeczytał.

– A ja ci mówię, odgryzają się teraz...

– Nie można było inaczej.

– A teraz nie mamy jak przewieźć Huberta.

– Pójdę jeszcze raz do Suchorskiego – zdecydował Mateusz. – Może on coś poradzi.

– A ja zadzwonię do doktora Rezmera. W końcu prawie sąsiad i zawsze chętnie nam pomaga. Może ma jakieś znajomości? – z uporem powiedziała Helena. – Chyba znajdzie się ktoś potrafiący poskromić całą tę Szczęśniak.

Oboje liczyli, że któryś z lekarzy będzie w stanie jeszcze coś zdziałać. Jeden i drugi byli pełni dobrej woli oraz szczerych chęci, ale żaden nie skłonił dyrektorki pogotowia do ustępstwa. Wyglądało na to, że kobieta zawzięła się na Kamińskich i nie ustąpi. Dopiero kiedy Mateusz zaniósł jej wędzone halibuty, opór ze-

łżał, a po dołożeniu pudełka pralin znikł bez śladu.

Dzwonek do drzwi zaskoczył ich przed szóstą rano. Helena zerwała się cokolwiek nieprzytomna i obudziła Mateusza.

– Jeszcze nie gotowi? – usłyszała tubalny głos i niemal od razu w progu pojawił się niski jegomość w przetartych dżinsowych spodniach i tak samo spreparowanej kurtce. Nie sprawił na niej dobrego wrażenia.

– Gotowi? – odparła i spojrzała na zegarek. – Jesteście dwie godziny przed umówionym czasem...

– Jestem sam – odparł tamten. – Sanitariusz nie pojedzie.

Chciała zapytać, dlaczego nie ma drugiej osoby, ale szybko zrezygnowała, zgadując na czas, że kierowca i tak nic jej nie powie. Rzuciła więc krótkie:

– Czy to coś zmienia?

– No, tak! Znaczący nie – odrzekł kierowca i dodał: – Lepiej wcześniej wyjechać.

– To wcześniej należy się umówić – rzekła z irytacją. – Chory w takim stanie potrzebuje czasu, żeby się przygotować. Teraz wszystkiego naraz nie zrobimy...

– To ja poczekam – odrzekł kierowca i odwrócił się, by wyjść.

– Pan pozwoli tutaj – poprosił Mateusz i skierował mężczyznę do bocznego pokoju. – Jak pan wszedł? Brama i furtka były zamknięte na klucz.

– Zamknięte – przyznał kierowca. – Przeskoczyłem przez płot. Pan otworzy, bo nie będzie jak noszy wnieść.

– Oczywiście. Pan wie, że jadę z wami? – zapytał. – Coś tam mówili – odrzekł mężczyzna. – Jak pan chce. Miejsce jest, bo sanitariusz popił. Może pan jechać.

Pielęgniarka wyszła im na przeciw.

– Którędy, gwiazdeczko? – zapytał kierowca.

– Tejl – zawołała melodyjnie. – Tylko nie gwiazdeczko, dobrze?! Nie życzę sobie, choinka jasna! – wzburzyła się z tą samą melodią w głosie.

Hubert widział, jak gwałtowny rumieniec wykwitł na puciołowatej twarzy, a dziewczyna nerwowym ruchem odgarnęła z niej rzucony nagłym podmuchem niebieski kołnierz fartucha. Wyprzedziła ich i pierwsza weszła do dużego holu.

Tutaj było znacznie chłodniej. Marmurowe ściany błyszczały wypolerowaną gładzią. Z lewej strony minęli niewielką szatnię. Była pusta, Hubert zdążył tylko zauważyć dwa rzędy drucianych wieszaków i białe trójkątne breloki z numerkami. Szarpnięcie ze składaną kratownicą, pielęgniarka otworzyła windę. Wjechali do środka, całkowicie wypełniając niewielką przestrzeń. Dla niej miejsca już zabrakło.

– Niech pan dobrze zatrzaśnie kratę i pojedzie na drugie piętro – powiedziała do Mateusza. – Ja pobiegnę schodami.

Kierowca przezornie już się nie odzywał, lecz kiedy zostali sami, rzucił po męsku:

– Fest kobitka, co? Jak paczka kapiszonów. Słowo daję, czysta energia. Ech! Z taką by...

Mateusz zajęty pilnowaniem windy zdawał się zwracać na niego niewiele uwagi. Wcisnął podświetlany przycisk i winda nieprzyjemnie drgnęła, jakby miała zerwać się i spaść piętro niżej, do piwnicy. Potem z cichym jękiem zaczęła jechać do góry. Na drugim piętrze znów szarpnęło i silnik przestał zawodzić. Mateusz otworzył kratę i zupełnie niespodziewanie pojawiła się pielęgniarka.

– Tak szybko? Jak pani to zrobiła? – zapytał.

Niewygodne wahadłowe drzwi z zamalowanymi na

niebiesko szybami, które prowadziły bezpośrednio na męski oddział, przy jej pomocy sforsowali bardzo łatwo.

Pielęgniarka pokazała im salę i poleciła tam wjechać, sama zaś poszła w stronę wypukle oszklonej dyżurki.

Hubert miał jeszcze w pamięci klimat neurochirurgii, tamte wysokie sklepienia, zapach fenolu, chłód i niepokojące odgłosy. Wzdrygał się na wspomnienie tego wszystkiego. Czegoś podobnego spodziewał się także w tym szpitalu. Obawiał się tego. Tymczasem było inaczej i to najbardziej zaskakiwało. Czystość tutaj była niesłychanie naturalna i pachniała po domowemu. Żółte kolory ścian i tej samej barwy zasłonki podkreślały ciepło, zdawać się mogło, charakterystyczne dla tego wyciszonego miejsca. Niecierpliwie, ze sporą dozą niepewności, czekał na powrót pielęgniarki. Ciekaw był personelu. Wiedział, że wszyscy będą kompetentni, ale czy życzliwi? Czy sympatyczni? To było równie ważne, a może nawet ważniejsze.

Pielęgniarka przyszła niebawem z jeszcze jedną, szczuplejszą i nieco wyższą od niej kobietą bez czepka. Hubert spróbował odczytać jej funkcję. Na podłużnym identyfikatorze dostrzegł napis „Oddziałowa”. Zaraz pomyślał, że jeśli rzeczywiście, jeśli się nie myli, to po oddziałowym z neurochirurgii ta szczupła tleniona blondynka z dość wyrazistym makijażem w odcieniach fioletu, która nieodparcie przypominała mu ulubioną kuzynkę, byłaby niespodziewanie przyjemną odmianą.

Nowa pielęgniarka pobieżnie omiotła go wzrokiem.

– Bardzo zdrowy? – zapytała, kładąc mu delikatnie rękę na ramieniu.

– Nie tak bardzo... – odparł speszony. Teraz był pewien, że rozmawia z oddziałową. Miała na imię Marzena, jak wynikało z identyfikatora.

– Musi leżeć w tych gip-

sach? – spytała Mateusza.
– U nas dziewczyny tego nie ruszą.

– Na neurochirurgii mieli takie łóżka...

– No, tak... na neurochirurgii... wie pan... Ale my tu mamy inne...

– Inne?

– Tak, inne. Ale niech się pan nie martwi, rozwiążemy ten problem.

– Czyli idę po łóżko – rzekła siostra i energicznie złapała za klamkę.

– Klucz, Anuś, może być u Rysi! – zawołała za nią oddziałowa.

Odwróciła się w stronę Huberta i obejrzała kołnier. Wsunęła palec, żeby sprawdzić, czy jest wystarczająco mocny i jak ciasno przylega do szyi.

– Domyślam się, że nie ma odleżyn – rzekła, nie odwracając się.

– Niestety – westchnął Mateusz i położył dłoń na stopach Huberta. – Na piętach ma jeszcze rany. Są już dość podgojone...

– Jednak... – Wydała się cokolwiek rozczarowana.

Weszła siostra Anka i wciągnęła za sobą lekką konstrukcję z cienkich, chromowanych rurek. Podtrzymywały one wąskie leże, do złudzenia przypominające nosze. Drugie, niemal takie samo, pielęgniarka przytrzymywała wolną ręką.

– To jest, widzi pan, łóżko obrotowe. Na nim Hubertowi będzie wygodnie.

Mateusz dotknął leża. Stanowiła je rozpięta na ramie z metalowej rurki gąbka podobna do tej, którą wyścielali gipsy. Była bardzo miękka i z pewnością dobrze zabezpieczała przed powstawaniem martwiczych ran. Mimo wszystko leże nie wyglądało na specjalnie wygodne, a tym bardziej na bezpieczne.

Niepewnie zerknął na oddziałową.

– Czy ktoś już leżał na tym łóżku? – zapytał.

Pielęgniarka spojrzała na niego wyrozumiale.

– Widzę, że ma pan obiekcję – rzekła, uśmiechając się serdecznie. – Niepotrzebnie. Już niejednego pacjenta żeśmy na nim obrabiali.

– Do czego służy ten żelazny pałąk obszyty skórą?

– To wspornik na twarz, żeby podczas leżenia na brzuchu głowa nie opadała.

– Syn ma spastyczność – przypomniał Mateusz.

– Łóżko zaopatrzone jest w pasy stabilizujące. Zresztą... – Zawahała się chwilę. – Położmy go na nie. Biedak pewnie ścierpł na tych noszach.

Podeszła do szafy stojącej obok zlewu. Szare laminowane płyty, z których mebel był zrobiony, odbijały światło wpadające na salę przez przeciwległe okno. Pielęgniarka wyjęła pościel. Szybкими ruchami rozesała prześcieradło i ułożyła niewielką poduszkę. Razem z siostrą Anką obróciły łóżko prostopadle do wózka, na którym leżał Hubert i dokładnie zablokowały koła.

– Pomoże nam pan? – Anka spytała Mateusza.

– Naturalnie – odparł Mateusz. – Może poprosimy jeszcze kierowcę?

– Nie trzeba – skwapliwie odparła Anka. – We trójkę damy radę.

Hubert poczuł lęk, kiedy podnosili go z gipsu i ostrożnie układali na łóżku. Był kruchy, a sprawdzone odlewy gwarantowały bezpieczeństwo. Wiotkie mięśnie na moment napięły się spastycznie. Wypreżył się mocno i za chwilę rozluźnił.

– Jak ci się leży? – zapytała oddziałowa.

– Trochę tak... jakoś... – odrzekł niepewnie. Z nowego miejsca dostrzegł portret Chinki, który wisiał na przeciwległej ścianie. „Jak w eleganckim hotelu” – przemknęło mu przez myśl.

– Przyzwyczaisz się, będzie ci tu wygodniej.

– A może by tak, Lidko, polecieć barany?

Oddziałowa skinęła głową.

– Na stopy najlepsze byłyby owijki z owczej skóry – rzekła.

– Podhalańskie bambosze? – spytał Mateusz, zgadując, o co pielęgniarkom chodzi.

– Żadne podhalańskie paputki – odrzekła Anka. – Mam na myśli dwie wyprawione skóry, najlepiej z młodych owiec, w które byśmy owijali stopy.

– Ciekawy pomysł – przyznał. – Wprawdzie nie mam takich skór, ale myślę, że to nie problem.

– Dostanie pan takie na Łazarzu – poinformowała oddziałowa. Okryła Huberta i spytała: – Potrzebujesz teraz coś jeszcze?

– Tylko pić... – odparł.

– Zaraz zaparzę – powiedziała Mateusz, otwierając pudełko z ekspresową miętą. – Ten Łazarz? Jak tam dojadę?

– Najśladniej będzie bimba. Chyba jedynka tam gdzie – powiedziała Anka. Nie odwróciła się, zajęta czymś przy zlewie. – Tam wszystko pan dostanie – dodała.

– Dziesiątka, Anuś – poprawiła ją oddziałowa. – Chyba jednak dziesiątka.

– Możliwe – przyznała pielęgniarka. Stuknęła opuszczaną klapą śmietniczki, po czym odkręciła wodę tak, że aż przysnęło na ścianę, i opukała ręce. – Niech pan wsiedzie do ty dziesiątki.

Nocą Hubert wsłuchiwał się w ciemność, która po zachodzie słońca miękko wypełniła salę, pochłaniając stopniowo wszystkie kształty i kolory. Teraz dźwięki przybrały na sile, wypreparowały się z ogólnego hałasu i te rozpoznawał bez trudu. Budziły w nim wyobraźnię i próbowały usilnie dopasować się do któregoś z zapamiętanych obrazów. W dali miasto tętniło odmiennym życiem. Przez uchylone okno dobiegał szmer samochodów, głosy dzwonek tramwajowych i przeraźliwe sygnały pędzących karetek, których nawet rozległy, szpitalny park nie był w stanie wygłuszyć. Duże miasto nie zasypiało, a on poczuł się bardzo samotny.

Wróciły dawne wątpliwości, o których w domu już całkiem zapomniał. Wkrótce jego umysł opanowała nawałnica. Myśli zakłębiły się w głowie jak wyrojone, kąśliwe owady. Zaczęły go dręczyć. Znow, po dawnemu, były pełne żalu, nachełne i znow nie potrafił się przed nimi obronić. Sam sobie zadawał pytania... Bez sensu, ponieważ z góry wiedział, że nie ma na nie gotowych odpowiedzi. A jednak pytał, a może pytania te rzucał w ciemność? Dlaczego (czy pytanie „dlaczego?” miało nękać go do końca życia?) musiał tak tutaj le-

żeć? Dlaczego on? Czemu tak zmarnowało się jego życie? Świadomie czy nie, stracił je, zламаł. Tak, zламаł – to było najważniejsze określenie tego, co się stało, tej straty. Już go nie miał, jak tamtego życia pełnego radości, które było przed nim, pogrzebał ten czas... Tamten czas... Zabolęła go te różności. Nie tak miała wyglądać. Nie tak, do licha! Nadal nie potrafił się z tym pogodzić. Żałował bardzo. Nie mógł sobie darować, że zdarzyło się to wszystko i tamta chwila... tamto, czego nadal nie mógł zrozumieć. Bał się, że nie pomoże mu już żadna rehabilitacja i żaden instytut. Ponownie zaczął się lękać, że jego siła i sprawność razem z beztrością tamtych lat już na zawsze odleciały w przeszłość. Ile teraz było sensu w tym, że przyjechał tutaj i tu leżał? Znow bardzo chciał być tam, w mieście, w jednym z tych jadących tramwajów, nie tu. Nie tu! Nie. Wsłuchał się w ciszę oddziału. Nic się nie działo. Czy ten oddziałowy świat trwał? Czy był realny? Może istniał tylko tamten świat za oknem? Park i miasto? Może rano wstanie i z tego miejsca, którego nie ma, z którym nie chciał mieć nic do czynienia, wyjdzie sobie, jak kiedyś, kiedy co rano wychodził do szkoły?

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

III OGÓLNOPOLSKI TURNIEJ PIŁKARSKI „MEGAMOCNI”

Mali bohaterowie

22ego 23 lutego zawodnicy poznańskiej Akademii Piłkarskiej „Pełnosprytni” wraz z trenerem Grzegorzem Wichniarkiem uczestniczyli w III Turnieju Piłkarskim „MegaMocni” w Kielcach. To sportowe święto zgromadziło pasjonatów piłki nożnej dla osób z niepełnosprawnościami, także uprawiających amputację (po amputacjach jednostronnej kończyny dolnej), aby kibicować dzieciom niepełnosprawnym biorącym udział w Turnieju. Bohaterom turniejowych zmagania również ich rodzice nie szczędzili oklasków i słów podziwu.

Nasze dwa dni w Kielcach gościliśmy w siedemnastowiecznym klasztorze benedyktynów. Już pierwszego dnia o godzinie 18 wzięliśmy udział w wieczornym treningu wszystkich przybyłych drużyn. Białko-Białą reprezentowali „Kulodporni”, Olsztyn – „Stomilek”, Gdańsk – „Jaguary”, Warszawę – „Varsovia”. No i „Megamocni” oraz my... „Pełnosprytni”. Są to wszystkie działające w kraju akademie piłkarskie dla dzieci z różnego rodzaju niepełnosprawnościami.

Trening był pomyślany jako forma integracji i nawiązania nowych znajomości. Zawodnicy zostali podzieleni na grupy. Z każdą grupą ćwiczył trener z jednej z przybyłych akademii. Zabawa była przednia. I zarazem dwugodzinny, ostatni przed zawodami trening.

W Hali Sportowej Politechniki Świętokrzyskiej przywitani nas rodzice „MegaMocnych”. Ubrani w klubowe barwy i uzbrojeni w szaliki zasiedliśmy na trybunach, by dopingować naszych zawodników. Na boisku na przemian występowały drużyny dziecięce i dorosłych, którzy rozgrywali mecze charytatywne. W szranki stanęli przedstawiciele miejscowego świata polityki, lekarze z Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego, gwiazdy sportu na czele ze Sławomirem Szmalem, bramkarzem reprezentacji Polski w piłce ręcznej, biznesmeni wspomagani przez trenerów z akademii piłkarskich. Mecze rozegrali też dorośli m.in. zawodnicy amputobol.

Pod okiem fachowca można było uczyć się udzielania pierwszej pomocy oraz zbadać sobie poziom cukru i ciśnienia krwi. Dzieci wznosiły budowle z klocków Lego.

Był konkurs wiedzy z nagrodami o piłce nożnej dla dużych i małych. Trudno było nie wkładać serca w doping widząc zaangażowanie naszych dzieci w grę i wielką wolę walki.

Mecze odbywały się z poszanowaniem zasad fair play. Kartki w kolorach żółtym i czerwonym pozostały bezużyteczne w kieszeniach sędziów.

Jeszcze tylko wręczenie medali i nagród ufundowanych przez PZPN i czas wracać do domów. Dziękujemy organizatorom za cudowną atmosferę turnieju. A kolejny turniej już w czerwcu u nas, w Poznaniu.

*

Niestety, nie było z nami dr Jolanty Uchman, bez której „Pełnosprytni” nigdy by nie zaistnieli. Obowiązki fundacyjne i Charytatywny Pomarańczowy Bal Marzeń zatrzymały ją w Poznaniu. Dziękujemy za wielkie serce i zaangażowanie w Laboratorium Pasji. Gdyby nie upór pani doktor, nasze dzieci nigdy by nie poczuły smaku radości ze strzelonego gola. Nigdy nie miałyby szans stać się częścią drużyny piłkarskiej, bo żadna ich nie chciała w swoich szeregach. Życzymy pani wytrwałości w walce o naszych „Laboratorium Pasji”.

*

Jeżeli jesteś dzieckiem z niepełnosprawnością, lubisz śpiewać lub tańczyć, masz zacięcie sportowe, chcesz spróbować swoich sił w piłce nożnej albo w szermierce – dołącz do nas. Zajęcia w ramach „Laboratorium Pasji” są bezpłatne. Szczegóły co do miejsca, dnia i godziny zajęć można znaleźć na stronie „Laboratorium Marzeń”. Gwarantujemy profesjonalnych trenerów i wspaniałą atmosferę zajęć. Zapraszamy.

DARIA KRZYSZKOWIAK



DLA DZIECI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI W KIELCACH

piłki nożnej



FOT. (6X) DARIA KRZYŻKOWIAK



Katarzyna Bartosiak, uczestniczka zajęć terapeutycznych Środowiskowego Domu Samopomocy w Żmigrodzie, tworzy poezję wyjątkową. Tak w kilku słowach pani Katarzyna pisze o swojej twórczości:

– Jedne z moich wierszy przenoszą do innych światów, niektóre mają zwracać uwagę na ważne dla mnie wartości, w jeszcze innych wylewam serce, pytania czy przemyślenia. Najczęściej piszę pod wpływem impulsu. Robię to od ósmego roku życia i zawsze w głębi chciałam, by jakieś z moich amatorskich tekstów mógł zobaczyć ktoś inny i coś w nich dla siebie znaleźć.

Czekam na wdzięczność dla Mateńki
za to, żeś tutaj się znalazła,
że serce ci dała caluteńkie,
że za tobą zawsze będzie stała.

Czekam na wdzięczność dla Mateńki
za to, że choć jest tak mała,
ramiona ma zawsze dla ciebie wielkie,
a życie za ciebie by oddała.

Anioł poezji – blask światła
stąpa nie w chmurach, a w Ziemi.
Wstęga serca na wskroś zranionego
na kolana pada ciemności.

Przedtem światło na mnie rozproszył,
blask bił ode mnie dla niego.
Teraz chowam go za księżycami
na powrót anioła udręczonego Ziemią.

Banalność z ust się wychyla
dziewczęco-kobięcych uczuć.
Cóż więcej mają wyszeptać,
jak dotknąć ich niezwykłością.
No bo... bo przecież te kwiaty
słowa poezji otworzą.
Teraz niewiarą umierają,
a to ta banalna miłość.

To ta niezwykła, prawdziwa.

Dotknęłam ręką warstwy Kosmosu
wtedy zaczęła się wolno oddalać.
ucichło echo mojego głosu,
a ja poczułam, że w przestrzeń spadam.

Mimo że wszystkie książki z tej szafy,
która ten Kosmos mi zasłaniała,
od prozy przez komiks po polimaty
zrzuciłam z półek, by lekka się stała.

Teraz tak dalej na półce tej klęczę
z ręką wciąż wyciągniętą w Kosmos.

Wiersze

Nagle wyciągam też drugą rękę.
To pożądanie, Wszechświata rozkosz.

Zamykam oczy i znowu otwieram,
spadam w jedno z całym Wszechświatem,
czernią spod powiek nicości nabieram
i nic wspólnego już nie mam ze światem.

Kiedy świat spowija cień człowieczy,
kiedy przepaść się nad nim zamyka,
niech się oko pod powieką senną schowa,
by sen przyszedł nowy z marzeniami leczyć,
by dał wiary krztę na życie godne słowa.

I niech głowa ciężka jak z ołowiu
na kochane ramię nadziei opadnie.
Bo gdy dość jest ciemni świata bezwzględного,
tylko ten zrozumie cień człowieczy marny,
kto sam kładł swój ciężar na poduszkę mary.

Nikt nie słyszy
męczeńskiego szeptu.
Senny krzyk,
omamy ich wołają,
a oni nie śpią.

Pomiędzy snem a liczeniem owiec
stoją lunatycy, by dniem skoczyć.
Wszystkie owce czarne jak niebo,
wybrane zjawy bezsennych.

Idą spać.
Przygnębione myśli,
chód zwiotczonych
śni w chmurach,
a oni nie mogą.

Nawet dusze w męce tej uleciały,
zasinione ciała wiszą marnotą.
No i czego im potrzeba do mary!
Czego, aby spać wreszcie poszli.

Może ty,
jawo strudzona
kołysankę śmierci
zanucisz lunatykom,
bo ich oczy wciąż otwarte.

Katarzyny Bartosiak

Milczenie to moja odpowiedź
na pytanie od losu co dalej.
Milczenie to moja spowiedź
z grzechu, co zatępił pamięć.
Milczenie, w którym chcę oddać
To, co jest właśnie sercem.
Milczenie, w którym choć bólu dużo,
choć nieraz chciało się poddać.
Milczenie, w którym jest więcej
uczucia niż w dłoni z różą.
Bo milczenie bywa też tym
najwspanialszym między kimś a kimś.

Oczy mam mocno zamknięte.
Ty grasz
chyba już nie dla mnie.
Słońce na łzy twoje pada
oknem starym jak my.
I czekam na koniec melodii.
Tak nie lubię,
nie znoszę odkładać pożegnań
po naszej miłości.
Odwróciłam się od okna,
bo i tak żadnego ciepła nie czuję
siedząc na szafie, w której kir

niedługo przyjdzie go założyć.
Ty uparcie grasz nie mówiąc nic.
Oczy masz w natchnieniu zmrużone,
bo to ręce twoje widzą muzykę.
Bo widziały i mnie,
duszę i ciało,
lecz nie zobaczą więcej nic
co ze mną, co z nami związane.
Nie po tobie moja wieczna żałoba.
Ta żałoba jest po wspólnej miłości

Odlew serca miłością nienamacalnego
potłukł się tuż przed ołtarzem.
Nie ma już tej gliny,
nie ma już takich rąk.
Obraz duszy promieni nieuchwytnych
zmył deszcz przy wnoszeniu.
Nie ma już takich farb,
nie ma już tych rąk.
Zatrzymane echo modlitwy uwolnienia
ucieкло przez zbite witraże.
Nie ma już tego szkła,
nie ma już tego głosu.
Lecz ja zbieram kawałki serca,
stopami wchodzę w promienie
i głosami odmawiam modlitwy.



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

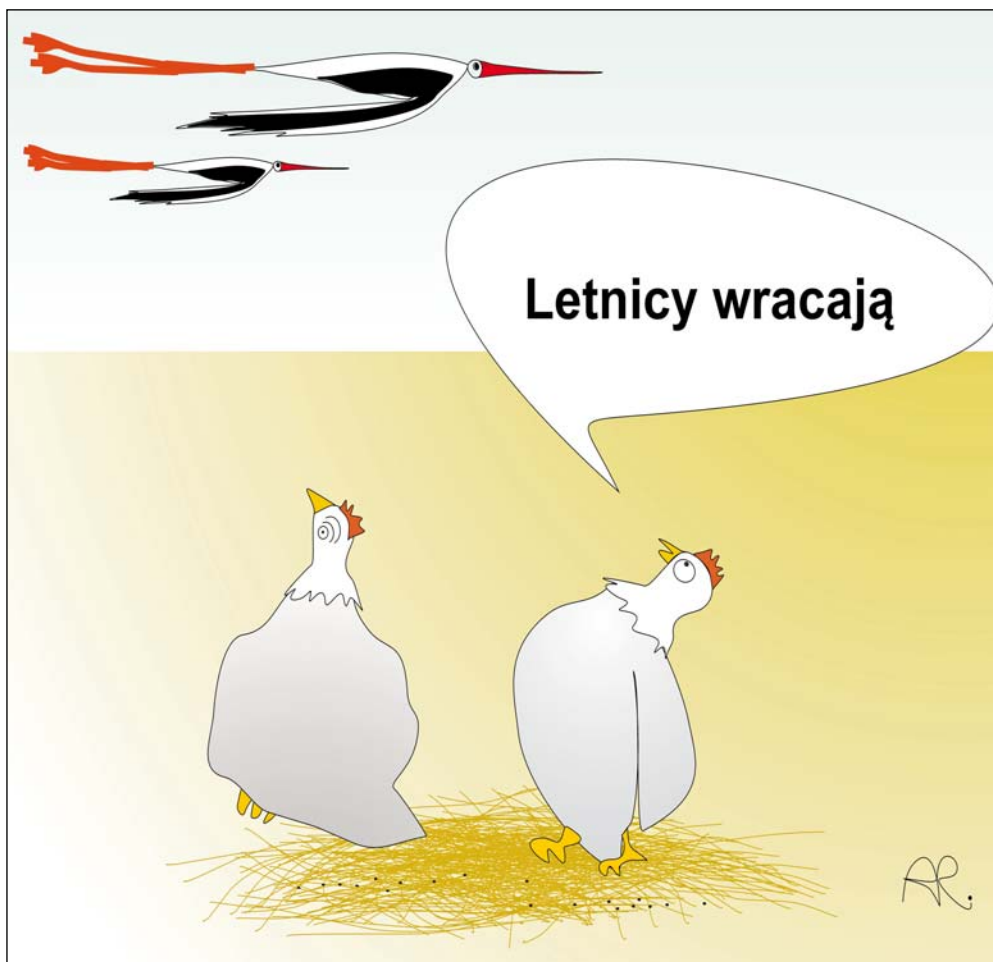
KONTO:

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.



RYS. ANDRZEJ ROSSA



Jerzy
 Szulc

WARSZAWA

PODZIAŁ

Z dwóch części
 Się składa
 Nawet i legenda.
 Dla jednych
 To mędrzec,
 A dla drugich menda.

ODCHYLKI

Głupi to ma szczęście,
 A mądry nadzieję,
 Że będzie
 Miał szczęście,
 Dlatego głupiej.

POCHLEBSTWA

Czasem schlebiasz
 Damie,
 A ona nie schłucha,
 Bo za dużo kitu
 Wciskasz jej do ucha.

Fraszki

MIŁOŚĆ

Bywa, że jej przyplływ
 Spokojem nas mami
 I zmienia się potem
 W niszczące tsunami.

ZADYMKA

Gdy się napaliłeś,
 Uważaj kopcuszkę,
 Byś sobie nie zasnął
 Z papierosem w łóżku.

SKLEROZA

Masz ją, gdy problem
 Masz stale
 Z tym, co nie mieści
 Się w pale.

FART

Szczęście czasem
 Błądzi i złośliwe bywa,
 Gdy dobry odpada,
 Aten zły wygrywa.

EDUKACJA

Kiedy rodzice
 Praco-holicy,
 To dzieci uczą
 Się na ulicy.

WIEDZA

Nie zawsze właściwie
 Wlewany do głowy
 Potrzebny do życia
 Olej napędowy.

OBCE CIAŁO

Gdy wpadła mu w oko,
 Powiedział, że kocha,
 A teraz chce pozbyć
 Się tego paprocha.

MOŻLIWOŚCI

Lepsze jutro może
 Być gorsze kolego,
 Jeśli nie poprawisz
 Se dnia dzisiejszego.

BOKSER

Walczy z głową,
 Jest czołowym
 Zawodnikiem.
 Ostatnio rywała
 Znokoutował bykiem.

BRAWURA

Start bywa w garażu,
 Meta na cmentarzu.

POZYCJA

Gdy stajesz na nogi,
 Bacz na swoje zdrowie,
 Bo również przekręcić
 Może ci się w głowie

ROBOTA

Może być jak zając,
 Nabierać impetu,
 Lecz gdy ją złapiecie.
 Nie róbcie pasztetu.

KWALIFIKACJE

Ucz się, ucz wytrwale,
 Kończ studia Polaku.
 Może znajdziesz pracę
 W Anglii na zmywaku.

Firma transportowo

– Nó i co teraz Hiruś? – blubroł Knajder.

– Ady przestań, bo już mnie łeb boli! Weź sie lepi za robote, bo za nos nikt nie bydzie tetro! Weź szpyncnij, kto tu się do nos rechło!

– Mundeck, ta pierdoła z Góndek! Ciekawy jezdem, co go tu sprowadzo?

Knajder szpyncnół na Mundka i zaczął się chichrać. Mundeck miał całkóm kluke spuchniyntóm. Zupełnie jak bania!

– Mundeck, gilejzo jedna, co ci sie stanyło? Pewnie cie piszczola ugryzła, nie?

– Chciała ugryźć, ale nie zdunżyła, bo jóm moja Francka kopyściom trzasła! Co wy szczuny tu tetrocie? Co mo być z tegó?

– To mo być coś w rodzaju dryndy. Nu bo mamy kłopot, bo sóm nom potrzebne felgi ze szprychami, a nie mamy!

Teraz Mundeck zaczął się z nos chichrać.

– Wej, a po co wóm te rik-sze?

– To ty nic nie wiesz? My oba z Knajdrym zakładómy spółke. Otwieromy firme transportowóm. Bydymy wiare wozić!

– Wej, na tym? – rozdziwiół pape Mundeck i klepoł się po łbie. Pokazywoł nóm, że mamy rapla!

– Ty się zaś nie chichrej – zgasił gó Knjader – bo to dla nos ważno sprawa! Dryndy drogo kosztujom, jak chcesz jechać, nie? Nu bo bynzyna drogo! I powiydz mi, który emeryt albo ryncista może se na to pozwolić? A jak my zacznymy wiare wozić, to za pół darmo i jeszczyk nie bydymy zatruwać środowiska! Widziółes Mundeck, co my tu wykómbinowali?

Pochichroł się Mundeck pod klukom, pochichroł i poloż sobie. A my zabrali się fest za tetranie. Bez dwa tygodnie mieli my nasze pojazdy ferry. Zrobili my honorowóm

jazde koło Allaha (pomnik siewcy w Luboniu). Za nami leciało pełno trzszczoków i nawet staro wiara szpyncowała z za winkla. Piynknie te nasze dryndy wyglóndały: z przodu jedno koło, a z tyłu dwa i siedzynie dla kliyntów. I to jeszczy jakie! Wyścióta-ne! Jak babci kanapa! A nad kanapóm daszek! Puczyli my się jak nie wiyom! A prezes emeryckich ogródków działkowych to ni móg się nadziwić i nawet kozoł się przewieść. A późni musieli my wozić trzszczoki. Wuja Marych godoł, że mu przypominomy Wietnam abo Chiny, ale nos to nie obchodzióło.

Na drugi dziyń zjechali my pod Urząd Miejski w Luboniu z wnioskiym o zezwołyne na naszom firme. Sam burmistrz wyprysł z pokoju, aby te nasze dryndy zoboczyć! Oglóndał je z każdy stróny. Szpyncowoł a szpyncowoł i podziwiół robote. Nó i zezwołyne my dostali! Wozili my wiare na cmyntorz, na rynek i gdzie się dało. Taksówkorze

to się na nos wściki, że łoz coś! Jak my kogó wieźli, to na nos trómbili i pokazywoli, że mómy coś z gorym. Interes nom szedł, nie powiyom.

Aż roz stało się nieszczyńście! Knajder wióz na siedzyniu takiyóg grubasa, co miół cheba 120 kilo. Jakiś szofer, co jechoł za nimi, zatrómbił, a biydny Knajder wleciół w dziure na jezdni i zrobióła mu się z koła ósymka! Grubas wyleciół z dryndy i narobiół wrzasku. Jo nadjechołym i się pytom:

– Knajder, co wóm się stanyło?

– Nie widzisz, że mamy awarie, a jo jezdym cały skatajóny? To już kóniec naszycy firmy! Teraz ide do chaty, a tam jak się poloże na mojóm leżanke, to przyndy nie wstane, jak jutro rano! Za żadne bejmy. I wiyncy już mnie nie namowiej na żadnom firme transportowóm!

BENON MATECKI

Do aptyki „Pod lewem”

Roboty wew Gniyznie ciun-
Rgle knap. Garbuleja jestta na łostatnim dechu, zaś papcie i wirówki tyż. Potem wiaruchne wycpnóm na kuroniówki, a niektóre załapiom sie na ryntki i emenrytury. A co zaś daliy mo taki istny robić, jak mo zdrowie niezakonieczne?

Trzebno znajdnuc dobróm i tanióm aptyke, gdzie dostanie kupić dobre amendyki. Takom tradyncjom mo dawno aptyka Grubena na Dąbrówki „Pod lewem” abo lwem. Wiaruchna, co tam pracuje, jestta grzeczno jak na imie, a obsługa na cycuś. Znajóm tyż gware i inksze jynzyki.

Dejma na to weszła tam Trodynkowo, a my zez Ryniem za niom. Sumsiodka pyto:

– Czy dostane kupić bindki zes skrzydełkami?

Młodo aptykorka nic, ino dała jej pakiet. Zaś naszó znajómo pyto:

– Czy ni mo kokotków na głowe, bo łeb mi pynkno!

Aptykorka dała jej inksze, żeby ony nie szkodziły. Spytala przedtem jednako:

– Do kogo to mo być?

– Lłósie, ino lłósie – godo Trodynkowo (co polskiyemu znaczy „dla siebie”).

Roz kiejs aptyka mióła nocóm szychtę. Feroda dostoł taki ból zymba, że ni móg spłować. Zakliknył. Aptykorz spytoł, gó co jessta łoś, zaś kozoł otworzyć pape. Feroda miół ino pół kielca na krzyż, ale wytrzymać zez bólu nie szło. Nimioł wziunc amendyków, ino krunżył rund doobkoła przed aptykom. Zaś aptykorz ulitowoł sie nad roboszkiym i doł onymu butle z likorstwym do wunchanio. Feroda juchnył się do piunciu razy i co...? Ból sie przepod. Szak! Wtedy siyngnoł do kiejdy, żeby to wynadgrozić, ale aptykorz ino sie obsmioł i kozoł mu iść do dentysty.

Zanim nastały Kasa Zdrowych i Kasa Chorych roz kiejs na Grzybowie wis a wis kościoła

św. Jana był balbirz Mabuzy, co robiół jako fryzjer, ale i wrywoł kielochy. Istny był maludom, wiync jak rwoł górny kieloch, musioł wylżyć na ryczkie, żeby siyngnuc do papy, zaś dolne kielochy rwoł na podłodze. Zaś na Mickiewiczza znowej był jedyn taki dyntysta, co miół klyscze w rynkawie. Jak widziół, że pacjynt drygo, kozoł mu ino otworzyć pape i nim roboszek dychnył, kieloch był forbaj. A jak wiaruchna istnygó dyntyste chwolyła! Ni ma co godać, wej.

Wracom jednako do tegó, żeby rozwjác famancjom w Gniyznie. Niechby na mieście zrobili, dejma na to w garbuleji – fabryke tych tabletków – kokotków od bólu głowy, to nie nadużyliby wywozić towaru, szak! Drugie miasta by nom nie zowiściły. Ryncilom, emenrytom i tym, co majom mało bejmów, ciotka Adela zalico chodzić do aptyki pod „Lewem”, abo lwem. My tyż tym aptykorkom jezdymy

wdziynczne, bo istne doradzom coś, coś lepiej dostać kupić tańszygo a dobrygó. Uložylim jeim taki wiyrsz zes Ryniyom:

*Jo Bolech
z Cierpiyngów to wiem,
najlepszó aptyka
„Pod lwem”.
Perzoneł
działo przyjemnie
i co boli
z ciebie zdymnie.
Tu mało bejmów
trza kłaść
za dobry lek abo maść.
Wiersz dawomy
zamiast kwiaty
Bolech z Ryniem
z Kcyńskiej Łaty.*

BOLECH

ZES CIERPIENGÓW

Ból po śmierci rodzica

Dla każdego człowieka śmierć rodzica jest szokiem, czymś okropnym, czego nie można opisać słowami, niezależnie od tego, ile miał lat, czy chorował, czy zmarł nagle. Dla osoby niepełnosprawnej ruchowo jest to dramat szczególnie bolesny, ponieważ rodzic jest często jedynym i niezwodnym, ukochanym opiekunem.

W kwietniu miną już dwa lata, odkąd taty nie ma wśród nas. Mimo to bywają momenty, w których ciężko znieść jego nieobecność. Smutek wraca w rodzinne uroczystości, zwłaszcza w miejscach, które ojciec odwiedzał. Lecz życie biegnie dalej, trzeba jakoś żyć. Po śmierci ojca żal nie dawał mi spokoju, ale zawsze myślałem, że nie mogę się załamać, ponieważ tato nie byłby zadowolony z takiej postawy. Pomagałem w załatwieniu spraw urzędowych związanych z pochówkiem, informowałem rodzinę bliższą i dalszą o pogrzebie. Czasu było mało, był to okres świąt wielkanocnych. Pan Bóg dał mi tyle sił, że zdołałem przeżyć pogrzeb i stypę. Razem z siostrą wspieraliśmy mamę i nadal to robimy. Najgorzej jest, jeżeli ktoś w takim ciężkim okresie zostanie sam, bez pomocy. Może się załamać, a nawet popełnić samobójstwo.

Byłem na drugim semestrze studiów magisterskich. Przedemną była sesja egzaminacyjna, prezentacje na zajęcia, różnice programowe, które musiałem zaliczyć, ponieważ nie ukończyłem I stopnia z pedagogiki. Do tego jeszcze doszło pisanie pracy dyplomowej. Pani promotor spytała mnie, czy zdołam zaliczyć semestr, gdyż ona sama w ostatnim czasie straciła bliską osobę i jeszcze nie może się odnaleźć w tej sytuacji. Odpowiedziałem, że się postaram, zrobię to dla ojca, gdyż on przywiązywał dużą wagę do edukacji i pracy. Na

pewno nie byłby zadowolony, gdyby jego syn rzucił studia. Pedagogika mi pomogła, ponieważ musiałem skupić się na sesji, a poza tym miałem kontakt z ludźmi. Gdybym siedział beczynnym w domu, to na pewno byłoby o wiele gorzej z moim stanem psychicznym i fizycznym. Przygotowałem wszystkie prezentacje i przedstawiłem je na zajęciach w wyznaczonym czasie. Zdałem egzaminy, napisałem prace na kolokwia. Moja średnia wyniosła 4,42.

Jedna tylko koleżanka z roku złożyła mi kondolencje. Byłem jej za to wdzięczny. Możliwe, że reszta nie wiedziała, jak się zachować w takiej sytuacji. Może jeszcze nigdy nie spotkali się z czymś takim. Przecież to młodzi ludzie w wieku 23 lat. Przed zajęciami w tym okresie starałem się bywać na basenie, by poprawić swoją sprawność psychofizyczną. Myśmymy w tym ciężkim okresie zaufali Bogu, a on dodał nam sił. Człowiek samotny jest bezradny w takiej sytuacji. Mamie bardzo pomógł kilkudniowy wyjazd na rekolację. Kontakt z przyrodą w takim czasie też bardzo pomaga. Warto wyjechać choćby na jeden dzień w góry i tam zaprośyc złe myśli.

Żałoba jest to bardzo ciężki stan przygnębienia i smutku, a nawet depresji. Przecież z tą osobą żyliśmy ileś lat, bardzo ją kochaliśmy, wspieraliśmy się nawzajem. I nagle tej osoby już nie ma i już nigdy nie wróci. Ten tylko wie, co to znaczy, jeżeli takie doświadczenie przeżył osobiście. Żadne słowa nie potrafią ukoić cierpienia i pustki po stracie bliskiej osoby. Jednak cierpliwie trzeba się uczyć żyć na nowo. Gdy będziemy ciągle rozpaczając, to sami popadniemy w załamanie i chorobę. W ciężkich w chwilach najbardziej pomocne jest wsparcie rodziny i zaufanie Bogu.

KRYSTIAN CHOLEWA

Dzień Chorego

11 lutego w Międzynarodowym Dniu Chorego Stowarzyszenie „Duszek” po raz piąty zorganizowało spotkanie, w którym uczestniczyło około 200 osób. Były występy, w tym pokazy iluzjonisty.

Dziękujemy wszystkim, któ-

rzy w tym dniu byli z nami. Towarzyszyli nam również wójt Gminy Duszniki Roman Bogusz oraz Justyna Bachorz i Radosław Łanoszka – osoby, którym jesteśmy wdzięczni za udzieloną pomoc.

KRYSTYNA RUTKOWSKA



FOT. (2X) ARCHIWUM STOWARZYSZENIA „DUSZEK”

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Taneczna biesiada

Seniorzy z Poznania znaskomicie bawili się podczas szóstej Ratajskiej Gali Piosenki Biesiadnej, która była wspólną inicjatywą czterech osiedlowych domów kultury – „Jubilat”, „Na Pięterku”, „Polan Sto” i „Jędrus”. Biesiada odbywała się 15 i 16 lutego. Łącznie wzięło w niej udział 200 osób. Było wielu chętnych – zabrakło biletów. Do tańca przygrywał zespół muzyczny „Szlagier Maszyna”.

Zebranych powitał Jacek Handke, kierownik DK „Na Pięterku”. Zespół pochodzi z Kędzierzyna-Koźła i Chorzowa, stąd na imprezie dominowała śląska gwara. Występuje w składzie: wokalista – Adam Niesobski, jego córki – Aleksandra i Agata (wokal, chórki), Jan Swoboda (gitara, aranżacje), Leon (perkusista). Oprócz znanych przebojów na biesiadzie zaprezentowano utwory napisane i skomponowane przez Adama Niesobskiego i Jana Swobodę.

ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. ROBERT WRZESIŃSKI

Dobry lek

W leczeniu rozmaitych schorzeń korzystne efekty przynosi gimnastyka usprawniająca. Potwierdzają to seniorki uczestniczące w zajęciach odbywających się w Klubie „Cybinka” przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Osiedle Młodych” w Poznaniu.

Zajęcia prowadzi instruktorka Ina Szczepaniak. Uczęsz-

cza na nie prawie 40 osób. Odbywają się we wtorki w trzech grupach o godzinach: 9.00, 10.00, 18.00. Docierają na nie również osoby z Rataj i ze Swarzędza. W październiku tego roku minie 20 lat, od kiedy są prowadzone. Seniorzy ćwiczą na stojąco, przy krzesłach i na materacach.

ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. ROBERT WRZESIŃSKI

DRUKARNIA

KOM - DRUK

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

ul. Karpińskiej 16, 60-462 Poznań
tel. 618 172 206
www.komdruk.pl | mail: komdruk@wp.pl



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

Jeżeli u siebie lub bliskiej Tobie osoby zaobserwujesz:

- **drżenie kończyn (szczególnie rąk) podczas spoczynku**
- **zesztywnienie ciała – zwłaszcza rano**
- **wolniejsze wykonywanie zwykłych czynności**
- **trudności z rozpoczęciem chodu**
- **upadki**

lub gdy lekarz rozpoznał

CHOROBEJ PARKINSONA

zapraszamy do naszego Ośrodka w Plewiskach.

Oferujemy możliwość przystąpienia do projektów leczenia.



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