

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

# FILANTROP

n a s z y c h      c z a s ó w

Nr (240) 11 • Poznań • listopad 2014 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



FOT. KÁROLINÁ KASPRZÁK

**„Niepełnosprawni kochają wyzwania”  
czyli „Pokonać wykluczenie” w Zespole Szkół w Puszczykowie.**

Str. 24

FINANSUJĄ



WOJEWODA WIELKOPOLSKI

Państwowy Fundusz

Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



POWIAT  
POZNAŃSKI

**POZnań\***

\*Miasto know-how

PATRONUJĄ



W NUMERZE:

**Gdy rodzi się dziecko  
niewidzące** str. 2 i 3

**Przez ZAZ na rynek  
pracy** str. 7

**Rusz się!** str. 10

**IKEA – Drużynie  
Szpiku** str. 14

**Trzydziesta giełda** str. 16

**Dwa życia** str. 41



Z INICJATYW ZARZĄDU GŁÓWNEGO PFRON

# Rehabilitować – nie uzależniać

O rehabilitacji osób niepełnosprawnych jako wyzwaniu dla wszystkich państw Europy, aktualnych problemach i proponowanych rozwiązaniach w dziedzinie rehabilitacji rozmawiali uczestnicy międzynarodowej konferencji „Rehabilitation value for societies in Europe”, którą we wtorek 7 października zorganizował Zarząd Główny Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i Rehabilitation International.

Wydarzenie pod patronatem Władysława Kosiniaka-Kamysza, Ministra Pracy i Polityki Społecznej, Jarosława Dudy, Pełnomocnika Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych i Teresy Hernik, prezesa Zarządu Głównego PFRON przy udziale ekspertów Rehabilitation International pozwoliło wyłonić kluczowe zagadnienia w zakresie szeroko pojętej rehabilitacji osób niepełnosprawnych.

Wypowiadali się polscy i zagraniczni specjaliści: Alina Wojtowicz-Pomierna, zastępca dyrektora biura Pełnomocnika Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych, profesor Jolanta Kujawa, prezes Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji, Jan A. Monsbakken, president Rehabilitation International, Jörg Botti z Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung i inni.

Zwrócono uwagę, że rehabilitacja to ciągły, wieloaspektowy proces, którego celem powinno być umożliwianie osobom niepełnosprawnym pełnej aktywności zawodowej i społecznej. Najważniejsze, aby udało się uniezależnić człowieka z niepełną sprawnością od zasiłków. Dr Joachim Breuer, prezydent RI Europe podkreślił, że nier rehabilitowany pacjent oznacza wydatek dla całego społeczeństwa w przyszłości. Jaka zatem przyszłość czeka Polskę?

Wdrażanie zagranicznych rozwiązań, zdaniem Teresy Hernik, stanowiłoby dobrą okazję ku uzupełnieniu polskiego systemu wsparcia niepełnosprawnych. Brakuje nam centrów, które sprawdzają oraz oceniają możliwości osób przygotowywanych do podjęcia zatrudnienia.

Trzeba pamiętać, że w Polsce brak również należytej opieki medycznej, środków na likwidację barier architektonicznych, a także samą rehabilitację. Nie zapominajmy, że społeczeństwo starzeje się i ubożeje. Wielu niepełnosprawnych ciągle – z konieczności, nie z wyboru – skazanych jest na cztery ściany własnego mieszkania.

KAROLINA KASPRZAK



Karolina Kasprzak  
POZNAŃ

Świat, jaki poznaje niewidomy, to świat przypadków bez ciągłości, pojawiający się niespodziewanie i tak samo znikający. Składany w dłoń i tak samo wyjmowany z nich przez ludzi widzących, którzy decydują o tym, co z tego świata udostępnić niewidomemu”. Te słowa autorstwa profesora Bogusława Marka usłyszeli uczestnicy I Wielkopolskiego Kongresu Rodziców Dzieci Niewidomych w sobotę 18 października na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych imienia Synów Pułku w Owińskach.

Kongres pod hasłem „Niezwyczajni rodzice niezwykłych dzieci” zorganizowano w ramach projektu współfinansowanego ze środków PFRON będących w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego oraz Powiatu Poznańskiego. Patronat honorowy nad wydarzeniem sprawował Rzecznik Praw Dziecka Marek Michalak i Poseł na Sejm RP Bożena Szydłowska.

## USPRAWNIĆ REWALIDACJĘ

Starosta poznański Jan Grabkowski podkreślił, że w pracy z dziećmi z dysfunkcjami narządu wzroku istotne jest nie tylko zaplecze merytoryczne: wyposażenie placówki, pomoce dydaktyczne, przystosowanie obiektu, ale w szczególności wrażliwość na specyficzne potrzeby ucznia, zrozumienie i serce.

W spotkaniu uczestniczyła m.in. radna Sejmiku Województwa Wielkopolskiego Maria Grabkowska, wicestarosta poznański Tomasz Łubiński, Wielkopolski Kurator Oświaty Elżbieta Walkowiak, dyrektor wielkopolskiego oddziału PFRON Grzegorz Naranowicz, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu Elżbieta Bijaczewska. Z różnych stron Polski przyjechali rodzice dzieci niewidomych, a także dorosłe osoby z ograniczeniami narządu wzroku.

– I Wielkopolski Kongres Rodziców Dzieci Niewidomych to przedsięwzięcie, które swoim zakresem ma objąć pomoc dla rodziców. To również szansa na

publiczną debatę i wspólne wypracowanie rozwiązań, które pomogą usprawnić proces rewalidacji i rehabilitacji dzieci z dysfunkcjami wzroku – powiedziała dyrektor SOS-W w Owińskach Maria Tomaszewska.

## POMÓC W EDUKACJI

Prelegenci i rodzice byli zgodni co do tego, że diagnoza i terapia dziecka niewidomego we wczesnym stadium rozwoju ma znaczący wpływ na dalszy rozwój. O możliwości wykonania prostych pomocy dydaktycznych przy wykorzystaniu przedmiotów codziennego użytku jak dzęty (cekinny przyczepiane do garderoby) czy miara krawiecka opowiedział wychowawca Ośrodka Marek Jakubowski. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Owińskach na co dzień prowadzi bezpłatne kursy doszkalające z zakresu tyflografiki, na których rodzice uczą się wykonywania tych prostych pomocy dydaktycznych.

„Jak możesz pomóc swojemu niewidomemu dziecku w edukacji” – to zagadnienie przybliżyła przewodnicząca Klubu Rodziców Dzieci Niewidomych przy Polskim Związku Niewidomych – Okręg Wielkopolski Katarzyna Glema. Mówiła o narodzinach niewidomej córki Magdaleny, która dziś jest uczennicą gimnazjum i doskonale przystosowała się do warunków w szkole masowej.

Narodziny dziecka z niepełnosprawnością, niezależnie od tego jaka to niepełnosprawność, zawsze niosą za sobą emocjonalny szok i rozczarowanie. Żeby zaakceptować trudności zdrowotne dziecka, trzeba czasu. Opiekunowie długo nie decydują się przystąpić w szeregi organizacji wspierającej rodziny niewidomych, bo to oznacza przyznanie się przed sobą samym do faktu, że dziecko nie widzi i już nic nie da się zrobić, żeby przywrócić wzrok.

## LUKI I DEFICYTY

Dyrektor Centrum Rehabilitacji w Polskim Związku Niewidomych Elżbieta Oleksiak zwróciła uwagę na brak bazy danych z informacjami, gdzie i jaką pomoc mogą otrzymać rodzice niewidomych i słabowidzących dzieci. Oleksiak scharakteryzowała potrzeby małych dzieci, starszych, młodzieży w wieku szkolnym, osób dorosłych i seniorów. Owe potrzeby są różne u każdej z grup

# Znaleźć zajęcie

Wielkopolskie Forum Organizacji Osób z Niepełnosprawnościami (WIFOON) realizuje projekt „Ośrodek Aktywizacji Zawodowej szansą na zatrudnienie osób z niepełnosprawnościami” dla 60 osób niepełnosprawnych.

Pomoc specjalistów w ramach projektu jest finansowana ze środków Unii Europejskiej – Europejskiego Funduszu Społecznego i ma trwać do końca czerwca 2015 roku. Z oferty WIFOON mogą skorzystać osoby bezrobotne w wieku 15-30 lat

posiadające orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym lub znacznym z gmin Czerwonak, Swarzędz, Kórnik, Komorniki, Dopiewo, Tarnowo Podgórne, Rokietnica, Suchy Las, Kostrzyn, Kleszczewo, Mosina.

Zapewnione doradztwo zawodowe, poradnictwo psychologiczne, warsztaty aktywnego poszukiwania pracy, szkolenia podnoszące kwalifikacje oraz pośrednictwo pracy. Informacje: (61) 823 47 91, biuro@wifoon.pl

KAROLINA KASPRZAK

## I WIELKOPOLSKI KONGRES RODZICÓW DZIECI NIEWIDOMYCH

# Gdy rodzi się dziecko niewidzące...



Starosta poznański mówi o wrażliwości na potrzeby uczniów z dysfunkcjami narządu wzroku. Z lewej dyrektorka Maria Tomaszewska.



Testowanie sprzętu usprawniającego komunikację.

i wymagają interdyscyplinarnego wsparcia.

– Dysponujemy programem rehabilitacji w zakresie orientacji i poruszania się niewidomych (tzw. program Harleya), oregońskim programem rehabilitacji, rozwojowym programem percepcji dotykowej i rozpoznawania liter brajlowskich, programem rozwijania umiejętności posługiwania się wzrokiem oraz innymi. Programy są dostępne w Polskim Związku Niewidomych. Nie sposób nie zauważyć istotnych luk w systemie edukacji i rehabilitacji. To brak państwowego centralnego rejestru dzieci niepełnosprawnych, w tym niewidomych, brak jednego spójnego systemu finansowania wczesnego wspomagania, brak instytucji koordynującej pracę placówek

wczesnego wspomagania rozwoju, niedoskonałość orzecznictwa, brak możliwości zapewnienia wystarczającej ilości zajęć rehabilitacyjnych – wylizczała prelegentka.

Nie brakowało refleksji, że potrzebne są dalsze działania w celu zagwarantowania uczniom i nauczycielom ze szkół ogólnodostępnych możliwości realizacji edukacji na wszystkich poziomach nauczania z uwzględnieniem doświadczeń ośrodków dla niewidomych oraz wielu innych cennych spostrzeżeń.

## BIAŁA ŁASKA

O tym, jak ważna dla osoby pozbawionej wzroku jest biała laska, mówił prezes Fundacji „Szansa dla niewidomych” Ma-

rek Kalbarczyk w wystąpieniu „Niewidomi potrafią, gdy świat się na nich otworzy”. Zaprezentował słuchaczom swoje książki przybliżające funkcjonowanie osoby z dysfunkcją narządu wzroku w życiu codziennym.

Interesujące były wykłady, dyskusje i spotkania panelowe. Wykład „Edukacja integracyjna, edukacja włączająca, czy może jednak kształcenie specjalne? Stan naszych propozycji dla dzieci niepełnosprawnych” wygłosiła dr Beata Tyłkowska z Akademii Pedagogiki Specjalnej imienia Marii Grzegorzewskiej w Warszawie.

Rodzice zwiedzili Ośrodek, znajdujący się na jego terenie

pierwszy w Europie park orientacji przestrzennej i muzeum tyflogiczne. Przy stoiskach dyżurowali przedstawiciele firmy „Harpo” i „Altix” prezentujące sprzęt i oprzyrządowanie dla osób z dysfunkcjami narządu wzroku. Rodzice mieli możliwość skorzystania z porad specjalistycznych. Do dyspozycji byli pracownicy Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu, Powiatowego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej i Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu.



Stoisko z materiałami informacyjnymi.



Uczestnicy kongresu – rodzice i opiekunowie dzieci z niepełnosprawnością.



# Zrozumieć chorobę

O problemach osób ze stwardnieniem rozsianym, aktywizacji zawodowej, dostępie do leczenia i specjalistycznych usług medycznych rozmawiano we wtorek 30 września w Sejmie RP podczas debaty „Oblicza polskiego SM. Jakość życia osób z SM. Praca, rodzina, zabezpieczenie społeczne”. Debatę zorganizował Parlamentarny Zespół do spraw Stwardnienia Rozsianego i Fundacja „Neuropozytywni”.

W spotkaniu uczestniczyła m.in. Elżbieta Seredyn, podsekretarz Stanu Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej Artur Falek, przedstawiciel Departamentu Polityki Lekowej Ministerstwa Zdrowia Maciej Piróg, społeczny doradca Prezydenta RP, przedstawiciele środowisk naukowych, organizacji pozarządowych i pacjenci.

Wtorkowa debata była trzecim spotkaniem, w trakcie którego rozmawiano o znaczących problemach ludzi ze stwardnie-

niem rozsianym. Prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Bartosik-Psujek w wystąpieniu „Terapia SM. Wczoraj i dziś” powiedziała o rozwijającej się na przestrzeni lat terapii lekowej:

– 20 lat temu mieliśmy możliwość leczenia zastrzeżeń sterydoterapią w dużych dawkach. Od 1995 roku, kiedy wprowadzono pierwszy lek hamujący naturalny postęp choroby – interferon beta 1b, rozpoczął się okres bardzo wyraźnego rozwoju nowych terapii, które miały i mają na celu spowolnienie progresji choroby. W terapii SM zaczynamy już myśleć do przodu. Chodzi nam nie tylko o spowolnienie progresji choroby, ale chcemy osiągnąć poprawę, a być może, w późniejszym okresie, również naprawę zmian w ośrodkowym układzie nerwowym.

Sluchając wypowiedzi prof. Bartosik-Psujek z jednej strony czuło się pokrzepienie, z drugiej zaś nie ustępowała świadomość faktu, że jesteśmy prze-

cież na ostatnim miejscu (według MS Barometr 2013 – Barometr SM) wśród krajów Europy pod względem jakości życia osób z SM. Czekają nas jeszcze dużo pracy.

Anne Winslow, prezydent Europejskiej Platformy SM podkreśliła, że musimy lepiej rozumieć, w jaki sposób dochodzi do rozwoju stwardnienia rozsianego i zastanowić się, jak możemy skutecznie leczyć. W tym celu – zdaniem prelegentki – niezbędna jest edukacja oraz współpraca całego środowiska chorych na SM.

Podczas debaty wspomniano również o programie internetowym „MS Nurse Professional”, który jest platformą e-learningową, koncentrującą się na edukacji pielęgniarów rozpoczynających pracę z chorymi na stwardnienie rozsiane. Program „MS Nurse Professional” na język polski zostanie przetłumaczony najprawdopodobniej w 2015 roku.

KAROLINA KASPRZAK

Za nami już trzecia edycja badania corocznego realizowanego przez Obserwatorium Integracji Społecznej w Poznaniu na podstawie danych pozyskanych od każdej gminy i powiatu w województwie wielkopolskim (226 gmin, 31 powiatów, 4 miasta na prawach powiatu) ze sprawozdań umieszczonych w Centralnej Aplikacji Statystycznej.

## BEZROBOCIE W WIELKOPOLSCE NAJNIŻSZE

Dobłą wiadomością dla mieszkańców Wielkopolski jest najniższa w skali kraju stopa bezrobocia rejestrowanego. W latach 2012-2014 utrzymywała się ona na miarę stałym poziomie i nigdy nie przekroczyła 10%, a w 2013 wynosiła 9,6%. Niestety, na przestrzeni ostatnich kilku lat wzrosła liczba osób długotrwale bezrobotnych i w 2013 roku stanowiła ona 47,1% ogółu bezrobotnych. Bezrobocie znajdowało się na trzecim miejscu głównych powodów korzystania z pomocy społecznej (na pierwszym znajdowało się ubóstwo, następnie niepełnosprawność, a na końcu długotrwała lub ciężka choroba). Z powodu tego problemu objętych pomocą zostało ponad 50 tysięcy rodzin i w porównaniu z 2012 rokiem odnotowano wzrost o ponad 3,5 tysiąca rodzin. Obserwowane zwolnienia grupowe, likwidacja podmiotów tworzących miejsca pracy oraz niestabilność zatrudnienia pozwalają przypuszczać, iż niekorzystna tendencja na rynku pracy może się nadal utrzymywać, a wzrost bezrobocia będzie z roku na rok postępował. Jedną z rekomendacji jest zacieśnienie współpracy pomiędzy Jednostkami Organizacyjnymi Pomocy Społecznej a Powiatowymi Urzędami Pracy w celu niesienia bardziej skutecznej pomocy ich wspólnemu klientowi.

## POTRZEBY MIESZKANIOWE

Prawie wszystkie jednostki samorządowe zgłaszały potrzebę bardziej dynamicznego rozwoju budownictwa komunalnego i so-

## Karty przedłużone

Sejm 10 października uchwalił ustawę o zmianie ustawy „Prawo o ruchu drogowym”, wydłużając do 30 czerwca 2015 roku okres ważności kart parkingowych wydanych na podstawie przepisów obowiązujących przed 1 lipca 2014 roku.

Ustawa została 13 października przekazana Prezydentowi i Marszałkowi Senatu. Oznacza to, że do tego czasu rewolucji w parkowaniu nie będzie. Osoby niepełnosprawne zyskały kilka miesięcy, by korzystać z obowiązujących aktualnie przepisów. *awa*

## SPROSTOWANIE

Przepraszam za błąd w informacji „Full wypas! Ja surfuję i mailuję” („Filantrop” z września 2014 r. str. 5). Wspomniany w tej publikacji projekt jest współfinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

BŁAŻEJ FRIEDRICH

## Przemeblować swoje życie

Często czujemy się zagubieni, dręczy nas depresja, poczucie bezsilności i odrzucenia. Od pewnego czasu Wspólnota Jerozolima, działająca przy poznańskich Dominikanach, organizuje sesje Lozano – tu możemy znaleźć pomoc.

Sesje prowadzi ojciec Tomasz Alexiewicz w kaplicy Liceum Ogólnokształcącego sióstr Urszulanek przy alejach Niepodległości w Poznaniu.

Gdy nie potrafimy sobie radzić z codziennością, stajemy się bardziej podatni na zło i agresję. Nie mamy siły walczyć. Ulegamy nałogom. Nie umiemy przebaczyć, cieszyć się małżeństwem, pracą, dziećmi, sobą. Dusza nas gniew. Nie potrafimy być przyjaciółmi. Od lat męczymy nas bezsennością, nerwicami i

nic nam nie pomaga. Żyjemy przybici poczuciem winy albo w przekonaniu, że przesładowuje nas zły los.

Albo sami się prześladowamy myśląc, że nie ma dla nas ratunku, nic z nas nie będzie, nasze życie nie ma sensu. Albo kiedy wstydzimy się przyznać, że tak myślimy, lub gdy uważamy, że nie mamy prawa do słabości i pustki, bo jesteśmy prezesami, liderami, animatorami, ojcami, nauczycielami.

To wszystko można zmienić. Wystarczy „przemeblować” swoje życie, a efekty są zaskakujące. Na sesje Lozano przychodzi dużo osób niepełnosprawnych, potrzebujących życiowego uporządkowania, ciszy i spokoju. Więcej informacji na stronie [jerozolima@dominikanie.pl](mailto:jerozolima@dominikanie.pl) *awa*

## OCENA ZASOBÓW POMOCY SPOŁECZNEJ WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO W ROKU 2013 W ŚWIEŁE BADAŃ OBSERWATORIUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ

# Już trzecia edycja

cialnego. Pomimo wzrostu liczby lokali socjalnych w stosunku do roku poprzedniego o ponad 10%, nadal jest ona niewystarczająca. W jeszcze gorszej kondycji znajduje się mieszkalnictwo komunalne, w którym w 2013 roku odnotowano spadek liczby mieszkań o 1458 w stosunku do roku 2012. Obserwuje się także dość duże rozbieżności w wielkości powierzchni mieszkaniowej przypadającej na jednego mieszkańca w Wielkopolsce. Średnia wojewódzka wynosi 26,3 m.kw., natomiast w niektórych gminach (Tarnowo Podgórne, Suchy Las, Puszczykowo, Dopiewo) na jednego mieszkańca przypada blisko 40 m.kw. W porównaniu do gmin Wysoka i Wapno, gdzie wskaźnik ten wynosi ok. 20 m.kw, jest to znaczne zróżnicowanie.

### WYZWANIA OPIEKUŃCZE

W obliczu aktualnych przemian demograficznych, przejawiających się m.in. spadkiem liczby urodzeń oraz wydłużaniem się średniej długości trwania życia (Polska należy do państw o najwyższym oczekiwanym trwaniu życia w Europie Środkowo-Wschodniej) należy spodziewać się wzrostu potrzeb dotyczących zapewnienia wsparcia i opieki dla osób starszych oraz ich rodzin. W związku z tym, rekomenduje się zwiększenie nakładów finansowych na zapewnienie wsparcia dziennego lub opieki całodobowej. Postuluje się też między innymi powstawa-

nie nowych lub rozbudowę już funkcjonujących placówek opieki całodobowej, a także zwiększenie dostępu do mieszkań chronionych dla osób niesamodzielnych, którym rodzina nie jest w stanie zapewnić odpowiedniej opieki. Na sfinansowanie pobytu w domach pomocy społecznej ponad trzech tysięcy osób w 2013 roku wielkopolskie gminy przeznaczyły 71 milionów złotych. Prognozuje się, że w kolejnym roku wydatki te wzrosną o 11%.

Istnieje także ogromne zapotrzebowanie na infrastrukturę w zakresie opieki nad najmłodszymi dziećmi. W 2013 roku w Wielkopolsce funkcjonowały 163 żłobki oferujące ponad 5,5 tysiąca miejsc dla dzieci do 3 r. ż. Alarmujący jest fakt, że w sześciu wielkopolskich powiatach nie funkcjonowała żadna forma instytucjonalnej opieki nad najmłodszymi, co mogło znacznie utrudniać rodzinom wypełnianie podstawowych funkcji i zadań, zwłaszcza organizację życia zawodowego. 75% dzieci w wieku od 3 do 6 r. ż. zostało objętych opieką przedszkolną i jest to wskaźnik nieco wyższy niż średnia krajowa. Zauważa się spore deficyty wiedzy na temat alternatywnych form opieki nad najmłodszymi (kluby dziecięce, opiekunowie dzienni).

W przypadku niewydolności niektórych wielkopolskich rodzin należy dołożyć wszelkich starań, aby udzielona im została adekwatna pomoc (program wspierania rodzin, profilaktyka spo-



łeczna, asystenci rodziny, formy opieki pozarodzinnej dla dzieci i młodzieży). Wiele powiatów zgłasza zapotrzebowanie na zwiększenie środków przeznaczonych na utrzymanie rodzin zastępczych, tworzenie rodzinnych domów dziecka, rodzin zastępczych zawodowych oraz placówek typu pogotowia rodzinne. Sytuacja wymaga szczególnej uwagi, ponieważ ustawa o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej zakłada ograniczenie liczby dzieci (z 30 do 14) przebywających w jednej placówce opiekuńczo-wychowawczej do końca 2020 roku. Rekomenduje się także zwiększenie nakładów na szkolenia dla rodzin zastępczych i osób prowadzących rodzinne domy dziecka oraz dla kandydatów na rodziny adopcyjne. W 2013 roku w Wielkopolsce działało 210 rodzin zastępczych zawodowych, a 1212 funkcjonowało w charakterze niezawodowych rodzin zastępczych. Niepokojący jest fakt, iż w całym województwie działało tylko 15 rodzinnych domów dziecka, a jest to najbardziej optymalna forma opieki nad dzieckiem do czasu wyjaśnienia się jego sytuacji prawnej.

### OCENA ZASOBÓW POMOCY SPOŁECZNEJ WAŻNYM INSTRUMENTEM REALIZACJI STRATEGII POLITYKI SPOŁECZNEJ

Informacje udostępniane przez jednostki samorządowe są niezbędne do tego, aby można było wnioskować o kondycji pomocy społecznej w województwie, pozwalają także umiejscowić je na tle innych regionów w skali kraju. Całość raportu z badania jest dostępna na stronie Obserwatorium Integracji Społecznej działającego w ramach Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu ([www.ois.rops.poznan.pl](http://www.ois.rops.poznan.pl)).

Dane i wnioski z każdej edycji badania pomagają zarówno Ministerstwu Pracy i Polityki Społecznej, jak i jednostkom samorządowym na wszystkich szczeblach zdiagnozować konkretne potrzeby, zadania, wyzwania oraz przeszkody w realizacji polityki społecznej na pożądanym poziomie, szeroko opisanym i skonkretyzowanym w Strategii Polityki Społecznej Województwa Wielkopolskiego do 2020 roku oraz adekwatnie zaplanować pomoc w problemowych obszarach.

MAGDALENA MAĆKOWIAK  
OBSERWATORIUM INTEGRACJI  
SPOŁECZNEJ W POZNANIU

Obserwatorium Integracji Społecznej tel.: 61 856 73 36, 61 856 73 38; e-mail: [ois@rops.poznan.pl](mailto:ois@rops.poznan.pl)



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





# Stres niszczy jak huragan

Z AGNIESZKĄ FRĄCKOWIAK, wiceprezesem Zarządu Stowarzyszenia Psyche Soma Polis rozmawia AURELIA PAWLAK.



FOT. ARCHIWUM

– Zajmujecie się udzielaniem pomocy osobom przewlekle chorym.

– Tak, od ponad dziewięć lat. Zaczęliśmy od cierpiących na choroby onkologiczne. W te działania byli zaangażowani psychoonkolodzy, psychoterapeuci i inni specjaliści. Od ośmiu lat prowadzimy Akademię Walki z Rakiem. To pomysł profesora Janiny Mirończuk z Fundacji „Światło” w Toruniu. Prowadzimy terapię osobistą, rodzinną, grupową, oferujemy konsultacje dietetyczne, zajęcia ruchowe, spotkania umożliwiające rozwój osobisty. W 2012 roku odłączyliśmy się od Fundacji „Światło” zakładając własne Stowarzyszenie Psyche Soma Polis, promując działania obejmujące zdrowie w szerokim aspekcie.

– A gdy potrzebujący pomocy chce trafić do Stowarzyszenia?

– Jesteśmy pod adresem [www.psychesomapolis.org](http://www.psychesomapolis.org) lub telefonami 61-820-27-46 i 502-994-497. Należy wypełnić formularz i deklarację oraz uiścić opłatę 20 złotych. Można korzystać z różnych projektów. Mamy specjalne programy do walki z rakiem, inne są skierowane do wszystkich.

– Wiele osób przeżywa stres, napięcie emocjonalne, niepokój. Jak sobie z tym radzić?

– Warto zapoznać się z książeczką „Jak radzić sobie z

życiowym stresem w zgodzie z własną naturą”, zredagowaną przez naszych fachowców: psychologów, psychoterapeutę, dietetyka. Stres negatywnie wpływa na nasze funkcjonowanie. Długotrwały i nie leczony może doprowadzić do osłabienia układu immunologicznego, zakłócenia pracy serca, układu trawienno, depresji, nadciśnienia, udaru mózgu. Jedną z metod walki ze stresem jest racjonalna terapia zachowawcza. Terapia ta pozwala na szybką reakcję w przypadku mobbingu, przemocy w rodzinie, poszukiwaniu pracy. Uczymy podopiecznych, jak zmienić tok myślenia, aby pokonywać drogę prowadzącą do celu.

– Prowadzone są zajęcia w ramach grupy poznawczo-behawioralnej. Na czym polegają?

– Poznawczo-behawioralny program psychoterapii przeznaczony jest dla chorych onkologicznie. Celem jest poprawa funkcjonowania emocjonalnego i kontaktów z otoczeniem oraz wzrost zaangażowania w proces leczenia. Uczestnicy zapoznają się z psychologicznymi metodami zmniejszenia bólu. Zapoznają się z technikami radzenia sobie ze stresem. Są także ćwiczenia relaksacyjne przez oddech, ćwiczenia z kinezjologią, pracę z ciałem, wizualizację. Stosujemy trening Jacobsona, trening uwagi, elementy śmiechoterapii. Celem spotkań jest podniesienie jakości życia i zrozumienie źródeł stresu związanego ze stanem zdrowia.

– Czy możemy kontrolować funkcjonowanie naszego mózgu?

– Do tego celu wykorzystuje się metodę neurobiofeedback, opartą na monitorowaniu czynności bioelektrycznej pracującego mózgu. W le-

czeniu biologiczne sprzężenie zwrotne jest techniką, w której ludzie trenują ulepszanie swojego organizmu przez odbieranie sygnałów zwrotnych z własnego ciała. W terapii EEG Biofeedback wykorzystuje się urządzenia pozwalające w szczególności zsynchronizować fale mózgowe na zasadzie sprzężenia zwrotnego, czyli uświadamiania sobie działań naszego organizmu, które zazwyczaj przebiegają automatycznie, bez udziału naszej świadomości, przykładowo generowanie fal mózgowych. Jest to technika uczenia się samoregulacji funkcji biologicznych, przebiegających zazwyczaj w sposób nieświadomy.

– Czy są inne metody pomagające opanować stres?

– Polecam metodę mindfulness, która powstała dzięki doświadczeniom doktora Jona Kabat-Zinna z jego słynnego programu ograniczania stresu opartego na samoświadomości. Pokazuje, jak wykorzystywać naturalne, medycznie potwierdzone metody do ukojenia i uzdrowienia ciała, umysłu i ducha. Wyniki licznych badań naukowych dowodzą, że znaczny odsetek uczestników osiąga rozbudzenie wewnętrznej odporności na stres, depresję, uzależnienia. Zwiększa się efektywność działania w sytuacjach trudnych, następuje lepsze radzenie sobie z trudnymi emocjami, uporczywymi myślami i bólem, zredukowanie lub złagodzenie dolegliwości psychosomatycznych wywołanych stresem. Następuje dokonywanie świadomych wyborów w miejsce automatycznych reakcji oraz poprawa jakości życia, doświadczanie go w pełni i odnalezienie spokoju wewnętrznego. Wszystkie metody są stosowane przez naszych specjalistów.

**T**łumaczenie czytelnikom „Filantropa”, co to Zakład Aktywności Zawodowej, mija się z celem – byłby to zapewne nietakt. Wszyscy zainteresowani wiedzą również, że w wielkopolskich ZAZ-ach nie sposób znaleźć wolnego miejsca. Osoby z niepełnosprawnościami chcące podjąć pracę w ZAZ-ie lub na otwartym rynku pracy ustawić można w kilkukilometrową kolejkę. Jak ją zlikwidować?

Tak postawiony problem jest tylko wstępem do precyzyjniejszej diagnozy sytuacji osób z niepełnosprawnościami chcących i mogących pracować zawodowo. Rodzą się kolejne pytania: Czy te osoby potrafią się odnaleźć na otwartym rynku pracy? Jak przerwać sytuację, w której pracownicy wielkopolskich ZAZ-ów niechętnie podejmują wyzwanie zmierzenia się z inną, dla wielu trudniejszą, formą aktywności zawodowej? Z drugiej strony – jak zwiększyć dostępność ZAZ-ów? Wyniki przeprowadzonych w Wielkopolsce badań nie pozostawiają żadnych wątpliwości – osób z niepełnosprawnością, wychodzących z Warsztatów Terapii Zajęciowej i Zakładów Aktywności Zawodowej do pracy na zewnątrz zliczyć nie jest trudno. To wyjątkowe przypadki. Postanowiono zmierzyć się z tą sytuacją i wypracować model udrożnienia systemu: ON – ZAZ – otwarty rynek pracy.

Stworzony przez specjalistów poznańskiego Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej (ROPS), Stowarzyszenia Pomocy Humanitarnej (SPH) w Pile i wielkopolskich Zakładów Aktywności Zawodowej projekt „Przez ZAZ na rynek pracy”, to nietypowe przedsięwzięcie. Jego wyjątkowości dowodzi nie tylko rzadko spotykana w tego typu działaniach liczba partnerów (aż 10), ich skład (ZAZ: Piła, Żerków, Koźmin, Słupca, Posada, Gołaszewo, Książenice i Leonów, ROPS w Poznaniu i podmiot gospodarczy funkcjonujący na komercyjnym rynku), ale także skala problemu, jaki stara się rozwiązać. Przedsięwzięcie finansowane jest przez Europejski Fundusz Społeczny.

Natasza Cyrulik, lider projektu (SPH w Pile):

– Aktywizacja zawodowa osób z niepełnosprawnościami to nie jest hasło, a bar-



# Przez ZAZ na rynek pracy



Małgorzata Matysko, mama Doroty, biorącej udział w projekcie. – Na co dzień nie mamy szans na spotkania w takim gronie. A mamy sobie mnóstwo do powiedzenia praktycznie na każdy temat. Przecież opiekunowie też mają swoje problemy, często dotyka nas bezrobocie, zmęczenie, obawy o przyszłość naszych dzieci. Ale też czasami chcemy pogadać o zupełnie zwykłych, normalnych rzeczach – poplotkować, pośmiać się...

Na półmetku realizacji projektu trudno jeszcze o próby podsumowania. Osoby z niepełnosprawnościami realizują założenia programowe, odby-

dzo realny problem. Mierzymy się z nim w naszej codziennej pracy w ZAZ-ie. Przejdźmy jednak do konkretów: na 130 osób biorących udział w projekcie 96-ciu niepełnosprawnych przygotowujemy do pracy w ZAZ-ach (na miejsca tych, którzy wyjdą na otwarty rynek). Równocześnie 34 osoby podejmą zatrudnienie. Oczywiście na zewnątrz. I doskonale wiemy, że aby istnieć na otwartym rynku pracy, osoba z niepełnosprawnościami musi pokonać wiele barier. Nie myślę tylko o barierach architektonicznych. To trudny proces, wymagający często zmiany nastawienia samego zainteresowanego, jego otoczenia i pracodawców. Projekt ma im w tym pomóc – i pomaga... Wszystkich uczestników projektu obejmują zindywidualizowane programy wsparcia: Indywidualny Plan Działania, szkolenia i praktyki zawodowe w instytucjach zewnętrznych i Zakładach Aktywności Zawodowej. Dla nich stworzono zróżnicowane ścieżki wsparcia, inne przygotowujące do pracy na otwartym rynku i inne dla kandydatów do zatrudnienia w ZAZ-ach. Przygotowano także, atrakcyjną dla przedsiębiorców, ofertę współpracy.

– To bardzo ważny element projektu – tłumaczy Monika Zembrzycka, kierownik Dzia-



łu Koordynacji Integracji Społecznej ROPS w Poznaniu – Jesteśmy realistami i doskonale zdajemy sobie sprawę, że pracodawcy muszą być finansowo zainteresowani współpracą z osobami z niepełnosprawnościami i mieć na ten temat możliwie szeroką wiedzę. Stąd cykl spotkań informacyjnych z przedsiębiorcami, warsztaty i konkretne wsparcie.

W czasie realizacji projektu prowadzone są także działania środowiskowe. Odbywają się spotkania z osobami z niepełnosprawnościami i ich opiekunami.

– To dla nas, rodziców i opiekunów, bardzo ważne i potrzebne spotkania – mówi



wają praktyki, podejmują zatrudnienie. Czy udział w projekcie „Przez ZAZ na rynek pracy” wpłynie znacząco na ich życie? Z pewnością. Jedni, dotychczas pasywni zawodowo, podejmują ciekawe wyzwania – nabierają nowych umiejętności, praktyki, swobodniej poruszają się w środowisku ZAZ. Inni, najczęściej z kilkuletnią praktyką w ZAZ, rozpoczynają nowe życie – w otwartych zakładach pracy. Trochę inne, ale na pewno inspirujące, otwierające przed nimi zupełnie nowe możliwości.

Jakie inne rezultaty przyniesie projekt? Te miękkie, indywidualne, dotyczące poszczególnych osób już widać. Na efekty dające się przeliczyć, narysować i ująć w tabelę musimy poczekać do lipca 2015 roku. „Filantrop” z pewnością napisze...

TOMASZ GRABOWSKI





# Pokłon Tadeuszowi Kościuszce



Aurelia  
Pawlak  
POZNAŃ

**K**ombatanci Batalionów Chłopskich, Armii Krajowej oraz innych formacji, przedstawiciele władz, wojskowi i policjanci, uczniowie poznańskich szkół tłumnie przyszedli 15 października, by złożyć hołd Tadeuszowi Kościuszce. Była to żywa lekcja historii, szczególnie dla młodzieży, która miała okazję posłuchać wspomnień uczestników walczących o niepodległość podczas II wojny światowej z niemieckim okupantem.

Uroczystościom związanym z 74 rocznicą powstania Batalionów Chłopskich, które były wicewojewoda Przemysław Pacia zainaugurował w minionym roku, patronował wojewoda wielkopolski Piotr Florek. Wspólnie z Eugeniuszem Pacią, prezesem Ogólnopolskiego Związku Żołnierzy Batalionów Chłopskich Okręg Poznań zaprosili kombatantów z Wielkopolski. Pomimo podeszłego wieku wielu z nich, gdyby zaszła taka potrzeba chwyciłaby za broń, bo dla nich zawsze najważniejsze były „Bóg, Honor, Ojczyzna”. I te wartości chcieli przekazać młodzieży.

– Tadeusz Kościuszko jako pierwszy uznał chłopów za obywateli, a nie za poddanych – powiedział wojewoda Piotr Florek. – To z chłopskich oddziałów uczynił jednostki wyborowe i nadał im sztandar z niezapomnianą dewizą „Żywią i Bronią”.

– Ruch ludowy przejął idee zawarte w Insurekcji Kościuszkowskiej i innych dokumentach Tadeusza Kościuszki – dodał Eugeniusz Pacia prezes Ogólnopolskiego Związku Żołnierzy Batalionów Chłopskich Okręg Poznań. – Naszym zadaniem jest przekazywanie historii

następnym pokoleniom, pielęgnowanie jej i ciągłe ożywianie.

Modlitwę za poległych kombatantów odmówił ksiądz prałat Roman Kubicki, proboszcz parafii pod wezwaniem Najświętszego Serca Pana Jezusa i świętego Floriana w Poznaniu. Pamięć nieżyjących uczczono ciszą. Pod-



Wojewoda wielkopolski  
Piotr Florek.



Eugeniusz Pacia.

czas składania kwiatów przez liczne delegacje najbardziej wzruszyła reprezentacja młodzieży, która przyszedł pod pomnik Tadeusza Kościuszki. To zdaniem kombatantów bar-

dzo budujące, że młodzi interesują się historią i cczą pamięć jej bohaterów.

Po uroczystościach kombatanci spotkali się w sali Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych przy ulicy Gajowej w Poznaniu. Dzielili się wspomnieniami, wymieniali informacjami, sygnalizowali problemy nękające środowiska kombatanckie.

– O zasługach Batalionów Chłopskich nie wolno zapomnieć i nie wolno pozwolić, by spychano je na historyczny margines – powiedział Arkadiusz Błochowiak, dyrektor Wielkopolskiego Zarządu Me-

lioracji i Urzędzeń Wodnych w Poznaniu. – Cieszy solidarność i budowanie dobrych relacji z innymi formacjami, bo przecież wszyscy walczyli z okupantem i w tej walce oddawali życie. Gdyby nie polska wieś udzielająca pomocy podczas II wojny światowej, nie udałooby się uratować wielu istnień ludzkich.

Kombatanci planowali już kolejne obchody kościuszkowskie. Wcześniej spotykają się na tradycyjnej Wigilii 15 grudnia. Dla wielu z nich to jedna z niewielu okazji, by wyjść z domu i spotkać się z kolegami z czasów wojny.



Kombatanci Armii Krajowej.



Arkadiusz Błochowiak.



## JAKOŚĆ ŻYCIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

# Chcą żyć normalnie

**R**odzice nie wyobrażają sobie, aby mogły mieszkać samodzielnie. Społeczeństwo postrzega je jako osoby infantylnie i niezdolne do zawierania oraz podtrzymywania relacji uczuciowych. A tymczasem bywają utalentowane. Chcą pracować, zarabiać na siebie i żyć normalnie. O jakości życia osób z niepełnosprawnością intelektualną rozmawiano w poniedziałek 29 września w poznańskim Hotelu „Ikar”.

Była to konferencja podsumowująca wyniki badania „Obiektywna i subiektywna jakość życia dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną zamieszkujących województwo wielkopolskie. Uwarunkowania środowiskowe oraz poziom wsparcia realizatorów polityki społecznej”.

Spotkanie zorganizowało Obserwatorium Integracji Społecznej Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu w ramach projektu „Koordynacja na rzecz aktywnej integracji” współfinansowanego przez Unię Europejską – Europejski Fundusz Społeczny.

Nad badaniem pracowało Stowarzyszenie „Na Tak”. Uczestników powitał członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego Tomasz Bugajski:

– Jestem zadowolony, że temat jakości życia osób z niepełnosprawnością intelektualną wywołał tak szerokie zainteresowanie z państwa strony. Nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak duża jest grupa osób z niepełnosprawnością intelektualną i jak znacznej pomocy potrzebuje. Poprawa jakości życia mieszkańców Wielkopolski jest celem Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej i Strategii Rozwoju Województwa Wielkopolskiego do roku 2020.

W części „Wielkopolanie z niepełnosprawnością intelektualną w świetle badań nad jakością życia” głos zabrała m.in. dr Katarzyna Pawelczak z Zakładu Pedagogiki Specjalnej Uniwersytetu imienia Adama Mickiewicza, która omówiła zagadnienie „Dorosłość. Autonomia. Jakość życia dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną”.

Postawiono ważne pytanie: czy człowiek, który jest beneficjentem programów opiekuńczych, potrafi troszczyć się o innych? Czy może być przyjacielem?

Raport z badania wskazuje, że w opinii ponad połowy rodziców i opiekunów (52,3%) osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie mają przyjaciół. Problem „nie opuszczonego gniazda” oraz brak dobrze funkcjonującego systemu mieszkalniczego wspomaganego – wymusza zależność tych osób od najbliższych. Kłopotem jest całodobowa opieka nad osobą z niepełnosprawnością intelektualną po śmierci rodzica bądź opiekuna. Wraz z odejściem ukochanej osoby narasta przygnębienie, ból emocjonalny, poczucie bezradności i bezsilności wobec codziennych spraw. Co ciekawe, prawie wszystkie osoby uczestniczące w badaniu zwróciły uwagę na potrzebę wsparcia asystenta w miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością.

Wnioski pozwoliły dostrzec również, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną często utrzymują relacje koleżeńskie z innymi niepełnosprawnymi, rzadziej ze zdrowymi ludźmi. To wskazuje nie tylko na „pozorne doświadczanie integracji społecznej”, lecz w szczególności na fakt, że choć o inkluzji mówi się coraz więcej, w praktyce osoby niepełnosprawne nie doświadczają jej w takim zakresie, w jakim oczekiwałyby one same bądź ich najbliższe otoczenie.

Zespół badawczy pod kierownictwem Natalii Marciniak-Madejskiej, dyrektora Stowarzyszenia „Na Tak”, jest zgodny co do tego, że rehabilitacja zawodowa osób z niepełnosprawnością w warsztacie terapii zajęciowej powinna być zwięzłona zatrudnieniem na otwartym rynku pracy, w zakładzie pracy chronionej, zakładzie aktywności zawodowej czy też pracą na zasadzie zatrudnienia wspomaganego. W praktyce często okazuje się to niełatwe. O problemie zawodowego usamodzielniania osób niepełnosprawnych korzystających ze wsparcia WTZ pisa-

łam w lutowym wydaniu „Filantropa Naszych Czasów” z 2013 roku na stronie 11. Dużą szansą na zatrudnienie dla osób z niepełnosprawnością intelektualną – w opinii badaczy – są zakłady aktywności zawodowej, których rola nie ogranicza się wyłącznie do rehabilitacji zawodowej, a sięga również integracji społecznej i szeroko pojętego włączania człowieka we wszystkie nury życia społecznego.

Badanie wyłoniło luki w aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnością intelektualną. Mówiła o nich Adrianna Domachowska-Mandziak, kierownik WTZ „Krzemień” w prezentacji „Aktywność zawodowa i czas wolny osób z niepełnosprawnością intelektualną”. Analizy wykazały, że tylko co 7 respondent z niepełnosprawnością intelektualną pracował na otwartym lub chronionym rynku pracy.

Do przyczyn bierności zawodowej badani (przedstawiciele sektora publicznego, biznesu i organizacji pozarządowych) zaliczyli m.in. ograniczenia fizyczne, kłopoty ze zdrowiem, brak odpowiednich ofert pracy, brak alternatywy na dalsze ogniwo rehabilitacji zawodowej, niska motywacja do działania wynikająca z wieloletniego pobytu w warsztacie terapii zajęciowej lub środowiskowym domu samopomocy, obawa przed utratą renty socjalnej, brak pomostu między placówką terapeutyczną a otwartym rynkiem pracy.

Ważnym wnioskiem z badania jest fakt, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie widzą potrzeby doksztalcania się, co może skutkować wypadnięciem z rynku pracy bądź otrzymywaniem ofert mało atrakcyjnych.

Dla człowieka z ograniczeniami fizycznymi największą przeszkodą są bariery architektoniczne, a dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną lęk przed nieznanymi ludźmi i nieznanymi miejscami, zdania wielokrotnie złożone wypowiediane przez przełożonego czy skomplikowane czynności. Warto w ogłoszeniu o pracę dokładnie określić, czego oczeku-

jemy od potencjalnego pracownika. To pomoże wybrać właściwą ofertę i uniknąć nieporozumień.

Badanie obejmowało również sytuację materialno-bytową osób z niepełnosprawnością intelektualną, zdrowotną, poczucie bezpieczeństwa i zadowolenia z życia. 66% respondentów przyznało, że nie choruje, 76% nie przeżywa bólu, a 63,5% nie ma doświadczeń związanych z poważnymi zabiegami medycznymi. Dociekania wskazały jednak na fakt, że występowanie niepełnosprawności sprzężonej wiąże się z występowaniem złożonych problemów. Aż 50% przyjmuje leki przynajmniej raz dziennie, a 69,1% nie chodzi samodzielnie do lekarza.

Co siódma rodzina ma dość wysoki dochód – rodzice nie pozbawiają siebie możliwości zarobkowania, po narodzinach dziecka coraz rzadziej rezygnują z pracy. 20% osób z niepełnosprawnością intelektualną korzysta ze świadczeń pomocy społecznej. Sytuacja mieszkaniowa tych osób jest o wiele gorsza niż pełnosprawnych w tym samym wieku. W Wielkopolsce zaledwie co 20 człowiek z niepełnosprawnością intelektualną jest niezależny mieszkaniowo.

Osoby te czują się najlepiej we własnym domu, wśród bliskich i krewnych. ¾ osób posiada telefon komórkowy. Deklarowanie zadowolenia z życia osób z niepełnosprawnością intelektualną – co podkreślali badacze – jest dużo większe aniżeli u osób zdrowych. Wiąże się to z faktem, że mają one mniejsze oczekiwania wobec codzienności.

Wnioski z badania dają do myślenia. Nie oznaczają jednak, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie są społeczeństwu potrzebne i przydatne. Spora część z nich może poszczycić się talentem artystycznym, ma własne zainteresowania. Dowodem na to były prace Justyny Matysiak, artystki sztuki „Art brut” prezentowane podczas konferencji w Hotelu „Ikar”.

KAROLINA KASPRZAK



Witold  
Bońkowski

# Rusz się!(1)

**R**uch to podstawa zdrowia. Jest lepszy niż jakakolwiek dieta i zapobiega wielu chorobom cywilizacyjnym. Dlaczego więc tak trudno nam się do niego zmusić?

Wiemy, że umysł może wpływać na ciało – od tego, jak myślimy, jak podchodzimy do życia, jak reagujemy na stres, zależy poziom naszej odporności i zachorowalność. Jednak odwrotne twierdzenie jest równie prawdziwe – ciało także wpływa na umysł. Człowiek jest całością psychofizyczną, zatem to, jak się czujemy pod względem psychicznym, zależy od naszej diety i trybu życia.

Oprócz zbilansowanej diety podstawą zdrowia jest aktywny tryb życia. W zasadzie wszyscy to wiemy... ale rzadko cokolwiek w związku z tym robimy. Dzieje się tak dlatego, że zaaplikowanie sobie większej ilości ruchu oznaczałoby poważną zmianę naszych codziennych nawyków. Ruch jest szczególnie potrzebny osobom wykonującym pracę umysłową i prowadzącym siedzący tryb życia – a to obecnie coraz większa ilość populacji. Nie tylko pracujemy, siedząc przy

biurku, przed ekranem komputera – przed komputerem spędzamy też sporą ilość czasu wolnego; przemieszczamy się samochodem, a relaksujemy pod koniec dnia – przed telewizorem. W takim rozkładzie dnia zwyczajnie nie ma czasu na aktywność fizyczną.

Tymczasem jest ona konieczna – jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia, brak aktywności fizycznej jest przyczyną 20% chorób układu sercowo-naczyniowego i 10% zawałów serca rocznie w populacjach krajów uprzemysłowionych<sup>1</sup>. Uprawiając sport, oddalamy więc od siebie groźbę choroby serca: regularny ruch zwiększa liczbę czerwonych krwinek, stabilizuje pracę serca i obniża tętno; spacer na świeżym powietrzu to najlepsze lekarstwo na serce<sup>2</sup>. Wzrost wydatkowania energii o około 1000 kcal na tydzień zmniejsza ryzyko zgonu o 20-30%<sup>3</sup>. Dzięki uprawianiu sportu możemy obniżyć ciśnienie oraz poziom złego cholesterolu<sup>4</sup>. Regularny i intensywny (co najmniej 3 godziny tygodniowo) trening może zapobiegać

nowotworowi prostaty u mężczyzn po 65. roku życia<sup>5</sup>. Ruch zmniejsza też ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i cukrzycę typu 2<sup>6</sup>. Wzmacnia mięśnie, stawy i ścięgna, ma też wpływ na gęstość i mineralizację kości, przez co zapobiega osteoporozie. Aktywność fizyczna zwiększa również siłę mięśni oddechowych, przez co wzrasta pojemność płuc; u osób trenujących maleje liczba oddechów na minutę.

Ruch jest też najlepszym i najskuteczniejszym sposobem na odchudzanie: pozwala spalić nadmiar tkanki tłuszczowej, poprawia przemianę materii, odkwasza organizm<sup>7</sup> i redukuje cellulit. 20-minutowy bieg powoduje utratę ok. 180 kcal, co w przeliczeniu równa się wartości energetycznej jednej szklanki pełnego mleka<sup>8</sup>.

Codzienna aktywność fizyczna ma większe znaczenie niż jakakolwiek dieta odchudzająca.

Aktywność ma też konsekwencje psychiczne: poprawia ogólne samopoczucie, pozwala w zdrowy sposób rozła-

dować stres, zapobiega depresji i redukuje jej skutki; jeśli się ruszamy, jesteśmy bardziej pozytywnie nastawieni do życia, lepiej myślimy i funkcjonujemy na co dzień.

cdn.

*Celem artykułu jest utrzymanie zdrowia w dobrej kondycji przez całe dane nam życie.*

*W problemach chorobowych proszę korzystać z porad kwalifikowanych lekarzy.*

<sup>1</sup> <http://www.aktywniepozdrawie.pl/ruch-a-zdrowie/1796-ruch-a-zdrowie> (6.08.2013).

<sup>2</sup> Michał Tombak, *Droga do zdrowia*, Łódź 2011, s. 81.

<sup>3</sup> <http://www.aktywniepozdrawie.pl/ruch-a-zdrowie/1796-ruch-a-zdrowie> (6.08.2013).

<sup>4</sup> <http://portal.abczdrowie.pl/ruch-a-zdrowie> (6.08.2013).

<sup>5</sup> <http://kobieta.onet.pl/zdrowie/intensywny-trening-zapobiega-rozwojowi-raka-prostaty-u-mezczyzn-po-65-roku-zycia/6b4lr> (6.08.2013).

<sup>6</sup> <http://portal.abczdrowie.pl/ruch-a-zdrowie> (6.08.2013).

<sup>7</sup> Witold Bońkowski, *Niewyobrażalne. Potęga i paradoksy naszych umysłów*, Wydawnictwo Poligraf, 2013, s. 231.

<sup>8</sup> <http://portal.abczdrowie.pl/ruch-a-zdrowie> (6.08.2013).

## Kombatanci w Klubie Seniora



FOT. (2X) ARCHIWUM

**26** września w Klubie Seniora w Kleszczewie gościło 6 członków Koła Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycz-

nych. Młodzież z Zespołu Szkół wręczyła im białe-czerwone opaski z symbolem państwa podziemnego i czerwoną różę.

Z okazji 75 rocznicy powstania podziemnego państwa polskiego młodzieży z teatru Zespołu Szkół w Kleszczewie zaprezentowali spektakl słowno-muzyczny o tematyce patriotycznej wprowadzając w umysły uczestników tego wieczoru zadumę nad losami naszej ojczyzny, o którą wcześniej pokoleniom przyszło walczyć.

Obecny był Bogdan Kemnitz, wójt gminy. Uroczystość przypominała o wielkim dziele naszych rodaków w czasie II wojny światowej. Młodzi aktorzy natomiast pokazali inscenizację „Pietruszka na wagarach”, wprowadzając wiele humoru.

Te dwa przedstawienia obejrżeli członkowie Klubu

Seniora dotowanego przez Wójta Gminy Kleszczewo, wychowankowie świetlicy środowiskowej, mieszkańcy Kleszczewa i gminy oraz pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej.

MIROSLAWA RADZIMSKA





## „Pinokio” w teatrze



FOT. ARCHIWUM SPĐST

**W**e wtorkowy poranek 24 września 90 dzieci i osób niepełnosprawnych z naszego WTZ w Swarzędzu wraz z opiekunami wyruszyło na wycieczkę do Gniezna. Celem był Teatr im. Aleksandra Fredry w tym mieście.

Nieco odkurzona wersja zna-

nej wszystkim bajki „Pinokio” zaskoczyła wszystkich. Pinokio – drewniany chłopiec wystrugany przez Gepetta – drwił z ostrzeżeń taty, bo myślał, że niebezpieczeństwo nie istnieje. Zmienił zdanie, gdy na swej drodze spotkał nieprzyjaciół. My też musimy uważać na to, co jest dobre, a co złe oraz wiedzieć jak je odróżniać. Barwne kostiumy i ciekawa dekoracja dopełniały całości tego przedstawienia.

Cieszymy się, że mogliśmy zobaczyć pouczające przedstawienie. Przypomniło nam dzieciństwo i czas, gdy rodzice czytali nam tę bajkę na dobranoc. Po teatrze pojechaliśmy na posiłek do McDonalda. Taki radosny dzień zafundowała nam Firma Szpot. Dziękujemy Panu Ireneuszowi Szpotowi i Panu Karolowi Baszczyńskiemu z Wiraż-Busu za tani wynajem autokaru.

MICHAŁ OGONIAK  
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU

## X Anielskie Śpiewogranie

**27** września po raz dziesiąty odbył się przegląd piosenki religijnej Anielskie Śpiewogranie pod patronatem Księdza Arcybiskupa Stanisława Gądeckiego. Kościół pod wezwaniem Matki Bożej Miłosierdzia w Swarzędzu wypełnił się anielskim śpiewem osób niepełnosprawnych.

Zebranych w Świątyni gości powitała Urszula Jankowiak, wykonując pieśń „Ave Maria”. Gdy ucichły ostatnie takt utworu, ksiądz Dariusz Salski rozpoczął przegląd modlitwą do Anioła Stróża. Mielśmy okazję przypomnieć sobie ubiegłe lata na Anielskim Śpiewogranie. Dzięki wspomnieniom czytany przez Agatę Kiejdrowską mogliśmy się cofnąć do pierwszych edycji Anielskiego Śpiewogrania, a prezentowane równocześnie zdjęcia z poprzednich lat naszego święta przepełniały nas nostalgią.

Następnie chwyciliśmy się za ręce i wspólnie z Halinką Benedyk wykonaliśmy „Barkę”, ukochaną pieśń Papieża Jana Pawła II. Gości przedstawiła i powitała prezes naszego stowarzyszenia Barbara Kucharska. Z okazji dziesięciolecia anielskiego koncertu w rolę konferansjerki wcieliła się Halina Benedyk. Jak przystało na konkurs, zostało wybrane jury, oceniające każdy występ. Swoje piosenki zaprezentowały zespoły i soliści. Debiutujący artyści odczuwali ogromny stres na scenie. Jednak jak co roku każdy występ zachwycał publiczność, która entuzjastycznie przyjmowała kolejne wykonania piosenek religijnych.

Zaprezentowane utwory wy-



FOT. ARCHIWUM SPĐST

raziły naszą głęboką wiarę i miłość do Boga oraz bliźniego. Po wysłuchaniu utworów konkursowych jury wręczyło upominki w postaci dyplomów i statuetek. Nie zabrakło ceremonii wysyłania do nieba balonów, by za pośrednictwem Świętego Jana Pawła II podziękować i poprosić o wszelkie łaski dla wszystkich obecnych na naszym Anielskim Śpiewogranie. Równocześnie ze wzbiciem się balonów zabrzmiała pieśń „Jaka siła jest w mocno splecionych dłoniach”.

Bardzo dziękujemy pomysłodawcom Plebiscytu „Gwiazdy Dobroczynności” Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce za przekazanie 5.000 złotych. Mogliśmy dzięki temu kupić sprzęt, wykorzystany podczas Anielskiego Śpiewogrania: laptop, rzutnik multimedialny i duży ekran projekcyjny.

AGATA RYBICKA  
MICHAŁ OGONIAK

## Taniec uzdrawia



FOT. ARCHIWUM SPĐST

**22** września uczestnicy naszego WTZ w Swarzędzu rozpoczęli pięciodniowe warsztaty taneczne. Prowadziła je instruktorka tańca pani Roma wraz z wolontariuszkami. Każdy z nas zastanawiał się, czy sobie da radę, a trema paraliżowała wszystkich.

Ale strach szybko uleciał. Nasi goście okazali się miłymi i pełnymi ciepła instruktorami, którzy z pasją i anielską cierpliwością tłumaczyli nam wszystko. Dzięki temu

wiemy, że taniec dla każdego z nas jest wspaniałą, pełną radości rehabilitacją. Szkoda tylko, że ten wspólnie spędzony czas tak nam szybko umknął. Dał nam wiele wspaniałych doznań. Taniec przełamuje bariery i ograniczenia oraz pokazuje nasze możliwości. Cieszymy się, że mogliśmy na nowo odkryć siebie. Dziękujemy Pani Barbarze Ciach z programu „5 zmysłów” i instruktorom tańca za naukę i radosne taneczne przeżycia.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA

## Wdzięczni pielgrzymi

**W**piękny i słoneczny poranek 15 września wyruszyliśmy do Gostynia na archidiecezjalną pielgrzymkę osób chorych, starszych i niepełnosprawnych.

Pojechaliśmy tam, aby przed cudownym wizerunkiem Matki Bożej podziękować za kanonizację św. Jana Pawła II oraz ofiarować swoje codzienne problemy i niepełnosprawności, z jakimi żyjemy. My osoby niepełno-

sprawne dziękujemy Maryi, że każdego dnia stawia się u swego Syna za nami. Cieszymy się, że mogliśmy przeżyć ten dzień w Jej obecności na mszy i nabożeństwie louredzkim. Mogliśmy umocnić swoją wiarę i jeszcze bardziej zbliżyć się do Boga. Dziękujemy ks. Proboszczowi Dariuszowi Salskiemu za towarzyszenie nam w pielgrzymce.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA  
UCZESTNICZKA WTZ W SWARZĘDZU

# Znaleźli swoją Arkę

Z KATARZYNA SZUBIELSKĄ, dyrektorem Wspólnoty Fundacji L'ARCHE w Poznaniu przy ulicy Polańskiej rozmawia AURELIA PAWLAK.

– Kto stworzył Fundację L'ARCHE?

– Założycielem pierwszej wspólnoty w 1964 roku w wiosce Trosly pod Paryżem był Jean Vanier, pisarz, filozof, charyzmatyczny przywódca cieszący się autorytetem moralno-religijnym. Na świecie działa już 135 wspólnot L'Arche w 35 państwach. Tworzą one małe społeczności zajmujące się dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną. W Poznaniu dzięki Alicji Nawrockiej, prekursora wspólnoty, mamy dwa takie domy: przy ulicach Żytniej i Polańskiej. Żyjemy w nich jak w rodzinie.

– Co jest misją L'ARCHE?

– Głoszenie wartości każdej osoby bez względu na jej sprawność intelektualną. Wspólnoty prowadzą małe domy pomocy społecznej, mieszkania chronione, placówki terapeutyczne i ośrodki wsparcia dziennego. W domach L'ARCHE asystenci mieszkają pod jednym dachem z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, dzielą się z nimi codziennymi problemami i radościami. Rodzi się wzajemny szacunek, tolerancja i zrozumienie.

– Niedawno obchodziliście jubileusz dwudziestolecia ist-



FOT. AURELIA PAWLAK

nienia. Jak oceniacie minione lata?

– Dobrze zapisaliśmy się w pamięci poznaniaków. Pierwszy dom przy ulicy Żytniej kupiliśmy za pieniądze darczyńców w latach dziewięćdziesiątych. Drugi przy ulicy Polańskiej wybudowaliśmy na działce podarowanej przez miasto. Miejsce jest piękne, mamy spory ogród. Zgromadziliśmy niezbędne sprzęty. Najważniejszym osiągnięciem była owocna praca z podopiecznymi. Codziennie otrzymuję kilkanaście telefonów z pytaniem, czy są wolne miejsca. Muszę odmawiać, bo nasi podopieczni mają tutaj zapewniony dożywotni pobyt. Stał marzenia o trzecim domu.

– Dorobek prezentowaliście na 20-lecie?

– Po mszy u Dominikanów w Poznaniu przenieśliśmy się do auli szkoły muzycznej przy ulicy Solnej. Wyświetliliśmy slajdy prezentujące nasze codzienne życie. Były podziękowania dla wszystkich, którzy nas wspierają i wspólne śpiewanie znanych przebojów. Pokazaliśmy pantomimę mówiącą o naszej wspólnotcie. Zaprezentowaliśmy wizję trzeciego domu. Był występ zespołu rockowego. I długie wspominki minionych lat.

– Asystenci opiekujący się mieszkańcami także mieszkają w waszych domach.

– Wynika to z filozofii działania naszej wspólnoty. Część asystentów mieszka z podopiecznymi we własnych pokojach na stałe, a część to osoby dochodzące. Stali mieszkańcy uczestniczą w codziennym życiu podopiecznych, wspólnie spędzają z nimi czas. Korzystają z kuchni, salonu, wszyscy spotykają się przy stole, który jest miejscem jednoczącym ludzi. Do tej pory zgłaszali się głównie asystenci, a teraz potrzebujemy asystentek. Można zgłosić się korzystając ze strony internetowej [www.larche.org.pl](http://www.larche.org.pl), na której znajdują się wszystkie nasze dane kontaktowe.

– Kto mieszka w domu Arki przy Polańskiej?

– Ludzie potrafiący wyrazić własne zdanie i je obronić. Niektórzy mają rodziny poza naszym domem. Ich członkowie często ich odwiedzają. Są też tacy, którzy nie mają nikogo. Staramy się, by nikt nie czuł się samotny. Dom jest przystosowany do przyjmowania osób z różnym stopniem niepełnosprawności intelektualnej. Niektórzy nasi mieszkańcy nie są w stanie funkcjonować samodzielnie, dlatego potrzebują stałej opieki. Są i tacy, którzy dobrze sobie radzą z problemami codziennego życia i gdyby otrzymały odpowiednie wsparcie, mogłyby pełnić niektóre funkcje społeczne.

– O czym teraz marzycie?

– Oczywiście, o wspomnianym trzecim domu. Ponadto zajmujemy się programami naukowymi i wdrażaniem projektów. Chcemy również uruchomić projekt „lalkowy”, który będzie wprowadzany w szkołach podstawowych. Chodzi w nim o to, by za pomocą lalek pokazać, jak wyglądają relacje pomiędzy osobami zespołem Downa czy niedowidzącymi. Zależy nam, by dzieci lepiej rozumiały osoby z niepełnosprawnością.

## Działają razem

W drugiej połowie października ruszył kolejny etap projektu pod nazwą „Wielkopolska działa razem – wdrożenie standardów współpracy Samorządu Województwa Wielkopolskiego i NGO”. Projekt realizuje Forum Rozwoju Nowoczesnych Technologii w partnerstwie z Samorządem Województwa Wielkopolskiego.

Przedsięwzięcie rozpoczęło się w listopadzie 2013 roku, a zakończy się w czerwcu 2015 roku. Najważniejszym celem projektu jest poprawa jakości współpracy instytucji publicznych z organizacjami pozarządowymi z Wielkopolski. W ramach projektu są prowadzone spotkania, warsztaty, doradztwo dla pracowni-

ków Urzędu Marszałkowskiego, Wojewódzkiego Urzędu Pracy, Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu i przedstawicieli organizacji pozarządowych.

Projekt „Wielkopolska działa razem – wdrożenie standardów współpracy Samorządu Województwa Wielkopolskiego i NGO” ma przyczynić się do skuteczniejszego rozwiązywania problemów społecznych, a także lepszej współpracy w zakresie realizacji zadań publicznych. Jest finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Informacje: (61) 626 6713, [pozytek@umwv.pl](mailto:pozytek@umwv.pl)

KAROLINA KASPRZAK

## Poznańskie Akwedukty

Centrum Badań i Działań Społeczno-Kulturowych Fundacji Uniwersytetu imienia Adama Mickiewicza oraz Poznański Park Naukowo-Technologiczny realizuje projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich pod nazwą „Poznańskie Akwedukty – nawadnianie lokalnych pól aktywności i współpracy”. Projekt zakończy się w grudniu tego roku.

Partnerem są Młodzieżowe Domy Kultury nr 1, 2 i 3 w Poznaniu, a partnerem gospodarczym Usługi Psychologiczne i Komputerowe Tomasz Pasikowski. W przedsięwzięciu chodzi o aktywizację społeczną i obywatelską mieszkańców Pozna-

nia. Projekt jest adresowany do rodziców, nauczycieli, młodzieży, osób zaangażowanych w aktywność na rzecz społeczności lokalnej, reprezentantów Urzędu Miasta Poznania oraz rad osiedli.

Projekt obejmuje działania animacyjno-integracyjne, edukacyjno-aktywizacyjne, wędrownie kawiarenki dzielnicowe, forum lokalne i inne. Uczestnicy projektu dowiadują się jak dobrze zarządzać projektami społecznymi, budować porozumienia lokalne czy opracowywać strategię działań na rzecz społeczności lokalnej. Więcej na stronie [www.cbdesk.pl](http://www.cbdesk.pl)

KAROLINA KASPRZAK



# Pełnoprawna niepełnosprawność

Kwestia umożliwiania dostępu osobom z niepełną sprawnością do wykonywania zawodu adwokata oraz konieczność wprowadzenia zmian normatywnych przy egzaminach zawodowych dla adwokatów – to zagadnienie, które rozpoczęło konferencję „Pełnoprawna niepełnosprawność” w sobotę 27 września na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu imienia Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Konferencję zorganizowała Naczelna Rada Adwokacka w Warszawie wraz z Komisją Praw Człowieka przy Naczelnej Radzie Adwokackiej we współpracy z Biurem Rady Europy w Polsce oraz Wydziałem Prawa i Administracji UAM. Prezentacja tłumaczono na język migowy, a miejsce wydarzenia było pozbawione barier architektonicznych. W holu prezentowano prace uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy „Zielone Centrum” prowadzonego przez Stowarzyszenie Na Rzecz Osób i Rodzin z Problemami Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i pomóc” w Poznaniu.

Magdalena Boruc, w imieniu Jarosława Dudy, Pełnomocnika Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych, odczytała list, który wystosował do uczestników konferencji. W pierwszym panelu obrad podniesiono kwestię standardów ochrony praw osób niepełnosprawnych w świetle orzeczeń Europejskiego Trybunału Praw Człowieka, wyrównywania szans osób z niepełnosprawnościami we współczesnym społeczeństwie oraz praw socjalnych. Nie pominięto również Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych i wynikających z niej potrzeb zmian w polskim systemie prawnym oraz praw osób z niepełnosprawnościami na tle Europejskiej Karty Społecznej.

Prof. dr hab. Jacek Sandorski z Wydziału Prawa i Administracji UAM zwrócił uwagę na potrzebę różnicowania wsparcia adresowanego do osób niepełnosprawnych i starszych. To słuszne spostrzeżenie, bo często mylimy formy pomocy adresowane do osób z niepełną sprawnością



W trosce o prawa osób niepełnosprawnych.

z tymi, które są kierowane do seniorów. Innego wsparcia będzie oczekiwał młody dorosły z niepełnosprawnością intelektualną, a innego człowiek starszy.

W wystąpieniach kilkakrotnie podkreślano sprawę barier społecznych w odniesieniu do osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Nierówne chodniki, krawężniki czy brak podjazdów dla wózków inwalidzkich to problem który, w moim przekonaniu, w Polsce drobnymi krokami zostaje przezwyciężany. O wiele trudniejsze do pokonania są stereotypy na temat osób niepełnosprawnych, które tkwią w głowach.

Po każdym z trzech paneli obrad był czas na dyskusję. Uczestnicy mieli dużo pytań z zakresu praw osób niepełnosprawnych, ale też form pomocy do nich adresowanych. Halina Grzysławski-Słowińska, prezes poznańskiego Stowarzyszenia „Na Tak” powiedziała o złej edukacji lekarzy i księży, którym trudno uświadomić rzeczywiste potrzeby i oczekiwania osób z niepełnosprawnością.

Z kolei dr n. med. Krzysztof Kordel z Katedry i Zakładu Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu podkreślił fakt złej opieki medycznej oraz rehabilitacyjnej nad osobami niepełnosprawnymi. Zaznaczył, że nie myślimy o tym, iż każdy z nas może stać się osobą niepełnosprawną. Powinniśmy bardziej otwierać się na zatrudnianie tej grupy.

Sędzia Dorota Goss-Kokot odwołała się do artykułu zamieszczonego w „Rzeczpospolitej” – „Cud w ZUS – mniej rencistów”. Materiał wskazuje, że „w lipcu 2014 roku renty z tytułu niezdolności do pracy pobierało zaledwie 1,03 mln osób, podczas gdy rok wcześniej było ich o blisko 40 tys. więcej”. Wbrew pozorom nie oznacza to wzrostu zatrudnienia, a znaczny przyrost osób z niepełnosprawnością, które zostały pozbawione jedyne źródła dochodu i środków do życia.

Z ciekawością oczekiwałam na wystąpienie Senatora RP Jana Filipa Libickiego, który przedstawił temat „Opieka asystencka nad osobami z niepełnosprawnościami w Polsce”. Szkoda, że prelegent w 12 minutowym wystąpieniu nie przeszedł od razu do istoty rzeczy, bo zagadnienie asystentury osób niepełnosprawnych to kwestia, o której należy jak najwięcej mówić, aby uświadomić wagę problemu opieki nad osobami zależnymi w Polsce.

Senator powiedział, że zazwyczaj podczas takich konferencji koncentrujemy się na brakach, a powinniśmy dostrzec to, co udało się zmienić na lepsze. Punktem dodatnim wystąpienia było zwrócenie uwagi na „brak całościowych rozwiązań w opiece asystenckiej”. Zdaniem Libickiego usługi asystenckie powinny być finansowane przez różne instytucje. Na początek dobrze byłoby wprowadzić takie usługi na zasadzie

pilotażu, by później stworzyć spójny system.

Kwestię opieki asystenckiej inaczej widzi polityk, inaczej ja – jako osoba sprawna funkcjonująca na co dzień w środowisku osób z niepełnosprawnościami, inaczej rodzic bądź opiekun niepełnosprawnego, a jeszcze inaczej pozbawiony źródła dochodu niepełnosprawny. W moim odczuciu pomoc ze strony asystenta osoby niepełnosprawnej to właśnie jedno z praw należnych człowiekowi, który z uwagi na ograniczenia sprawności nie jest w stanie sam wykonać podstawowych czynności dnia codziennego, dotrzeć do lekarza czy miejsca pracy. Takie wsparcie powinno być bezpłatne i gwarantowane przez państwo każdemu, kto go potrzebuje.

Konferencja „Pełnoprawna niepełnosprawność” nasunęła ważne refleksje, zaś spotkanie teoretyków i praktyków oraz wymiana doświadczeń pozwoliły spojrzeć szerzej na problem nieprzestrzegania praw należnych osobom z niepełną sprawnością.

23 września 2014 roku „Wprost” opublikował artykuł „Idealni sprawcy. Jak polskie prawo traktuje niepełnosprawnych umysłowo?”, gdzie czytamy, że „osoby niepełnosprawne intelektualnie to dla przestępców idealne ofiary, a dla sądów idealni sprawcy, bo nie potrafią się bronić”. Chodziło o sytuację człowieka z niepełnosprawnością intelektualną, który stał się ofiarą molestowania seksualnego ze strony opiekuna domu pomocy społecznej. Podważano wiarygodność zeznań ofiary tylko dlatego, że jest osobą z ograniczeniami intelektualnymi. Sprawa – jak zaznaczono w materiale – najprawdopodobniej znajdzie finał w Strassburgu.

Wielu czytelników zapewne pamięta bulwersującą sytuację Radosława Agatowskiego z Koszalina, także człowieka z upośledzeniem umysłowym. 25-letni mężczyzna przeszedł gehennę w więzieniu, do którego trafił za kradzież. Nie potrafił czytać ani pisać, nie rozumiał, z jakiego powodu został skazany, ale polskie prawo okazało się bezlitosne.

Takich sytuacji jest więcej, a za każdym indywidualnym przypadkiem stoi odrębny przepis prawny. Litera prawa powinna stać zawsze po stronie człowieka z niepełnosprawnością, ale często dzieje się inaczej.

KAROLINA KASPRZAK

FOT. KAROLINA KASPRZAK



## Obrady komisji

**W**poniedziałek 20 października odbyło się kolejne posiedzenie Komisji Dialogu Obywatelskiego działającej przy Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania. Uczestnicy dyskutowali o Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych dla Poznania.

– Strategię tę chcielibyśmy tworzyć wspólnie w oparciu o standardy tworzenia tego typu dokumentów – stwierdziła Justyna Ochędzan, przewodnicząca komisji. – Ważne jest, aby w prace włączyło się jak najwięcej osób z organizacji pozarządowych. Dopiero uczestnictwo w współtworzeniu dokumentów zapewni wspólne kreowanie i realizowanie polityki społecznej w Poznaniu.

Spotkanie było również okazją do wymiany informacji dotyczących podejmowanych działań i inicjatyw. *awa*

## PCK w Ogrodzie Botanicznym

**W**czwartek 2 października 2014 roku w sali wykładowej Pawilonu Ekspozycyjno-Dydaktycznego w Ogrodzie Botanicznym w Poznaniu odbyła się coroczna konferencja zorganizowana przez Wielkopolski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża.

Na spotkanie przybyli opiekunowie szkolnych kół PCK. Powitał ich prezes Oddziału Rejonowego PCK w Poznaniu Leszek Fibich. Przedstawiono sprawozdanie z działalności Wielkopolskiego Oddziału Okręgowego PCK za rok 2013/14. Poinformowano o organizowanych akcjach i programach edukacyjnych oraz wręczono nagrody przedstawicielom wyróżniających się aktywnością szkół. I miejsce w akcji „Gorączka złota” zajęło Gimnazjum w Baranowie, II miejsce Szkoła Podstawowa nr 71 w Poznaniu, III miejsce Szkoła Podstawowa w Suchym Lesie. W spotkaniu wzięli udział operatorzy numeru 112 z grupy ABC oraz przedstawicielka Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

ALEKSANDRA  
LEWANDOWSKA

## IKEA – Drużynie Szpiku



**N**a mapie Poznania przybyła kolejna firma, wspierająca działania Drużyny Szpiku. Jest nią IKEA. Już drugi raz w tym roku Drużyna zorganizowała akcję informacyjną dla klientów IKEA, aby rejestrowali się w bazie potencjalnych dawców szpiku. Przed IKEA podstawiony był również krwiobus przez Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu.

IKEA już po raz drugi stała się miejscem dla Drużyny Szpiku, która informowała i zachęcała klientów nie tylko do oddawania krwi, ale także do rejestrowania się w bazie potencjalnych dawców szpiku. Nadal w Polsce jest za mało zarejestrowanych w bazie osób, a zbyt dużo osób oczekujących na przeszczep szpiku.

Podczas weekendowego pobytu w IKEA wolontariusze Drużyny udzielali niezbędnych informacji, a dla najmłodszych mieli m.in. baloniki i słodkości. Przy kasach pomagali pakować klientom zakupy, a oni w zamian mogli wrzucić do puszek pieniądze. Zebrano ok. 4 tys. zł. dla podopiecznych Fundacji im. Anny Wierskiej „Dar szpiku”.

Nieoceniona pomoc była Przemysławowi Juskowiakowi, specjalisty ds. programu lojalnościowego IKEA FAMILY. A początki współpracy z Drużyną Szpiku?

– W 2007 roku do grona partnerów programu lojalnościowego IKEA FAMILY dołączyło Wydawnictwo Zakamarki reprezentowane m.in. przez Martę Pyżyńską-Wójtowicz, która jest także wolontariuszką Drużyny Szpiku – mówi Przemysław Juskowiak. – Propozycja współpracy z Drużyną Szpiku wyszła

kończą. Nieustannie wyznaczamy sobie nowe cele. Pobudza to naszą ciekawość, inspirowała naszą wyobraźnię. Mamy nadzieję, że Drużyna Szpiku jeszcze nie raz odwiedzi nasz sklep – dodaje Przemysław Juskowiak.

Wśród wielu wolontariuszy nie zabrakło także tych z Gimnazjum w Bolechowie. Uczestniczyli w pierwszym spotkaniu w IKEA, i także tym razem na hasło Natalii Marchewki, ich nauczycielki, chętnie przyłączyli się do akcji.

– W sobotni październikowy dzień nasza drużyna wolontariuszy z Gimnazjum im. Kazimierza Górskiego w Bolechowie, wspierająca Drużynę Szpiku, wraz z panią Natalią Marchewką wybrała się na akcję charytatywną do IKEA w Poznaniu. Zostaliśmy rozdzieleni na grupy. Część z uczestników rozdawała klientom ulotki zachęcające do oddania krwi i szpiku, a dzieci dostawały balony, korony lub naklejki. Część natomiast pomagała odwiedzającym sklep w pakowaniu zakupionych przez nich towarów. Za otrzymaną pomoc klienci wrzucali datki do puszek. Zdopingowaliśmy kilkanaście osób do oddania krwi w stojącym przed IKEA krwiobusie. Takie akcje są potrzebne, aby uświadomić ludziom, jak niewiele trzeba zrobić, żeby uratować czyjeś życie – mówi Patrycja Haraj, uczennica klasy 3a gimnazjum w Bolechowie.

Oby takich wolontariuszy było coraz więcej. Wówczas życie potrzebujących będzie łatwiejsze i pogodniejsze.

STANISŁAW FURMANIAK

jesienią ubiegłego roku z inicjatywy pani Marty. Z chęcią przyjęliśmy tę propozycję. W IKEA empatia i szacunek dla innych ludzi to naturalna część kultury firmy. Wzajemna troska nie jest czymś, co ludzie robią na komendę. Można jej doświadczyć biorąc aktywny udział m.in. w takich wydarzeniach, jak organizowane z Drużyną Szpiku, a nie tylko poprzez oferowanie dobrze zaprojektowanych mebli i produktów wyposażenia wnętrz. Pierwsza wspólnie zorganizowana z Drużyną akcja okazała się sukcesem. Chcemy jej pomagać dalej.

Dla działań Drużyny Szpiku współpraca z IKEA jest istotna, ponieważ jest ona mocno osadzona w realiach życia i nie są jej obce problemy wielu ludzi. IKEA odwiedza tysiące klientów dziennie, a im do większej liczby osób Drużyna dotrze, tym lepiej dla wszystkich. Choroba może spotkać każdego, więc warto uświadamić ludziom, że oddawanie szpiku potrzebującym jest proste i bezbolesne.

– W ciągle zmieniającym się świecie wyzwania nigdy się nie



FOT. (2X) WITOLD GOLINSKI



**K**lub Blue Note w Poznaniu był miejscem, w którym Stowarzyszenie Na Tak wraz z zaprzyjaźnioną firmą GlaxoSmithKline zainaugurowało piątą rocznicę współpracy i trzecią edycję akcji „Litr paliwa zamiast piwa”.

Na koncercie charytatywnym w Blue Note pojawiło się wielu gości i przyjaciół Stowarzyszenia Na Tak. Obecni byli także pracownicy GSK, którzy na co dzień tworzą wolontariat pracowniczy. Podczas uroczystego wieczoru mieli stoisko, na którym można było kupić upominki, własnoręcznie wykonane przez podopiecznych Stowarzyszenia Na Tak. Na scenie pojawiło się kilku znanych muzyków.

– Dzisiaj mamy piątą rocznicę współpracy z GlaxoSmithKline i spotykamy się z pracownikami tej firmy, z którymi realizujemy program wolontariatu pracowniczego. Przez ten cały czas pracownicy GSK pracowali dla Stowarzyszenia Na Tak. W pierwszym roku pomagali przy remoncie przedszkola „Orzeszek”, w drugim budowali ogród terapeutyczny, natomiast od 3 lat idziemy w stronę wspólnych eventów, m.in. akcji „Litr paliwa zamiast piwa”. Dochód przekazujemy na dowóz podopiecznych placówek podległych Stowarzyszeniu, którzy mają głęboką, wieloraką niepełnosprawność. Nasza wspólna akcja „Litr paliwa zamiast piwa” z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Chcemy zachęcić ludzi, aby tankowali nasze wirtualne kanistry za pomocą strony [www.litrpaliwa.pl](http://www.litrpaliwa.pl) – mówi Natalia Marciniak-Madejska, dyrektor Stowarzyszenia Na Tak.

## PROGRAM WOLONTARIATU PRACOWNICZEGO

– Każdy pracownik GSK może przeznaczyć jeden dzień w ciągu roku na pracę w charakterze wolontariusza. Idea Orange Day jest pomoc organizacjom pozarządowym i placówkom publicznym, zlokalizowanym na terenie, na którym mieszkamy lub pracujemy. Jako wolontariusze poświęcamy swój czas i energię, by okazać pomoc i wsparcie potrzebującym w ramach naszych lokalnych społeczności. Wzięcie udziału w Orange Day jest dobrowolne i przysługuje wszystkim pracownikom GSK – mówi Magdalena Piotrowska-Łodyga.

# Paliwo dla Na Tak



Wolontariat pracowniczy GlaxoSmithKline.



Halina Grzymisławska-Słowińska, Natalia Marciniak-Madejska, Krystian Włodarczak, Monika Karwacka.

ga, koordynator wolontariatu pracowniczego GSK na rzecz Stowarzyszenia Na Tak.

## GLAXO-SMITH-KLINE DLA NA TAK

– W tym roku już po raz piąty zorganizowaliśmy Orange Day na rzecz Stowarzyszenia Na Tak. Był to koncert charytatywny, z którego całkowity dochód został przekazany na zakup paliwa potrzebnego na dowóz osób niepełnosprawnych na rehabilitację. Pomaganie Stowarzyszeniu stało się już u nas tradycją. Doskonale widzimy, jaką niesamowitą pomoc Stowarzyszenie zapewnia osobom niepełnosprawnym z najcięższymi schorzeniami, przeciwdziałając ich wykluczeniu społecznemu i dokłada wszelkich starań, aby dzieci i dorosłe

dego roku coraz większa liczba wolontariuszy, moich koleżanek i kolegów z pracy, zgłasza swój udział w Orange Day na rzecz Stowarzyszenia Na Tak – dodaje Magdalena Piotrowska-Łodyga.

## PALIWO DLA „KAMYKA”

– „Kamyk” to placówka terapeutyczna, w której codziennie 20 osób jest wspieranych i rehabilitowanych. Aby jednak nasi podopieczni mogli dotrzeć do „Kamyka” muszą mieć zapewniony dowóz, a bez pomocy życzliwych ludzi byłoby to niemożliwe. Dzięki dobrej woli wielu ludzi możemy ten cel zrealizować. „Litr paliwa zamiast piwa” to akcja, która wspiera „Kamyk”, ale także inne placówki Stowarzyszenia: „Przylesie” i „Krzemień”. By pomagać, można przyjść na taki jak dzisiejszy koncert charytatywny, ale można także skorzystać z aplikacji [www.litrpaliwa.pl](http://www.litrpaliwa.pl) i zatankować wirtualne kanistry. Jeden litr paliwa to jedno piwo. Tylko tyle, a dla nas to aż tyle – powiedziała Monika Karwacka, kierownik SDS „Kamyk”.

Organizatorzy akcji wierzą, że i tym razem życzliwi ludzie nie zawiodą i zatankują do pełna wszystkie kanistry, dzięki czemu wszyscy podopieczni placówek Stowarzyszenia Na Tak będą mogli być dowożeni na zajęcia i rehabilitację.

Podczas wieczoru inauguracyjnego na scenie pojawili się muzyczni goście: Katarzyna Rościńska, Ewa Jach i, jako gość niezapowiedziany, ale bardzo mile widziany – Mezo.

STANISŁAW FURMANIAK



Entuzjazm charytatywnego koncertu udzielił się wszystkim.



## Ankieta zakończona

Do 14 października tego roku można było wypełnić ankietę, przeprowadzaną na zlecenie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Poznaniu przez firmę Agrotec Polska.

Dotyczyła ona „Oceny działań EFS na rzecz aktywności zawodowej osób w wieku 45/50+ w województwie wielkopolskim”. Cel tego badania był prosty, chodziło o szeroką diagnozę sytuacji osób w wieku 45+ w Wielkopolsce, dotyczącą rynku pracy, udziału w kulturze, kondycji i stanu zdrowia, aktywności społecznej, polityki senioralnej, roli NGO w aktywizacji osób 45+. *awa*

## Naczynia dla niewidomych

Piękne opakowania na kosmetyki dostosowane do potrzeb osób niewidomych oraz specjalną umywalkę zaprezentowano na spotkaniu poświęconym Wielkopolskiej Platformie Innowacyjnej. Prezentacja odbyła się w Sali Błękitnej Urzędu Miasta Poznania.

Wzięli w niej udział Tomasz Kayser – wiceprezydent Poznania, przedstawiciele poznańskich uczelni, których naukowcy oferują swoje prace na Platformie oraz twórczynie tych dwóch nowości. Opakowania na kosmetyki dla osób niewidomych to naczynia, dzięki którym wiedzą oni czy biorą do rąk w łazience szampon czy odżywkę, a do tego – czy płyn w opakowaniu się kończy, czy też jest jeszcze zapas.

Na pomysł opakowań dla kosmetyków wpadła Julia Grochal z Uniwersytetu Artystycznego, a niezwykłą umywalkę stworzyła Anna Kaczmarek. Cechuje ją obniżona część przednia, która ułatwia dostępność. Aby przedmioty stojące za umywalką nie wpadały do jej środka, autorka zastosowała ściankę, która temu zapobiega. Obie studentki mają szansę, aby ich produkty trafiły do masowej produkcji. Dzięki niedrogim materiałom cena nie powinna być wygórowana. Dla osób niewidomych umywalka i opakowania będą dużym udogodnieniem. *awa*

# Trzydziesta giełda

**W**piątkowe przedpołudnie 17 października parter Urzędu Miasta w Poznaniu wypełnił się po brzegi. Powodem była kolejna Giełda Pracy, która przyciągnęła pracodawców i poszukujących pracy. Po kilku latach przestoju giełda przeżywa swój renesans. Okazuje się, że ta forma poszukiwania zajęć cieszy się dużym powodzeniem. I nawet jeżeli jeden niepełnosprawny bezrobotny znajdzie zajęcie, to już będzie sukces.

Tym razem udział w giełdzie zgłosiło oferty ponad dwudziestu pracodawców. Wśród nich byli między innymi: Fundacja Aktywizacja, Clar System, Komputronik, Pożtel Leszek Twardy, Arma, Joppol, Amlux, AK Spółka McDonald's, Ewa Szpot, FH Ta-

dar Oddział Rozwoju Kadr Urzędu Miasta Poznania, Aspenn, firma produkcyjno-usługowa „Warta”, Auto Watin, Impuls Security, Joker, Romwit Polska, Ecor Product. Najdłuższa kolejka ustawiła się do stanowiska Urzędu Miasta, który oferował pracę wymagającą średniego wykształcenia. W ofercie były stanowiska obejmujące prace biurowe i call center. W sumie planowane jest utworzenie kilkunastu stanowisk pracy, stąd tak duże zainteresowanie.

– W urzędzie wymagają wyższego wykształcenia, a ta praca to gratka – mówi pani Justyna, która przyszła na giełdę pierwszy raz. – Wolalabym stanowisko biurowe, a jak zaproponują inne, to też bez wahania przyjmę. Już cztery lata jestem bez

pracy, ale wierzę, że w końcu ją znajdę.

– To już trzydziesta giełda, którą zorganizowałem z myślą o osobach niepełnosprawnych – mówi Michał Tomczak, przewodniczący Komisji Rodziny, Polityki Społecznej i Zdrowia Rady Miasta. – Kiedyś giełdy odbywały się systematycznie raz na kwartał, potem była przerwa, a teraz zwiększyliśmy częstotliwość. Zmieniają się także pracodawcy. Przykładem są firmy z otwartego rynku pracy choćby McDonald's, w której niepełnosprawność nikogo nie dziwi. Frekwencja wśród pracodawców rośnie dzięki działaniom Fundacji Aktywizacja, która na co dzień ich wspiera.

– Poszukuję osób do pracy w magazynie – mówi Hanna Brzeczewska, dyrektor Firmy Tadar Sztuka Gotowania ze Swarzędza. – Jest duże zainteresowanie szczególnie wśród osób mających wysoką grupę inwalidzką i są przekonani, że jesteśmy zakładem pracy chronionej. A tak nie jest. Prace w naszej firmie nie wymagają ogromnego wysiłku fizycznego, ale magazyn ma 110 metrów i w ciągu godzin pracy trzeba się w nim przemieszczać, a to powoduje zmęczenie dolnych kończyn. Ale jak ktoś chce pracować, to nie jest to dla niego przeszkodą.

– Przyszliśmy na giełdę mając nadzieję, że znajdziemy pracowników do obsługi klienta i prowadzenia administracji – powiedziała Natalia Spychaj, specjalista do spraw rekrutacji w Firmie PROFITROOM. – Podczas poprzedniej rekrutacji przyszło do nas piętnaście osób, liczę, że dzisiaj także kandydatów nie zabraknie.

Zdaniem Michała Tomczaka zainteresowanie pracodawców i poszukujących pracy jest ciągle duże. To świadczy o tym, że ta forma kojarzenia jednych z drugimi może przynieść owoce. Może nie od razu każdy znajdzie zatrudnienie, ale zawsze warto organizować giełdy.

AURELIA PAWLAK



FOT. (2X) AURELIA PAWLAK



JUBILEUSZ „GRUPY OPTY” – STOWARZYSZENIA IM. LECHA WIERUSZA

# 40 lat razem



Podczas zwiedzania LORO.



Autor Andrzej Medyński dedykuje swoją książkę.

**L**ORO – to był wspaniały Ośrodek, pełen niezwykłych rzeczy, niesamowitych ludzi i pełen... cudów. Jakis niezręczysty twór, który do dziś – mimo, że nie ma go już w tej samej postaci – trzyma nas razem”.

Tak zakończyła swoje wspomnienia z lat pobytu w świebodzińskim Ośrodku jedna z koleżanek Roma Łoza. Wspomnienia nadesłane zostały na Konkurs Literacki ogłoszony z okazji 40-lecia Złotu „Grupy Opty” – Stowarzyszenia im. Lecha Wierusza w Świebodzinie, który odbył się w dniach 19-21 września w Przełazach pod Świebodzinem.

Nieprzypadkowo wybraliśmy Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy „Pałac” w Przełazach na miejsce naszego 40 już spotkania, gdyż w latach pięćdziesiątych stanowił on letnią bazę dla świebodzińskiego LORO. Tym razem w zlocie brało udział około stu uczestników. W „Pałacu” zamieszkało 65, a pozosta-

łymi uczestnikami byli mieszkający w Świebodzinie. Była duża rozpiętość wieku uczestników: był kolega, który na leczeniu w Świebodzinie przebywał w latach 1948-51 i młodszy z okresu pobytu w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia.

W piątkowy wieczór poznawaliśmy się wzajemnie, było wspólne śpiewanie złotowego repertuaru, tańce przy dyskotekowych rytmach. Czuliśmy się jak 30, 40 lat temu.

Sobotni program rozpoczęliśmy od zwiedzania świebodzińskiego LORO. To już zupełnie inny ośrodek niż za naszych lat, tylko zewnętrzna bryła budynku pozostała ta sama. Mile przywitała nas obecna dyrektorka Elżbieta Kozak, a po oddziałach oprowadzała nas dwóch pracujących tam lekarzy: dr Chelchowski i dr Stanek. Wszystkie sale z łazienkami, nowe sale operacyjne, kolorowe ściany, bardzo nowoczesny wystrój w niczym nie przypominający szpitala.

Po wizycie udaliśmy się na miejscowy cmentarz komunalny, by oddać hołd naszym Opiekunom, którzy już odeszli. Zabraliśmy ze sobą kontener zniczy.

W Domu Kultury w Świebodzinie o godzinie 16 rozpoczęliśmy część oficjalną obchodów 40 lecia, otwartą dla mieszkańców miasta. Wystąpił zespół tańca na wózkach przy Związku Inwalidów Narządu Ruchu w Zielonej Górze. Uczestniczą w nim nasze koleżanki i koledzy ze wspólnych lat w LORO. Potem nasza koleżanka najbardziej znana medialnie – Janka Ochojska wygłosiła wykład „Pomoc humanitarna na świecie”, nie pomijając Polskiej Akcji Humanitarnej. Na wykład tak znamienitej osoby miasto czekało kilka lat. Zespół pokazał ognisty taniec latynoamerykański. Tuż po nim wygłosiłem prelekcję o niezwykłym człowieku, jakim był twórca i pierwszy dyrektor świebodzińskiego LORO doktor Mirosław Leśkiewicz (działający

w latach 1948-1951). Była to także promocja mojej książki o tym wspaniałym, niezłomnym ale zapomnianym człowieku. W ubiegłym roku minęło 50 lat od śmierci doktora Leśkiewicza.

Wieczorem w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym „Pałac” w Przełazach odbyła się uroczysta kolacja z okazji jubileuszu, którą uświetnili swoim udziałem nasi Opiekunowie z lat pobytu w LORO. Podczas kolacji wręczono nagrody za udział w Konkursie Literackim na wspomnienie z lat pobytu w Ośrodku, oraz zwycięzcom poprzedniego wieczoru konkursu pod hasłem „40 lat z „Grupą Opty”. Nagrodami były pięknie wydane albumy o Świebodzinie. A na ekranie z rzutnika komputerowego cały czas „leciał” przegląd archiwalnych zdjęć z minionego półwiecza z naszych młodych lat z pobytu w Ośrodku i kolejnych corocznych spotkań zlotowych.

W niedzielę odbyło się walne zebranie stowarzyszenia, a po mszy w naszych intencjach w miejscowym kościele, wspólny obiad był ostatnim punktem programu 40 Złotu „Grupy Opty”. Do zobaczenia za rok. Spotkamy się w Gdańsku.

Więcej o nas na [www.opty.info](http://www.opty.info).

ANDRZEJ MEDYŃSKI  
PREZES „OPTY”



Zespół tańca na wózkach.

FOT. (4X) ZBIGNIEW ŁYCZAKOWSKI



Uczestnicy 40 Złotu.



# Marzenia się spełniają



Marek Lemański  
OBORNIKI

Przed kilku laty w artykule zatytułowanym „Byłem wiejskim nauczycielem” pisałem o swojej pracy w wiejskiej szkole w Maniewie koło Obornik. Przez 27 lat pracowałem w przyjaznym środowisku koleżanek i kolegów oraz wspaniałych uczniów. Trudno sobie wyobrazić, by tracący wzrok nauczyciel mógł bez przeszkód ze strony kolegów i uczniów pracować w innej placówce.

W 2006 roku po odejściu na emeryturę zostałem radnym Rady Miejskiej w Obornikach. W Radzie Miejskiej pełniłem również funkcję zastępcy przewodniczącego Komisji Oświaty i Spraw Społecznych. Byłem nadal blisko spraw oświatowych. To z mojej inicjatywy powstał raport dotyczący obornickiej oświaty. Większość szkół wiejskich w naszej gminie miała niedostateczną bazę dydaktyczną i brak zaplecza sportowego. Przy ciągle rosnącej liczbie uczniów szkoła w Maniewie miała z pewnością warunki najgorsze. Powstawały prowizoryczne klasy na strychu z dużym zagrożeniem pożarowym i bez właściwych dróg ewakuacyjnych. Po wyborze na radnego mogłem przysłużyć się mojej szkole.

Przez cztery lata przekonywałem wóldarzy miasta i radnych, by podjąć decyzję o rozbudowie Szkoły w Maniewie. Wreszcie w budżecie na rok 2012 widniała kwota 100.000 zł na projekt tego przedsięwzięcia. Po wyborach w 2010 roku otrzymałem mandat na następną kadencję, a burmistrzem Obornik został Tomasz Szrama – dyrektor obornickiego LO. Wydawało się, że w tym sprzyjającym klimacie rozbudowa placówki będzie błyskawiczna. Okazało się, że wielu radnych wołało prze-



1 września w nowej Szkole Podstawowej w Maniewie.



Marek Lemański:  
– Dzieci wiejskie powinny uczyć się i wychowywać w warunkach zbliżonych do tych, jakie mają ich miejsca rówieśnicy.

znaczyć pieniądze na drogi, świetlice wiejskie, boiska sportowe, a nie na rozbudowę szkoły. Ja w swoich dążeniach nie ustawałem.

Wreszcie w roku 2013 ruszyła rozbudowa. Powstał wspaniały architektonicznie, nowoczesny budynek z czterema salami dydaktycznymi, piękną salą wielofunkcyjną i panoramicznym łącznikiem łączącym stary i nowy budynek szkoły. Dolna kondygnacja przystosowana jest w pełni do osób niepełnosprawnych. W perspektywie będzie wybudowana sala gimnastyczna,

której projekt jest zintegrowany z projektem całej szkoły.

Czeka mnie więc nowe zadanie szukania właściwego klimatu i pieniędzy, by kolejny etap rozbudowy tej szkoły stał się realny. To chyba jeden z powodów, że po raz kolejny poddam się ocenie moich wyborców. Zawsze wyrażałem pogląd, że dzieci wiejskie powinny uczyć się i wychowywać w warunkach zbliżonych do tych, jakie mają ich miejsca rówieśnicy. Moja szkoła, mimo że od przejścia na emeryturę upłynęło osiem lat, nigdy o mnie nie zapomniła. Zapraszany jestem na wszystkie ważne dla tej społeczności uroczystości. Długo będę pamiętał uroczystość z 1 września 2014 roku. To właśnie w tym dniu podczas inauguracji roku szkolnego przekazano szkolnej społeczności nowo oddany budynek. Dzieciaki wspomagane przez swoich wychowawców podziękowały wspaniałym programem artystycznym, którego nie powstażyłby się niejeden profesjonalny zespół artystyczny.

Uczniom i nauczycielom starej Szkoły Podstawowej w Maniewie, pamiętającej pruskie czasy i strajki w obronie polskiej mowy, życzę w nowych murach wielu sukcesów i doczekania się kolejnego etapu rozbudowy. Wasze marzenia będą moimi.

Do niedawna Izabela Wojdnar była zdrową, szczęśliwą i lubiącą swoją pracę kobietą. Kilka miesięcy temu poczuła się źle i trafiła do szpitala. Nie przypuszczała, że od tego momentu jej dotychczasowe życie się zmieni. Diagnoza: nowotwór szpiku kostnego. Dlatego pracodawca Izabeli, Chata Polska, zorganizował „Bieg dla Izzy”, aby w ten sposób szybciej znaleźć dla niej dawcę szpiku.

Blisko 660 osób stanęło na starcie, by pokonać malowniczą trasę wokół poznańskiego Jeziora Rusałka na dystansie 5 i 10 km.

– Podczas dzisiejszego biegu jest z nami chora Iza. Pilnie potrzebuje przeszczepu. Dzięki biegowi chcemy też uświadamiać i zachęcać ludzi do rejestrowania się w bazie potencjalnych dawców szpiku. Do pomocy przy tym biegu zaprosiliśmy ludzi dobrego serca. Każdy, kto chciał być z nami, w tym dniu jest obecny. Na starcie stanęli nie tylko dorośli, ale także dzieci, najmłodszy uczestnik miał 2 lata. Prowadzimy intensywną kampanię, aby pomóc Izie. Wierzymy, że znajdzie się dawca – mówi Izabella Sapuła z Chaty Polskiej.

– Nie przypuszczałam, że taka choroba jest we mnie. Do szpitala trafiłam z gorączką i kaszlem. Diagnoza postawiona w szpitalu spadła na mnie jak grom z jasnego nieba. Nie wiedziałam, co dalej. Mam jednak przy sobie rodzinę, przyjaciół i moją firmę Chatę Polską, która mnie wspiera. Mimo zwolnienia lekarskiego mam stały kontakt z koleżankami i kolegami z pracy. To dla mnie

**poczta**  
FILANTROPIA

Poszę o wsparcie finansowe dla mojego syna Kacperka Ławckiego, który cierpi na dziecięcę porażenie mózgowe. Jest wcześniakiem, bliźniakiem drugim, urodził się 5 listopada 2008 roku w 25 tygodniu ciąży.

Następstwem wcześniactwa i rozległego wylewu krwotocznego do mózgu IV stopnia, który wystąpił u synka dobie po urodzeniu, jest znaczne opóźnienie rozwoju psychoruchowego. Kacperka wymaga intensywnej rehabilitacji ruchowej, która prowadzona jest metodą Voity i Bobatch w formie spotkań płatnych. Dostęp do darmo-



# Pomaganie przez bieganie

bardzo ważne. Obecnie żyję od przetoczenia do przetoczenia krwi. Tydzień, dwa czuję się dobrze, a później słabnę. Na początku transfuzja starczała mi na półtora miesiąca, teraz tylko na miesiąc. Leczę się w szpitalu przy ul. Szamarzewskiego w Poznaniu, natomiast transfuzję krwi mam w szpitalu przy Lutyckiej. Czekam na dawcę szpiku – mówi Izabela Wojnar.

– Udział w „Biegu dla Izzy” wziąłem przede wszystkim po to, aby pomóc nie tylko Izie, ale także innym osobom, które czekają na przeszczep szpi-



„Bieg dla Izzy” rozpoczął się.



Zawodnicy Drużyny Szpiku wbiegają na metę.

ku. Robię to, co lubię, czyli biegam, a przy okazji mogę komuś pomóc. Chciałbym też zarejestrować się jako potencjalny dawca szpiku, ale niestety nie mam czasu na operację, może później się uda – mówi Szymon Bytniewski (Klub SC Olimpia Poznań/KB UEP), który zajął pierwsze miejsce w biegu na dystansie 5 km.

– Cel dzisiejszego biegu to pomoc Izie i rejestrowanie się jako dawca szpiku. W każdy weekend biorę udział w zawodach, więc dla czego miałbym nie wziąć udziału w biegu o takim celu – dodaje Piotr

Tomczyk (Klub Maratończyk Poznań), zwycięzca na dystansie 10 km.

Przed biegiem głównym na 5 i 10 km odbyły się dodatkowe biegi dla dzieci na kilku dystansach. Dodatkową atrakcją dla nich były zabawy, konkursy i gry zorganizowane przez harcerzy z Hufca Jeżyce.

Swoje stanowisko miała Drużyna Szpiku, a jej wolontariusze udzielali wszelkich niezbędnych informacji, w jaki sposób można się zarejestrować i na czym polega oddanie szpiku.

Każdy, kto wbiegł na metę, otrzymał pamiątkowy medal. Na zakończenie odbyło się wręczenie nagród i dyplomów.

PS. Po kilku dniach od biegu Izabela Wojnar otrzymała telefon z informacją, że znalazł się dla niej dawca szpiku. Jeżeli wszystko pójdzie dobrze, to już wkrótce Iza będzie miała wykonany przeszczep.

STANISŁAW FURMANIAK



Izabela Wojnar gratuluje zwycięskiej trójce na dystansie 10 kilometrów.

## Aby Kacperek widział i chodził

wej rehabilitacji w naszym mieście jest bardzo ograniczony. Syn ma już prawie sześć lat, ale jeszcze nie chodzi, ma problem z podnoszeniem się przy sprzętach.

Oprócz rehabilitacji ruchowej prowadzona jest u syna rehabilitacja wzroku w ośrodku „Tęcza” w Warszawie. Kacperek jest dzieckiem słabowidzącym po retinopatii wcześniaczej. Wymaga również stałej rehabilitacji logopedycznej i tyflopedagogicznej, które realizowane są w ramach wczesnego wspomagania rozwoju w przedszkolu oraz podczas indywidualnych spotkań prywatnych z tera-

peutą. Kacper uczęszcza ponadto na płatne zajęcia z hipoterapii. Po przebytej sepsie ma zwichnięte biodra. W związku z perforacją przewodu pokarmowego w kilka dni po urodzeniu pozostaje pod ścisłą kontrolą chirurga.

Wszystkie te problemy zdrowotne syna: bardzo opóźniony rozwój psychoruchowy, konieczna stała się systematyczna rehabilitacja ruchowa oraz inne, wymagają znacznych nakładów finansowych, wielu wyjazdów do poradni specjalistycznych: ośrodków logopedycznych i pedagogicznych w Warszawie, Zagórzu, Otwocku,

Siedlcach, Łosiecach, Międzyzlesiu.

Kacperek ma jeszcze siostrę, bliźniaczkę pierwszą, która w wyniku otrzymanej zbyt dużej dawki gentamycyny jest dzieckiem z głębokim niedosłuchem, wymagającym szczególnej opieki terapeutycznej.

Proszę Czytelników „Filantropa” o wyrozumiałość, chcę zrobić wszystko dla ratowania zdrowia moich dzieci, stąd moja prośba o wsparcie finansowe zwłaszcza na rzecz kosztownej rehabilitacji ruchowej. Jedno spotkanie z fizjoterapeutką kosztuje 100 złotych, a Kacperek wymaga rehabi-

litacji codziennej. Dzięki ofiarności dobrych i pomocnych ludzi mógłby się rozwijać szybciej i może w przyszłości chodzić.

Wpłaty można przysyłać na moje konto BZ WBK S.A. 89-1500-1663-1016-6007-8294-0000.

MAMA

JUSTYNA ŁAWECKA

BIAŁKI 136

08-110 SIEDLCE

Od redakcji:

Dokumenty potwierdzające stan zdrowia Kacperka i jego siostry znajdują się w naszym posiadaniu.

# Alkohol – groźny wróg

**W**ładze Poznania na mocy ustawy z 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi opracowały i poddały konsultacjom Miejski Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Poznaniu na 2015 rok.

Nadużywanie alkoholu i wynikające z tego konsekwencje to jeden z najtrudniejszych problemów społecznych. Szacuje się, że w Poznaniu liczba osób uzależnionych od alkoholu wynosi około 20 tysięcy. W 2013 roku w Ośrodku dla Osób Nietrzeźwych przy Wielkopolskim Centrum Pomocy Bliźniemu w Roźnowicach, prowadzonym na terenie Poznania przy ulicy Podolańskiej przez Stowarzyszenie MONAR, umieszczono 7.946 osób. Uzależnienie od alkoholu jednej osoby w rodzinie niesie za sobą skutki również dla pozostałych członków. Stąd pomoc należy kierować także do rodziców, małżonków, dzieci i dalszej rodziny.

Szacunkowa liczba dzieci z rodzin z problemem alkoholowym według przelicznika Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wynosi około czterech procent populacji, co w 2014 roku w Poznaniu stanowiło około 22.000 dzieci. Interwencji wymagają sytuacje doraźne pojawiające się wśród osób żyjących w otoczeniu uzależnionego. Konieczne są też działania terapeutyczne, wspierające i profi-

laktyczne o charakterze długofalowym.

Jednym z założeń programu jest ograniczanie spożywania napojów alkoholowych na terenie miasta Poznania oraz skutków związanych z jego nadużywaniem. W ramach podejmowania działań o charakterze interwencyjnym zaplanowano projekt pod hasłem „Dziecko pod parasolem prawa”. Pomyślano także o prowadzeniu ośrodka dla osób nietrzeźwych, zapewnienie transportu osobom w stanie upojenia alkoholowego do ośrodka, wysyłanie interwencyjnych patroli w rejon zagrożenia, okresowe pełnienie służby patrolowej w pobliżu nocnych sklepów, prowadzenie hostelu dla osób uzależnionych i ich rodzin wraz z programem pomocy psychologicznej, prowadzenie całonocnego telefonu zaufania (w tym Niebieskiej i Pomarańczowej Linii) dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin.

Ważna jest także działalność informacyjna i edukacyjna w szczególności dla dzieci i młodzieży. Odpowiedzialność za koordynację i realizację zadań Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Poznaniu na 2015 rok spoczywa na Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania.

O efektach jego wdrażania programu będziemy informować na łamach „Filantropa”.

OPRACOWAŁA

AURELIA PAWLAK

## Pomoc w każdej sytuacji

**N**agle może nas potrafić samochód, potknijemy się na chodniku i złamiemy rękę lub nogę, nagle stracimy przytomność w sklepie.

Najważniejsza jest pierwsza pomoc, a potem opieka specjalistów. Nad tym, jaka jest rola poznajskich Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych, czy spełniają wszystkie stawiane przez system ochrony zdrowia warunki, czy poznajczycy mogą czuć się bezpiecznie w stanach nagłego zagrożenia, dyskutowano 13 października w Sali Malinowej Urzędu Miasta Poznania.

Inicjatorem spotkania był Sławomir Smół, radny, lekarz neurolog. W SOR-ach stawia się szybką diagnozę, udziela pierwszej specjalistycznej pomocy medycznej i decyduje o dalszym leczeniu chorego. Należyte pełnienie funkcji, jaka została wyznaczona tym placówkom, wymaga fachowości, warunków lokalowych, sprzętu diagnostycznego i terapeutycznego oraz lokalizacji pozwalającej na niezwłoczne wdrożenie diagnostyki i leczenia pacjentów danego rejonu. *awa*

**W** Centrum Kultury Fizycznej Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu odbyły się II Międzynarodowe Zawody Bocci „PolskaBOCCIA 2014”. Udział w nich wzięli zawodnicy z dziesięciu krajów: z Polski, Chorwacji, Hiszpanii, Irlandii, Islandii, Niemiec, Norwegii, Rosji, Słowenii i Wielkiej Brytanii.

W różnych kategoriach wyłoniono mistrzów. Były kategorie indywidualne BC1, BC2, B3 i BC4 oraz rozgrywki w parach BC3 i BC4. W tej kategorii udział wzięły osoby, które są najbardziej poszkodowane przez los, grają z rynną i z pomocą asystenta.

Boccia ma 7 różnych rozgrywek. Oprócz wymienionych są także drużynowe. Jest to dyscyplina paraolimpijska. Zawody, które zostały rozegrane w Poznaniu, były przygotowaniem się zawodników do przyszłorocznych zawodów World Boccia Open Event. W tegorocznych zawodach w poszczególnych kategoriach wzięli udział: BC1 – 5 zawodników (w tym 1 z Polski), BC2 – 15 zawodników (w tym 3 z Polski), BC3 – 15 zawodników (w tym 2 z Polski), BC4 – 8 zawodników (w tym 1 z Polski); Pary BC3 – 7 par (w tym 1 z Polski), Pary BC4 – 4 pary (w tym 1 z Polski) – informuje Joanna Marchlewicz, sędzia główny Międzynarodowych Zawodów.

Pierwsze zawody zorganizowaliśmy w listopadzie 2013 r. Pierwsza polska reprezentacja

wystartowała w Mistrzostwach Europy dopiero w czerwcu zeszłego roku, przyjechali zawodnicy z pięciu krajów, natomiast w tym roku zgłoszeń było już tak dużo, że trzeba było je ograniczyć. Miarą sukcesu ubiegłorocznych zawodów WielkoPOLSKA BOCCIA jest decyzja Światowej Federacji Bocci przydzielenia nam organizacji zawodów World Boccia Open Event, które odbędą się w czerwcu 2015 r. w Poznaniu. Takie zawody odbędą się tylko w trzech miejscach na świecie: w Brazylii, Korei Południowej i w Polsce. Będzie to jedna z najważniejszych światowych imprez sportowych Bocci kwalifikujących do Paraolimpiady w Rio de Janeiro w 2016 r., a jednocześnie szansa na dalszy rozwój tej dyscypliny w Polsce. Przedsięwzięcie to można porównać do Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej lub Pucharu Świata. Mam nadzieję, że podobałoby się temu zadaniu. W Poznaniu mamy autobusy do przewożenia osób na wózkach, ale znajduje się w nich tylko jedno miejsce – mówi Romuald Schmidt, prezes Stowarzyszenia Sportowo-Rehabilitacyjnego START w Poznaniu.

Organizatorzy zwrócili się do Doroty Potejko, Pełnomocnika Prezydenta Poznania ds. Osób Niepełnosprawnych, która skontaktowała ich z prezesem MPK Wojciechem Tulibackim. Zaproponował dobre rozwiązanie. Są

**N**a co dzień nie mają – jak większość innych rodziców – normalnego, radosnego życia. To właśnie one – MAMY – tygodniami, miesiącami przebywają ze swoimi dziećmi w szpitalu. I walczą nie tylko z chorobą swojego dziecka, które zachorowało na nowotwór, ale także z prozą szpitalnego życia.

Każda kobieta, nawet ta, która codziennie przebywa ze swoim dzieckiem w szpitalu, chce wyglądać dobrze. Po prostu – poczuć się jak kobieta. Ale szpitalna rzeczywistość im na to nie pozwala. Aby w ich życie wnieść trochę radości, Drużyna Szpiku zorganizowała metamorfozy dla mam dzieci przebywających w Klinice Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatrycznej Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

To nasza kolejna akcja. Pomyśleliśmy sobie, że cudownie jest coś zrobić dla dzieci, ale z drugiej strony nie powinniśmy zapominać, że tygodniami, miesiącami przebywają z

nimi głównie ich mamy. Nie możemy zabrać ich bólu, cierpienia, strachu, ale możemy, chociaż na chwilę, pozwolić im zapomnieć o chorobie dziecka. Założeniem metamorfoz jest, aby mamy miały kilka chwil wyłącznie dla siebie. One – niezależnie od tego czy mają zrobione fryzury, czy nie – są piękne, bo piękno jest w nich. Są waleczne i dzielne, potrafią podporządkować swoje życie najważniejszemu zadaniu, jakim jest czuwanie przy chorym dziecku. Marzy nam się, aby po dziesięciu metamorfozach, kiedy wrócą do szpitala, usłyszały od swoich dzieci, że wyglądają pięknie. Tych kilka godzin w salonie fryzjerskim przy kawie, kanapkach, w towarzystwie życzliwych ludzi ma być dla nich odwróceniem się od smutnej codzienności. Chcemy, aby takie spotkania odbywały się cyklicznie – mówi Dorota Raczkiewicz, szefowa Drużyny Szpiku.

Metamorfoz, w których realizację zaangażowało się wielu ludzi, odbyły się w Salonie Pielęgnacji Włosów J. Wujec.



## MIĘDZYNARODOWE ZAWODY BOCCI W POZNANIU

# Gra integracji i terapii



specjalnie adoptowane autobusy niskopodłogowe, w których jest 7 miejsc na wózki. W przyszłym roku podczas zawodów World Boccia Open Ewent będą 2 lub 3 takie autobusy. Problemem są też hotele, bo mają obowiązek posiadać tylko kilka procent pokoi dostosowanych do osób niepełnosprawnych. Jednak i z takimi przeciwnościami organizatorzy umiają sobie poradzić. W Poznaniu można organizować kolejne zawody na bardzo wyso-

kim poziomie. Tegoroczne to potwierdziły, gdyż nie odbiegały od zawodów w innych miejscach na świecie.

– Boccia w Polsce jest bardzo dobrze wypromowana. Jest to nasze dzieło, które zajęło nam 20 lat pracy. Mamy dobry system szkolenia instruktorów i sędziów. Cieszy mnie również, że mamy zaplecze młodych, zdolnych ludzi, którzy chcą się dalej uczyć, szkolić i angażować w tę dziedzinę sportu. W 2013 r.

powołaliśmy Polską Federację Bocci Niepełnosprawnych, natomiast niedawno złożyliśmy wniosek do Ministerstwa Sportu o zarejestrowanie Polskiego Związku Bocci – dodaje Romuald Schmidt.

Jeżeli ktoś potrzebuje narzędzi do integracji czy terapii, to właśnie boccia jest bardzo dobrą dyscypliną sportową. Wielu nauczycieli, terapeutów, rehabilitantów, którzy wiedzą, co to jest boccia, wykorzystuje ją w swojej pracy. Wystarczy podłoga, piłki, trochę wiedzy, entuzjazmu i można grać.

STANISŁAW FURMANIAK



Od lewej: Beata Dobak-Urbańska, Romuald Schmidt i Joanna Marchlewicz.



FOT. (3X) WITOLD GOLINSKI

## Metamorfozy – chwile radości

– Dostałem telefon od Oskara Ganowskiego z Bea Beleza z informacją o tej akcji. Z dużą satysfakcją przyłączyliśmy się do tak szczytnego celu. Do naszego salonu zawitało jedenaście mam, które poddały się metamorfozie. Każdej z pań wykonano inną fryzurę, a okazji makijaż, bo i taka jest możliwość – mówi Jakub Wujec, właściciel Salonu Pielęgnacji Włosów J. Wujec.

HOT\_elarnia i SPA\_larnia z Puszczykowa przygotowały catering, a ich kosmetyczka wykonała makijaż.

– Jest kosmetykolog z naszego spa, w ramach możliwości wykonuje wszystko, co sobie panie życzą. Dzięki takim spotkaniom



FOT. WITOLD GOLINSKI

mamy wiedzę, że nie są same podczas przebywania ze swoimi dziećmi w szpitalu – mówi Marta Sworowska, zajmująca się marketingiem w HOT\_elarni i SPA\_larni.

– Moja córka Oliwia ma 10 lat, choruje na ostrą białaczkę przewlekłą szpikową i czeka na przeszczep szpiku – mówi uczestniczka Maria Kubicka. – Dzieci lepiej nas odbierają, kiedy widzą, że jesteśmy zadbane, a przy tym radośniejsze. Takie metamorfozy to miły gest ze strony wielu ludzi. Taka mała odmiana – a tyle przyjemności.

Duży wkład w zorganizowanie metamorfoz miała również Joanna Janowicz. Mówi, że ma dług do spłacenia, bowiem przed laty jej mama tygodniami czuwała przy niej na szpitalnym oddziale.

Uśmiechnięta i radosna mama, to szczęśliwsze dziecko, pomimo, że leżące w szpitalu i walczące z chorobą. Dobre samopoczucie rodzica ma duży wpływ na chore dziecko. Nie zapominajmy o tym.

STANISŁAW FURMANIAK

# KDO w Sali Białej

Głosowanie na projekty zgłoszone do Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2015, działania Powiatowego Urzędu Pracy na rzecz aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych, kwestia dostosowania konferencji i wydarzeń do ich potrzeb oraz oferta poznańskiej Biblioteki Raczyńskich – to tematy, które zostały podjęte na XXIII posiedzeniu Komisji Dialogu Obywatelskiego.

Organizacje członkowskie KDO przy Pełnomocniku Prezydenta Miasta Poznania do spraw Osób Niepełnosprawnych spotkały się w czwartek 2 października w Sali Białej Urzędu Miasta. W posiedzeniu wzięli udział przewodniczący Komisji Rodziny, Polityki Społecznej i Zdrowia Rady Miasta Poznania Michał Tomczak, który zwrócił uwagę na sprawę kart parkingowych przypominając, że stare karty będą ważne do 30 czerwca 2015 roku. Po 30 czerwca 2015 trzeba wyrobić nową kartę parkingową.

Przedstawicielki Powiatowego Urzędu Pracy w Poznaniu mówiły o szkoleniach zawodowych dla osób niepełnosprawnych bezrobotnych i poszukujących pracy, doradztwie ekonomicznym i gospodarczym, pomocy ze strony Poznańskiego Ośrodka Wspierania Przedsiębiorczości dla osób zakładających własną działalność gospodarczą.

Ciekawe były propozycje projektów zgłoszonych do Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego m.in. z dziedziny kultury, sportu i rekreacji, ale nie brakowało też działań adresowanych do osób niepełnosprawnych. Stowarzyszenie Na Rzecz Rehabilitacji Niewidomych i Słabowidzących startowało z projektem „Otwórz oczy – niewidomy też poznaniak”, a Fundacja „Szansa dla Niewidomych” z pomysłem „Ułatwienia w dostępie do informacji dla osób niedowidzących i niewidomych w miejscach użyteczności publicznej”. Na projekty Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego można było głosować w dniach 1-12 października. O rezultatach głosowania poinformujemy wkrótce.

KAROLINA KASPRZAK

## Trójwymiar zdjęć

10 października otwarto w Galerii Arsenał w Poznaniu po dziesięciu latach przerwy fotoplastykon. Będą mogli z niego korzystać również osoby niepełnosprawne interesujące się między innymi historią i kronikami.

Fotoplastykon to zabytkowe urządzenie, które pozwala oglądać zdjęcia w pozornym trójwymiarze. Urządzenie zostało całkowicie odnowione i zrekonstruowane. Podczas otwarcia oglądano zdjęcia niezwykłego Władysława Ruta. Poznański fotoplastykon przez lata leżał w piwnicy, urządzenie kupiło miasto od poznańskiego fotografa Antoniego Ruta. Fotoplastykon będzie dostępny dla zwiedzających w godzinach otwarcia Galerii Miejskiej „Arsenał”. awa

## Wyjazd na turnus

Zgodnie z przepisami pracodawca udziela zwolnienia od pracy po to, by osoba niepełnosprawna mogła pojechać na turnus rehabilitacyjny. Podstawę stanowi wniosek lekarza.

Pracownik niepełnosprawny powinien przedstawić pracodawcy skierowanie na turnus rehabilitacyjny w takim terminie, który umożliwi zapewnienie normalnego toku pracy w zakładzie. Natomiast podstawą wypłaty wynagrodzenia, obliczanego jak ekwiwalent pieniężny za urlop wypoczynkowy za czas zwolnienia, jest dokument, który potwierdza pobyt na turnusie. Łączny wymiar dodatkowego urlopu wypoczynkowego i zwolnienia od pracy w celu uczestniczenia w turnusie rehabilitacyjnym nie może przekraczać 21 dni roboczych w roku kalendarzowym.

Ustawa o rehabilitacji daje prawo do korzystania ze zwolnienia w wymiarze 21 dni roboczych, z zachowaniem prawa do wynagrodzenia, osobie zaliczonej do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, jednak tylko w celu uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym. Osoby skierowane do sanatorium przez lekarza NFZ nie mogą więc z takiego zwolnienia korzystać. awa



Błażej  
Friedrich  
POZNAŃ

Rozpoczął się wrzesień, a wraz z nim trzeba wrócić do szkolnych ławek. I choć wakacji uczestnicy szkolenia „Lider pilnie poszukiwany” nie mieli to i tak do ław szkolnych wrócić musieli.

W dniach od 25 do 28 września w gościnnych progach Hotelu Pietrak w Trzemesznie odbył się III Blok Szkoleniowy pod nazwą „Czy NGO da się ugryźć?”. Tym razem wykładami zarządzał Darek Nawrocki, mający olbrzymią wiedzę dotyczącą zasad prawnych, organizacyjnych i finansowych organizacji pozarządowych działających w Polsce. W trakcie szkolenia uczestnicy zostali zapoznani z różnicami dzielącymi różne rodzaje stowarzyszeń – okazało się, że stowarzyszenie zarejestrowane w KRS (Krajowy Rejestr Sądowy) musi mieć minimum 15 członków, musi posiadać swój własny statut określający strukturę organizacyjną. Ważne było omówienie praktycznego pisania statutu w świetle późniejszej działalności mając na uwadze sprawne działanie stowarzyszenia i brak zagrożenia bezwładem organizacyjnym.

Czas, jaki mieli uczestnicy szkolenia „Lider pilnie poszukiwany” na dopracowanie swoich projektów w ramach ogłoszonego konkursu na realizację zadania, był niezwykle krótki. Już w dniach od 9 do 12 października odbył się IV Blok Szkoleniowy pod nazwą „Mój pierwszy projekt, budżet, impreza”.

Wszystkie etapy szkolenia mają swoje przełożenie na działanie praktyczne. Jednym z elementów realizowanego zadania jest ogłoszenie wewnętrznego konkursu mającego na celu wyłonienie najlepszego projektu oraz sfinansowanie go w kwocie 3.000 złotych. To już nie tylko nauka teoretyczna ale również sprawdzenie siebie i swoich sił przy pisaniu prawdziwego projektu.

Kolejny temat dotyczył możliwości finansowania organizacji pozarządowej. W trakcie dyskusji okazało się, że wśród członków Wielkopolskiego Związku Inwalidów Narządu Ruchu najliczniej reprezentowanego na szkoleniu coraz dojrzała jest myśl założenie działalności gospodarczej. Ze względu na zainteresowanie dosyć obszernie omówiono spółdzielnie socjalne. Omówiono również etapy zakładania fundacji i różnice między nią a stowarzyszeniem. Kolejnym ciekawym zagadnieniem było wykazanie różnic między działalnością nieodpłatną, odpłatną a działalnością gospodarczą. Ujmując to w sposób najprostszy można powiedzieć, że organizacja prowadząca działalność nieodpłatną nie pobiera od uczestników żadnych opłat. W sytuacji prowadzenia działalności odpłatnej bilans musi wyjść na zero – organizacja nie może zebrać więcej niż ją samą to kosztowało.

Natomiast działalność gospodarcza pozwala na działalność zarobkową z przeznaczeniem części zysków na działalność statutową organizacji. Oczywiście zagadnienia zostały omówione bardziej szczegółowo, wskazując na występujące czasem niuanse, na które warto zwrócić uwagę przy podejmowaniu decyzji co do cha-

Już na poprzednim szkoleniu Mirka Rynowiecka i Darek Nawrocki podpowiadali, co jeszcze należy dopracować, co można ominąć, jak zakwalifikować poszczególne koszty. Na tym szkoleniu formularz publicznej oferty zgodny z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15 grudnia 2010 r. w sprawie wzoru oferty i ramowego wzoru umowy dotyczących realizacji zadania publicznego oraz wzoru sprawozdania z wykonania tego zadania (Dziennik Ustaw z 2011 r. Nr 6, pozycja 25) został omówiony jeszcze raz, punkt po punkcie.

Omawiająca formularz i prowadząca zajęcia Mirka Rynowiecka zwracała uwagę na każdą rubrykę podkreślając, jak ważne jest przeczytanie każde-



## LIDER PILNIE POSZUKIWANY

# „Czy NGO da się ugryźć?”

rakteru prowadzonej działalności. Wiele emocji wzbudził też temat uzyskania statusu organizacji pożytku publicznego. Okazało się, że idealizowane czasami zalety w rzeczywistości przegrywają z minusami takiego rozwiązania.

Omówiono również źródła finansowania organizacji pozarządowych, a także ocenę możliwości każdej organizacji. Żywe zainteresowanie wzbudził temat najczęstszych słabości i błędów trapiących organizację, a składających się na sprawne jej działanie. W tym temacie, jak zawsze, największą dyskusję wzbudziła sprawa delegowania zadań poszczególnym członkom, a także możliwość ich egzekwowania bez motywacji finansowej. Podsumowaniem było omówienie zarządzania w organizacji pozarządowej, komunikacji interpersonalnej, pozyskiwanie nowych członków, a także rola lidera.

W przerwach między wykładami zarówno Darek jak i Mirka Rynowiecka pomagali zespołom pisać zadania



FOT. ARCHIWUM WZINR

w ramach konkursu ogłoszonego w trakcie realizacji zadania „Lider pilnie poszukiwany” dopracować część merytoryczną i budżet.

Wieczorami jak zawsze spotykano się na wspólnej zabawie. Tym razem było to rysowanie wymyślonych historii, przebieranie modeli w stroje zrobione z najprostszymi materiałami czy kalam-bury.

III Blok Szkoleniowy pokazał, jak poważnie i systematycznie trzeba podejść do tworzenia i działania w organizacji samorządowej. Patrząc na elementy, których znaczenie podkreślał Darek Nawrocki okazywało się, że dobry NGO's musi być jak dobra firma. Musi mieć odpowiednie kierownictwo, musi być odpowiednio zarządzany, a przede wszystkim musi mieć swoją wizję odnalezienia się w lokalnej społeczności, w swoim środowisku i plan działania na jego rzecz, a także swojego rozwoju.

Zadanie „Lider pilnie poszukiwany” jest współfinansowane ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.

# „Mój pierwszy projekt”

go objaśnienia i wypełnienie ze zrozumieniem każdego pola w formularzu. Okazało się, że często brak jednej cyfry lub nie napisanie w rubryce słów „nie dotyczy” może być powodem odrzucenia wniosku ze względów formalnych.

Dużo emocji wywołała dyskusja, co lepiej, szybciej i łatwiej wypełnić – formę papierową czy wypełnianą poprzez elektroniczne generatory. Kiedy omówiono już samą ofertę, należało przejść do sprawozdania, które czeka na każdego, kto wygra zlecenie na realizację zadania publiczne-

go. Podstawą do omówienia była instrukcja wypełniania sprawozdania PFRON, precyzyjnie określająca obowiązki organizacji składającej sprawozdanie. Taki podręcznik jest dużym ułatwieniem, ale w pierwszej chwili podchodzono do niego sceptycznie ze względu na objętość i precyzję. Organizacja to nie tylko pozyskiwanie funduszy, ale też konieczność ich księgowania. Również taka wiedza została przybliżona uczestnikom projektu. Zgodnie twierdzono, że łatwiej czasem działać niż przygotować sprawozdanie.

W przerwach między zajęciami cały czas konsultowano projekty. Jak na pierwszy raz błędów i poprawek było coraz mniej. Ostateczny termin oddawania projektów minął 20 października i zwycięski projekt, który będzie realizowany, poznamy 16 listopada.

Na wieczornych spotkaniach tym razem królowało karaoke. Wspólnie śpiewano przeboje pamiętające lata przedwojenne – aż do współczesnych hitów.

Na szkoleniu chodziło przede wszystkim o naukę właściwego gospodarowa-

nia publicznymi pieniędzmi. Każdy z nas pisze każdego miesiąca budżet domowy, planując wpływy i wydatki, dbając, aby zawsze się domykał od pierwszego do pierwszego. I może właśnie to jest najlepszą receptą na „Mój pierwszy projekt, budżet, impreza.” – gospodarować pieniędzmi z takim szcunkiem i analizą kosztów jak postępujemy ze swoim budżetem domowym.

Projekt jest współfinansowany ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.

BŁAŻEJ FRIEDRICH



„POKONAĆ WYKLUCZENIE” W ZESPOLE SZKÓŁ W PUSZCZYKOWIE

# Kochają wyzwania



*Radość uczestników WTZ w Dopiewie.*

**B**udowanie relacji, taniec i zabawa, współzawodnictwo, konkurencje sprawnościowe jako szansa na aktywność fizyczną osób niepełnosprawnych, a co najważniejsze – wzrost ich poczucia własnej wartości – to rezultat X Pikniku Integracyjnego pod nazwą „Dobre, bo polskie”, na który zaprosił starosta poznański Jan Grabkowski oraz dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu Elżbieta Bijaczewska.

Piknik odbył się w piątek 26 września na terenie Zespołu Szkół imienia Mikołaja Kopernika w Puszczykowie w ramach projektu PCPR w Poznaniu „Pokonać wykluczenie. Wszelkstronna aktywizacja osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powiatu poznańskiego”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Uczestniczyły osoby niepełnosprawne z placówek rehabilitacyjno-terapeutycznych w powiecie poznańskim i zaproszeni goście, a wśród nich: członek Zarządu Powiatu Poznańskiego Zygmunt Jeżewski, dyrektor Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Starostwa Powiatowego w Poznaniu Teresa Gromadzińska, dyrektor PCPR w Poznaniu Elżbieta Bijaczewska, burmistrz Puszczykowa Andrzej Balcerek i dyrektor Zespołu Szkół Przemysław Budzyński.

Przeprowadzono konkurs plastyczny, krawiecko-rękodzielniczy, muzyczno-taneczny, kulinarny, konkurencje sprawnościowe: rzut kaloszem, szukanie

Owińskich (III miejsce); w krawiecko-rękodzielniczym WTZ w Baranowie (I miejsce), WTZ w Owińskich (II miejsce) i WTZ w Dopiewie (III miejsce); w muzyczno-tanecznym WTZ w Dopiewie (I miejsce), WTZ w Owińskich (II miejsce) i WTZ w Baranowie (III miejsce); w kulinarnym WTZ „Promyk” w Konarzewie (I miejsce), WTZ „Promyk” – filia w Otuszu (II miejsce) i Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie (III miejsce).

Adresatami projektu unijnego PCPR w Poznaniu „Pokonać wykluczenie” są mieszkańcy powiatu poznańskiego, którzy korzystają ze wsparcia instytucji



*Zwycięzcy – uczestnicy WTZ w Baranowie z dyrektorem PCPR w Poznaniu Elżbietą Bijaczewską i członkiem Zarządu Powiatu Poznańskiego Zygmuntem Jeżewskim.*

igły w stogu siana, dojenie krowy, rzut workiem, slalom z wiadrem i jajkiem. Niepełnosprawni lubią takie wyzwania. Za uczestnictwo w konkursach wręczano puchary, a za konkurencje – medale. W konkursie plastycznym zwyciężył Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie (I miejsce), Warsztat Terapii Zajęciowej w Dopiewie (II miejsce) i WTZ w

pomocy społecznej. W ramach projektu, prócz działań integracyjnych, można między innymi wziąć udział w kursie prawa jazdy kategorii „B”, obsługi wózka widłowego, komputera oraz innych. Dodatkowe informacje pod numerem telefonu: (61)84-10-710.

KAROLINA KASPRZAK



*Czy uda się odnaleźć igłę ukrytą w stogu siana?*

**P**onad 150 uczestników z różnymi rodzajami niepełnosprawności wzięło udział w sportowych rozgrywkach boccie – dyscypliny paraolimpijskiej, która wywodzi się od włoskiej gry w bule i ma charakter integracyjny. W sobotę 25 października w sali sportowej Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dopiewie zorganizowano XIII Powiatowy Turniej Boccie.

Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk” w Komornikach, Powiat Poznański, Gmina Dopiewo i GOSiR w Dopiewie. W turnieju uczestniczył wicestarosta poznański Tomasz Łubiński, członek Zarządu Powiatu Poznańskiego Zygmunt Jeżewski, kierownik działu do spraw osób niepełnosprawnych Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie Elżbieta Mazur, przedstawiciele gminnych władz samorządowych, reprezentanci organizacji zrzeszających osoby niepełnosprawne, opiekunowie i rodzice.

Przyjechały drużyny ze Stowarzyszenia Przyjaciół Niewidomych i Słabowidzących „Ognik” w Poznaniu, Domu Pomocy Społecznej w Lisówkach, Stowarzyszenia Na Rzecz Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Pobiedziskach, Domu Pomocy Społecznej dla Dzieci prowadzonego przez siostry „Serafitki” w Poznaniu, Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin „Roktar” działającego na terenie gminy Rokietnica i Tarnowo Podgórne, Stowarzyszenia „Na Tak” w Poznaniu, Wielkopolskiego Związku Inwalidów Narządu Ruchu – Koło w Owińskich, Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach, Środowiskowego Domu Samopomocy w Kórniku, Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych, Ich Rodzin i Przyjaciół „Zawsze Razem” w Poznaniu, Zespołu Szkół w Stęszewie, Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie, Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu, Niepublicznej Szkoły Podstawowej i Gimnazjum „Zawsze Razem” w Poznaniu oraz z wielu innych placówek. Byli też gospodarze spotkania – uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie i Otuszu oraz drużyna „Aniolki Rogoźno”, która działa przy Gminnej Komisji Roz-



## XIII POWIATOWY TURNIEJ BOCCI

# Ten sport to radość



*Drużyny gotowe do rozgrywek.*



FOT. (5X) KAROLINA KASPRZAK

*Puchar i dyplom za udział otrzymali członkowie Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych, Ich Rodzin i Przyjaciół „Zawsze Razem” w Poznaniu.*



*W boccie razem z osobami niepełnosprawnymi grała Elżbieta Mazur i Zygmunt Jeżewski.*



*Zdobywcy I miejsca – uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski imienia Leszka Grajka.*



*Sportowa rywalizacja.*

wiązywania Problemów Alkoholowych w Rogoźnie.

Prezes Stowarzyszenia „Promyk” Bogdan Maćkowiak przyznał, że rozgrywki boccie z roku na rok cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Biorą w nich udział nie tylko osoby niepełnosprawne z terenu powiatu poznańskiego, ale też z Poznania i Wielkopolski. To sportowe wydarzenie, podobnie jak inne, wpisało się już na stałe w kalendarz inicjatyw „Promyka”. Osobom niepełnosprawnym pozwala

się integrować i dobrze bawić.

W XIII Powiatowym Turnieju Boccie zwyciężyła drużyna Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu (I miejsce), Niepublicznej Szkoły Podstawowej i Gimnazjum „Zawsze Razem” w Poznaniu (II miejsce), Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach (III miejsce), Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” – Filia w Otuszu (IV miejsce) i Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie (V miejsce).

KAROLINA KASPRZAK



HIPOTERAPIA – REHABILITACJA  
I PRZYJEMNOŚĆPoczucie własnej  
wartości

**P**oczucie własnej wartości jest istotną częścią osobowości każdego człowieka. Łatwiej jest podejmować wszelkie decyzje, wypowiadać swoje poglądy i działać, jeśli się wierzy we własne możliwości, umiejętności, zdolności i inne cechy opisujące szeroko pojęte „ja”.

Niestety osoby cierpiące na różnego rodzaju choroby lub żyjące z niepełnosprawnością, a zwłaszcza dzieci i młodzież, mają zazwyczaj niskie poczucie własnej wartości. Jak hipoterapia wpływa na podwyższenie omawianej cechy? Po pierwsze, przez indywidualne podejście do pacjenta. W zajęciach uczestniczy maksymalnie jedna osoba, czyli cała uwaga terapeuty i jego zespołu jest zwrócona właśnie na nią. Zostaje wysłuchana, ćwiczenia dobierane są specjalnie do jej możliwości i przez cały czas jest w centrum uwagi. Szczególnie motywująco działa to na osoby nieśmiałe, które w tłumie nie mają odwagi się wybić ze swoimi pomysłami, uwagami lub zdolnościami. Pochwała i wsparcie terapeuty działają dodatkowo i dodają wiary we własne siły.

Druga istotna rzecz, to dawanie dobrego przykładu. Dziecku łatwiej zaakceptować samego siebie, gdy osoba będąca jego autorytetem również wierzy w swoje możliwości i pokazuje podopiecznemu, że on posiada podobne, godne pochwały cechy lub talenty. Po trzecie, stawianie realnych wymagań podczas hipoterapii oraz powierzanie coraz bardziej odpowiedzialnych zadań. Gdy dziecko osiąga wyznaczone przez nas cele: na przykład trafia piłęczką z grzbiotu konia do wiaderka z coraz większej odległości, samo widzi, że coś potrafi osiągnąć dzięki własnej pracy. Zaczyna wierzyć w posiadane możliwości i osiągnięcie wyznaczonych sobie celów. Pozwolenie podopiecz-

nemu na wyczyszczenie konia przed zajęciami, albo nakarmienie go marchewką po hipoterapii sprawia, że obdarzone zaufaniem dziecko zaczyna ufać również sobie.

Następna kwestia to pokazanie dziecku, że chociaż w pewnych aspektach życia jest samodzielne. Najlepszym przykładem są tu osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. W znacznym stopniu uzależnione od pomocy innych, na koniu zdają się być w innym świecie. Potrafią się poruszać dzięki nogom zwierzęcia, a sprawiającym największą satysfakcję ćwiczeniem jest kierowanie koniem, czyli decydowanie, w którą stronę ma iść. Ta niewielka dla przeciętnego człowieka czynność innym pozwala uwierzyć w to, że jest coś, co potrafią robić samodzielnie.

Ostatnia, równie istotna kwestia to pozwolenie na bycie jednostką autonomiczną. Największy problem mają z tym rodzice, ale wychowawcy również. Musimy akceptować podopiecznego takiego jakim jest, bo tylko wtedy on zaakceptuje samego siebie.

Podsumowując – pozwól sobie przytoczyć cytata Jamesa Dobsona: „Poczucie własnej wartości jest najbardziej kruchą cechą ludzkiej natury i gdy raz zostanie rozbite, jego rekonstrukcja jest jedną z najtrudniejszych rzeczy w świecie”. Te słowa pokazują, jak istotne jest dbanie o poczucie własnej wartości każdego człowieka. Hipoterapia to forma rehabilitacji, która pozwala na ćwiczenie tej cechy u podopiecznych, mimo że pacjent wątpi we własne możliwości, umiejętności i talenty lub przestał wierzyć w siebie z jakiś powodów.

Zapraszam na zajęcia!

AGNIESZKA PIECHOWIAK  
FUNDACJA „APJA”  
609 047 831  
BIURO@FUNDACJA-APJA.ORG.PL  
WWW.FUNDACJA-APJA.ORG.PL

## Czas na miód



FOT. ZUZANNA GAJEWSKA

O miodzie – u „małych braci Ubogich”.

**M**ogą być kwiatowe, spadziowe, mieszane, kremowe, żółte, ciemnobrązowe lub brązowe. Ich wszystkich właściwości służących zdrowiu nie da się wyliczyć. Pomagają między innymi na przeziębienia. O walorach miodów mówiła w Stowarzyszeniu „małych braci Ubogich” dietetyczka Marta Lewandowicz.

Okres jesienno-zimowy to czas obniżonej odporności, więc i czas na miód. Warto zwrócić uwagę na kraj z którego on pochodzi. Konkurencyjne ceny miodów produkowanych na dużą skalę w Chinach, Ameryce Łacińskiej czy Europie Wschodniej spowodowały zalanie rynku tanim produktem, co uderzyło w rodzimą produkcję. Chęć szybkiego wzbogacenia się kosztem konsumenta spowodowała pojawienie się na rynku miodów o nieznanym pochodzeniu i wątpliwej jakości.

– Trzeba wybierać miody wyłącznie polskie, a nie z krajów członkowskich Unii Europejskiej i państw wschodnich – ostrzegła Marta Lewandowicz. – Stosuje się też klasyfikację pod względem barwy. Jest miód rzepakowy, wroszowy, gryczany, akacjowy, lipowy.

Jak sprawdzić, czy kupujemy dobry miód? Dietetyczka zaleciła ocenić zawartość wody. Gdy miód jest płynny, wystarczy wylać wąską stróżkę wody z łyżeczki na jego powierzchnię w słoiku. Jeśli miód się nie rozplywa, to znaczy że możemy być spokojni co do zawar-

tości wody. Należy kupować miód w sprawdzonych miejscach, najlepiej prosto z pasieki. Prawdziwy miód jest droższy od innych, lejący powinien tworzyć stożek.

Prostym sposobem sprawdzenia jakości miodu jest umieszczenie jego kropli na kartce papieru. Jeśli się rozplynie, to znaczy, że jest podrobiany. Miód w słoiku nie może mieć obcego zapachu i nie powinien się pienić. Aby rozpoznać miód zafałszowany cukrem należy przeprowadzić test przelewania go do szklanki z chłodną wodą. Czysty, naturalny miód spływa nieprzerwanym strumieniem, układa się wyraźnie na dnie, rozpuszcza się w wodzie powoli. Miód z dodatkiem 70 procent syropu cukrowego nie spływa równo, tworzy zawirowania, szybko się rozpuszcza się w wodzie, na dnie układa się nieregularnie, niewyraźna jest granica między miodem i wodą.

Temperatura przechowywania powinna być nie większa niż 18 stopni C., a najlepiej w granicach od 8 do 10 stopni. Miód należy chronić przed słońcem. Miody bardzo pomagają przy nerwicy serca i innych schorzeniach serca i naczyń krwionośnych, leczą przeziębienie, kaszel, choroby zapalne błony śluzowej nosa, oskrzeli i płuc, zaburzenia trawienia, schorzenia żołądka i jelit, schorzenia wątroby i dróg żółciowych, choroby nerek i dróg moczowych.

AURELIA PAWLAK



## Poezja pani Lidii

**N**a ten wieczór miłośnicy poezji Lidii Gąsowskiej czekali od dawna. Czytane przez autorkę wiersze chwytają za serce. Zwłaszcza te o miłości. Wieczór autorski odbył się 22 września bieżącego roku w Osiedlowym Domu Kultury „Pod Lipami”.



FOT. ARCHIWUM

Wszystkie miejsca były zajęte. Nastroj rozkoszowania się poezją wytworzył dodatkowo grą na fortepianie Piotr Niewiedział z Akademii Muzycznej w Poznaniu.

– Raz w miesiącu odbywają się wtorki literackie i właśnie w tym dniu swoją twórczość miała przedstawić pani Lidia – mówi Teresa Januchta, przewodnicząca Koła Literackiego przy Klubie Nauczycieli Miasta Poznania. – Jednak autorka spotkała się ze swoimi fanami w Osiedlowym Domu Kultury „Pod Lipami”. Skłonił ją do tego fakt, że mieszka w pobliżu. Chciała być wśród swoich. Od najmłodszych lat przejawiała różne talenty artystyczne. Píše, śpiewa, maluje. W sali obok jest wystawa jej obrazów olejnych i nie tylko. Miała wiele wystaw, zdobywała nagrody. Interesuje się muzyką i tańcem, wciela się w różne role występując w kółku teatralnym u „małych braci Ubogich”.

Pani Lidia przeczytała kilka wierszy ze swojej najnowszej książki w „Pajęczynie Kroków”, także aforyzmy i inne, wcześniejsze utwory. Oprawę muzyczną stworzyli Jagoda Podleśna, która zaśpiewała między innymi Straussa na wesoło oraz panowie Zbigniew Urbaniak, grający na instrumentach klawiszowych i Adam Mejer, śpiewając dawne szlagiery. Po występie oglądano wystawę obrazów pani Lidii. **awa**

# Róże dla seniorów

**S**tarsi przechodnie zdziwili się gdy 1 października tego roku zostali obdarowani kwiatkiem. Wręczali je z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych poznańscy wolontariusze „małych braci Ubogich”, którzy wyszli na ulice Poznania, by w szczególny sposób uczcić to święto.

Wolontariusze w koszulkach „małych braci Ubogich” wędrowali ulicami Dąbrowskiego, Półwiejską, Bukowską, znaleźli się także na Starym Rynku. Ich zadaniem było obdarowanie różami napotykanym po drodze starszych ludzi, składając życzenia z okazji ich święta.

– To tradycja „małych braci Ubogich” na całym świecie, zgodna z mottem Stowarzyszenia „Kwiaty przed chlebem” podkreślającym znaczenie życzliwości między ludźmi – powiedziała Marta Lewandowicz z poznańskiego oddziału „małych braci Ubogich”. – Ten gest jest również symbolem wdzięczności za ich wkład w życie i kształtowanie naszego społeczeństwa.



FOT. ARCHIWUM

Następnego dnia podopiecznych „małych braci Ubogich” zaproszono na uroczyste przyjęcie do Zespołu Szkół Zawodowych numer 1 przy ulicy świętego Floriana w Poznaniu. Tam atrakcją był występ Elvisa Presleya ze Strzałkowa, który rozbawił seniorów do łez. Polubiły go szczególnie seniorki, którym rozdawał całusy.

– Naszych podopiecznych, którzy nie mogli wspólnie z nami świętować, odwiedziliśmy z kwiatami w ich do-

mach – dodała Zuzanna Gajewska także z „małych braci Ubogich”. – Zależało nam na tym, by wszyscy poczuli, że o nich pamiętamy. Dla nas największą nagrodą jest radość i uśmiech na twarzach seniorów, co utwierdza nas w przekonaniu, że to, co robimy, jest potrzebne.

Akcja współfinansowana przez MPIPS w ramach programu ASOS 2014-2020, projekt „Otwórzmy się na samotność seniorów – kontynuacja i rozwinięcie”. **awa**

## Każdemu – bombka

LILIANNA MISIAK

### Niepewność

*ktos napisał wiersz  
do połowy  
zgiął fragment życia  
wrzucił do kosza  
ułamek swego fatum  
splamionego  
atramentem nieba  
pieszczonego  
jęzorem ognia  
zgaszonego  
szybko czymś  
oddechem  
przypieszcającym  
bicie zegara  
– bo wybiła  
czyjaś godzina  
wieczności*

**P**odopieczni poznańskiego oddziału „małych braci Ubogich” pojechali do Gniezna, gdzie odwiedzili fabrykę ozdób choinkowych.

Poznali proces powstawania bombek: dmuchanie, srebrzenie od środka, praca artystów-dekoratorów. Seniorzy otrzymali na pamiątkę bombki ze swoimi imionami.

Zwiedzili też Muzeum Archidiecezji Gnieźnieńskiej z kielichem Świętego Wojciecha, kielichem Dąbrowki darowanym przez Mieszka III Starego, drewnianą płaskorzeźbą z XIV wieku „Zaśnięcie Najświętszej Marii Panny” i innymi skarbami. Obejrzelili Katedrę Gnieźnieńską z wiodącymi do niej beczennymi drzwiami. **awa**



FOT. ARCHIWUM



## Terapia filmem

7 października psycholog Zbyszko Nowak przygotował zajęcia z terapii sztuką – tym razem filmu. Film odpowiednio dobrany pomaga w leczeniu, gdyż dostarcza pozytywnych uczuć związanych z przeżywaniem sztuki filmowej.

Zdecydowanej większości to popołudnie się podobało, chociaż pojawiły się głosy niezadowolone. Uznać jednak należy, że trudno jest dać satysfakcję z warsztatów wszystkim uczestnikom równocześnie. Adresaci tego wtorkowego dnia mogli delectować się pięknymi krajobrazami, które na pewno mają dobroczynny wpływ na psychikę. Godna jest uznania także rola głównej bohaterki podróżującej po Afryce. Następne warsztatowe spotkanie odbyło się 21 października w Ośrodku Kultury w Kleszczewie.

MIROŚŁAWA RADZIMSKA



FOT. ARCHIWUM

# Koncert z nutką humoru

3 października seniorzy z gmin Kleszczewo, Kostrzyn i Kórnik obejrzeli koncert operetkowy z nutką humoru w wykonaniu solistów poznańskich: Daniela Kustosika, Marzeny Małkowicz i Bartosza Kuczyka.

Prowadzący koncert Daniel Kustosik w sposób humorystyczny zapowiadał artystów i siebie, opowiadał dow-

cipy w przerwy między utworami z „Wesołej wdówki”, „Księżniczki Czardasza”, „My fair Lady”, „Krainy uśmiechu”, „Barona Cygańskiego”, „Ptasznik z Tyrolu” i innych. Po półtoragodzinnym występie seniorzy (70 osób z gminy Kleszczewo, 30 z gmin Kostrzyn i Kórnik) mogli w kulisach wymienić się wrażeniami.

Koncert ten był dotowany



przez Powiat Poznański, firmy Hermespol i Bostik z Kleszczewa, Tamar i Consiglio International z Komornik, Wielkopolską Spółkę Drobiarską „Drob” z Tulec oraz firmę Pianotex z Gwarzewa. Pięknie im dziękuję jak również seniorom za tak liczną obecność. Soliści zostali nagrodzeni gromkimi brawami i różnymi. Seniorzy oczekują kolejnych podobnych koncertów.

MIROŚŁAWA RADZIMSKA



FOT. (2X) ARCHIWUM

## Rodzina i miasto

„Rodzina dla Miasta – Miasto dla Rodziny” – pod takim tytułem 8 października odbyła się w Bramie Poznania ogólnopolska konferencja samorządowców, poświęcona polityce sprzyjającej rodzinie. Organizatorami tego przedsięwzięcia byli „Głos dla Życia” i Urząd Miasta Poznania.

Przyjechali przedstawiciele Zielonej Góry, Ostrowa Wielkopolskiego, Krakowa, Środy Wielkopolskiej i organizacji wspierających rodziny wielodzietne. Ich zadaniem było porównanie rozwiązań, jakie w polityce prorodzinnej wprowadzają polskie samorządy. Jednym z głównych tematów była kwestia kart rodzin dużych, które z różnym sukcesem wydawane są przez samorządy. Według najnowszych danych w Poznaniu przekazano 14.128

Kart Rodziny Dużej dla ponad 2.800 rodzin.

– To ważne, by ze sobą współpracować i lobbować w Warszawie w tych instytucjach, które mogą nas wesprzeć – powiedział prezydent Ryszard Grobelny – Dzięki naszym wysiłkom mamy wielu partnerów: nie tylko instytucji miejskich, które nam podlegają, ale przedstawicieli biznesu i firm prywatnych. Dopiero za około 20 lat przekonamy się, jakie są owoce wprowadzenia karty. Na razie karta przyjęła się bardzo dobrze. Za przykładem Poznania poszły inne gminy podpoznańskie oraz duże miejscowości, które w tym działaniu upatrują spore szanse dla rodzin dużych. Sukcesywnie przybywa partnerów, co bez wątpienia wpływa na atrakcyjność oferty w Wielkopolsce. To dobry przykład dla innych samorządów w Polsce **awa**

## Zmiany w ustawach

Zmieniające się rozporządzenia powodują, że rodzą się wątpliwości. W celu ich wyjaśnienia członek Krajowej Rady Konsultacyjnej do spraw Osób Niepełnosprawnych, przewodniczący Komisji Rodziny, Polityki Społecznej i Zdrowia Rady Miasta Poznania Michał Tomczak zaprosił na kolejne spotkanie szkoleniowe z Moniką Misztal-Licińską, ekspertem w dziedzinie pomocy publicznej.

W czwartek 16 października w Sali Sesyjnej Urzędu Miasta Poznania spotkali się pracodawcy zatrudniający osoby niepełnosprawne oraz reprezentanci organizacji pozarządowych. Rozporządzenia, uchwały i projekty nowelizacji ustaw często budzą zniechęcenie. Warto jednak przyrzej-

się im bliżej, gdyż właśnie na ich podstawie można udzielać wsparcia przedsiębiorcom, instytucjom bądź osobom indywidualnym.

Misztal-Licińska mówiła m.in. o rozporządzeniu Komisji Europejskiej w sprawie stosowania Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej do pomocy de minimis (dla przedsiębiorców), projekcie ustawy z dnia 21 lipca 2014 o zmianie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, kontrolach urzędów skarbowych Zakładowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, kontrolach PFRON oraz innych projektach nowelizacji.

KAROLINA KASPRZAK



I JESIENNE SPOTKANIA Z EDUKACJĄ W LESZNIE

# Dla pedagogów logopedów i terapeutów



FOT. (2X) MARCIN PIETRZAK

**W** Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym im. Piotrusia Pana w Lesznie odbyły się 20 września warsztaty edukacyjne, organizowane wraz z Wydawnictwem WiR z Krakowa. Warsztaty przeznaczone były dla pedagogów, nauczycieli, logopedów, terapeutów.

Sobotnie spotkanie otworzyła Izabela Majorczyk – dyrektor Ośrodka im. Piotrusia Pana w Lesznie, która przywitała gości z całego kraju i przedstawiła Wydawnictwo WiR z Krakowa, w tym Aleksandra Jaglarza – pomysłodawcę i organizatora warsztatów. Głos zabrał Prezydent Leszna Tomasz Malepszy, główny patron imprezy. Podziękował za inicjatywę zorganizowania w Lesznie szkolenia dla zainteresowanych z całego kraju i wyraził chęć patronowania kolejnym takim przedsięwzięciom. Na spotkanie przybyli również patroni medialni: przedstawiciele leszczyńskiej telewizji, Radia Elka i gazety ABC.

Uczestnicy szkoleń byli pod wrażeniem warsztatów prowadzonych przez Łukasza Zabdyra – artystę grafika, który w fascynujący sposób pokazywał jak kreatywnie prowadzić zajęcia z dziećmi oraz zachęcał do twórczego odkrywania świata liter i

słów. Niejeden uczestnik mógł odczuć na sobie magię sztuki pana Łukasza, który w niezwykle interesujący sposób rozbułdzał wyobraźnię uczestników.

Zainteresowaniem cieszyło się również szkolenie dr Justyny Leszke na temat diagnozy i terapii neurobiologicznej dzieci z autyzmem. Zarówno terapeuci, nauczyciele jak i rodzice dzieci z trudnościami w nauce dowiedzieli się, jak wcześniej rozpoznawać symptomy autyzmu i jak odpowiednio stymulować dziecko, aby zminimalizować i nadrobić jego deficyty rozwojowe. Dr Reszke poprowadziła również szkolenie z zakresu nauki czytania metodą symultaniczno-sekwencyjną według prof. Jagody Cieszyńskiej. Uzupełnieniem tych warsztatów były zajęcia Klaudii Lepuckiej, która przedstawiła tę metodę w kontekście nowego podręcz-

nika do klasy pierwszej szkoły podstawowej.

Ciekawe okazały się również warsztaty poświęcone tworzeniu mandali, w ostatnich latach interesującej formy prowadzenia zajęć zarówno z dziećmi nadpobudliwymi ruchowo, jak i apatycznymi, ze sprzężonymi trudnościami oraz zaburzonej koordynacji wzrokowo-ruchowej i słuchowo-ruchowej. Dla jednych prawidłowo przeprowadzone ćwiczenia z mandalami mogą okazać się nieocenionym sposobem na wyciszenie i skupienie uwagi, a dla innych stanowić formę pobudzenia i zaktywizowania.

Swoją ofertę prezentowało Wydawnictwo WiR z Krakowa. Dzięki temu nauczyciele i pedagodzy mogli wzbogacić swój warsztat pracy o nowe pozycje i ciekawe lektury. Podziwiano prace ceramiczne podopiecznych Ośrodka i kupowano drobne pamiątki. Nawiązana została współpraca Ośrodka z Fundacją Edukacji, Innowacji i Wdrażania Nowych Technologii w Poznaniu, której przedstawiciel zaprezentował kompleksowy program wsparcia dla pracowników oświaty subregionu leszczyńskiego.

Nieodpłatne warsztaty cieszyły się zainteresowaniem i niezwykle życzliwym przyjęciem uczestników, wdzięcznych za pouczające spotkanie i serdeczną atmosferę.

JOANNA SZOSTEK  
NATALIA JANKOWSKA



Radosław  
Jabłoński  
ŁÓDŹ

## Majeczka

**L**atем tego roku powiększyła mi się moja zwierzęca rodzinka. Zapewne zastanawiacie się, o kogo może chodzić. Przecież już pisałem o Morusku, Mikusiu i Karusiu. To kto teraz? Już wyjawiam sekret.

Otóż od dnia trzynastego września mam kózkę. Urodziła się w lipcu i jest bardzo kolorowa. Przypomina psa rasy haski. Nie ma rogów, co zapewnia wszystkim bezpieczeństwo. Pochodzi ze wsi Mysłaków, rozłożonej we wszystkich kierunkach świata. Wieś ta znajduje się w okolicach Łowicza. Mama i braciszek Majki są całkiem biali.



Majka uwielbia zabawy z psami. Faworytem do tych dzikich harców jest dla niej Mikus. Natomiast Morus ściga się z Majką na krótkich dystansach. Wydawać by się więc mogło, że już nikogo do szczęścia Majce nie potrzeba. Nic bardziej mylnego: pełnię szczęścia osiąga dopiero u boku najbliższego przyjaciela, a jest nim Karus. Bardziej żywej pary niż oni chyba nie ma na całej ziemi. Maja za Karusiem idzie dosłownie wszędzie i zawsze. Ostatnio poszła za nim na asfalt, ale na szczęście oboje są cali.

Wybaczcie, że nie opowiem tego ze zwykłą sobie dokładnością. Po prostu dla mnie liczy się to, że wszystko jest dobrze. A to, co było przed, to jedna gigantyczna trauma. Nie prosicie więc o więcej bo nawet tyle powiedzieć było mi bardzo ciężko, a gardło wciąż jeszcze mi się zaciska.

Kocham ich oboje i nie wyobrażam sobie mojego życia bez Karusia i Majki.



# Zdrowie na talerzu



Maria Sitarska.

**J**eść możemy niedrogo, ale za to zdrowo. Czasami wystarczy parę złotych, by ułożyć kolorowe, zdrowe i smaczne posiłki. Takie założenie przyjęło Centrum Inicjatyw Senioralnych, które 17 września zainaugurowało europejską kampanię **We Love Eating – rozsmakuj się w zdrowiu**.

Kampania ta jest prowadzona równolegle w siedmiu miastach w Europie. Poznań to jedyne miasto w Polsce, które bierze udział w tym przedsięwzięciu. Kampania jest wynikiem obserwacji członków komisji europejskiej, która niepokoi się od dłuższego czasu stanem zdrowia Europejczyków, zwłaszcza otyłością i nadwagą.

– Ten problem coraz częściej dotyka dzieci – mówi Maria Sitarska z Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. – Ich złe odżywianie utrwala złe nawyki na całe życie. Jeżeli odpowiednio wcześnie nie wprowadzimy zmian, to konsekwencje mogą być dotkliwe. Kampania jest skierowana do wszystkich mieszkańców Poznania, a szczególnie właśnie do dzieci od urodzenia do szesnastego roku życia, następnie do kobiet w ciąży i karmiących do szóstego miesiąca oraz do osób po sześćdziesiątym roku życia.

– Starzejemy się wszyscy – dodaje Maria Sitarska. – Ale

możemy się starzeć zdrowiej i mieć na to wpływ, a możemy jeść niedbale, prowokując wystąpienie różnego rodzaju chorób. Wyjątkowość tej kampanii polega na tym, że cechują ją pozytywne przekazy. Groźbą i pouczaniem niewiele osiągniemy. Dlatego nasza kampania ma sześć głównych przekazów: radość zdrowego kupowania, radość gotowania, radość spożywania kolorowych warzyw i owoców, radość picia wody, radość ze wspólnego jedzenia, radość płynąca z aktywności fizycznej. Mamy się cieszyć naszym zdrowiem, na które możemy wpływać. Chcemy przypomnieć poznaniakom tradycję wspólnego spożywania posiłków, biesiadowania, siadania przy wspólnym stole, zacieśniania więzi rodzinnych i towarzyskich.

W kampani nacisk położono na aktywność fizyczną. Nie chodzi o to, by ktoś, kto spędzał do tej pory wolny czas w fotelu, nagle zaczął biegać. Organizatorom kampanii zależy na krótkim spacerze, wyjściu jeden przystanek bliżej i przejściu dalszego odcinka piechotą. Może to być jazda na rowerze na krótkich dystansach. Połączenie diety z ruchem na pewno przyniesie nieoczekiwane rezultaty. Nie ma liczenia kalorii, kątowania się produktami, których nie lubimy, tylko wprowadzenie do posiłków więcej warzyw i owoców oraz stopniowe zastępowanie tego, co niezdrowe, tym, co dla organizmu jest lepsze.

Zgodnie z planem kampanii co miesiąc będą zajęcia poświęcone konkretnym zagadnieniom. W październiku odbyły się akcje „kochamy szpinak” i „kochamy śliwki”. Maria Sitarska zachęca, by śledzić wydarzenia na stronie internetowej Centrum Inicjatyw Senioralnych i przysyłać swoje przepisy, które zostaną opublikowane na stronie kampanii [www.we-love-eating.eu/pl](http://www.we-love-eating.eu/pl)

AURELIA PAWLAK

# Pszczołom z pomocą

**V**olkswagen Poznań wraz z Fundacją „Nasza Ziemia” po raz kolejny zorganizowali konkurs w ramach programu „Niebieskie Granty”. Zwycięcy otrzymali pieniądze na realizację ekologicznych projektów o łącznej wartości 24.000 złotych.

O programie pisaliśmy już w „Filantropie”. Celem konkursu „Niebieskie Granty” jest przygotowanie i realizacja działań na rzecz poszerzania wiedzy o ochronie przyrody, kształtowania postaw i świadomości ekologicznej społeczeństwa, propagowania aktywnej edukacji ekologicznej na terenie województwa wielkopolskiego.

– Program „Niebieskie Granty” został zainicjowany przez Volkswagen Poznań we współpracy z Fundacją Nasza Ziemia w 2012 roku – mówi Kamila Tomkowiak z Warsztatów Terapii Zajęciowej „Przyjaciele”. – Dzięki wsparciu poznańskiej fabryki Volkswagena w poprzednich edycjach programu udało się zrealizować projekty, których łączna wartość przekroczyła 55.000 złotych. W tegorocznej edycji najwięcej wniosków zgłoszeniowych dotyczyło roli i znaczenia pszczoł w życiu człowieka.

W gronie zwycięzców znalazła się Szkoła Podstawowa w Sokolnikach, która zgłosiła projekt „Przychylmy pszczołom nieba”. Uczniowie tej placówki wykonają własnoręcznie hotel dla pszczoł. Natomiast inni laureaci, czyli uczniowie ze Szkoły Podstawowej numer 21 w Poznaniu zgłosili pomysł polegający na zamianie betonowego

placu w zieloną oazę, która stanie się idealnym miejscem do przeprowadzania zajęć edukacyjnych. Sukces odniosła także Szkoła Podstawowa w Chwalibogowie, która zaproponowała projekt „Eko tube”. Najbardziej zadowoleni z wyników III edycji są przedstawiciele oraz podopieczni Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Poznaniu – Warsztat Terapii Zajęciowej „Przyjaciele”. Ich projekt „Ratujmy pszczoły” zyskał nie tylko dofinansowanie w kwocie 6.000 złotych, ale również samochód Volkswagen Caddy na bezpłatne roczne użyczenie.

– Celem naszego projektu jest integracja społeczna osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez podejmowanie działań proekologicznych – dodaje Kamila Tomkowiak. – Chcemy zająć się w nim wytwarzaniem i dystrybucją „domków dla pszczoł”. Przypada, że pszczołami ma podnieść świadomość ekologiczną naszych podopiecznych, a także budować w nich odpowiedzialność za środowisko przyrodnicze. Uczestnikami projektu będą osoby niepełnosprawne intelektualnie lub z niepełnosprawnością sprzężoną, podopieczni Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Poznaniu, uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej „Przyjaciele”.

W ramach projektu zostanie przeprowadzony szereg zadań edukacyjnych i popularyzujących ochronę środowiska, zwłaszcza ekosystemów, w których żyją pszczoły. **awa**



FOT. PSOUJ KOŁO W POZNANIU



Po raz czwarty odbyła się w Poznaniu impreza „Senioralni. Poznań”, która trwała przez cały październik. Seniorzy i seniorki miały szansę powrotu na uniwersytety oraz udziału w różnorodnych warsztatach i spotkaniach. Wspólnie z organizacjami, firmami, Uniwersytetami Trzeciego Wieku przygotowano ponad 220 spotkań, w większości otwartych.

Organizatorzy chcieli zwrócić uwagę, że seniorzy, ze względu na swoją liczebność, są drugą siłą w mieście, dlatego warto zauważać ich potrzeby. Głównym założeniem było pobudzenie ich do działania poprzez edukację, a także manifestację ich możliwości.

– Wydarzenie miało charakter edukacyjny – powiedziała Maria Sitarska z Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. – Organizatorzy chcieli pokazać dojrzałym poznanikom, jak wiele szans rozwoju dają im uniwersytety trzeciego wieku, stowarzyszenia, kluby, fundacje. W ubiegłym roku na poznaników czekało aż 220 wydarzeń związanych między innymi z kulturą, nauką języków, podróżami. W tym roku były to wykłady i drzwi otwarte w instytucjach, klubach, organizacjach pozarządowych i w siedzibach „Miejsc Przyjaznych Seniorom”. Poza tym w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych organizowano bezpłatne warsztaty psychologiczne i rozwojowe, prowadzone w mniejszych grupach.

Miesięczny cykl wydarzeń edukacyjnych dla seniorów i senierek otworzyło święto osób dojrzałych i starszych, zorganizowane z udziałem władz miejskich. W ostatnią sobotę września na schodach Ratusza prezydent Ryszard Grobelny przekazał seniorom klucze do miasta. Wręczono uroczyste certyfikaty wyróżnionym w akcji „Miejsce Przyjazne Seniorom” organizacjom, firmom i instytucjom. Celem jest promowanie miejsc w Poznaniu: kawiarni, sklepów, instytucji kulturalnych, użyteczności publicznej i innych, odpowiadających na potrzeby starszych mieszkańców poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów i usług, stosowanie zniżek, dostosowanie architektury.

# Seniorzy i radość życia



Wśród październikowych atrakcji był w tym roku konkurs plastyczny „Miłość w jesieni życia”, kinomani mogli korzystać z biletów dla osób 50+, Centrum Pływania i Fitness FitSwim zaprosiło na masaż relaksacyjny z 40-procentową zniżką, Wielkopolskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Choro- bą Alzheimerza przyjmowało zapisy na bezpłatne badania pamięci. Uczono się marszu Nordic Walking, obsługi komputera, języków obcych, ćwiczone zumbę. Duże zainteresowanie wzbudził warsztat psychologiczny Anny Korobczak z Pracowni Psychologii i Psychoprofilaktyki. Była przechadzka pod hasłem „Nieśmiertelny Łazarz, dziurawa wieża i krówki” oraz spotkanie poświęcone włoskiej architekturze, w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy. Poprowadził je Tomasz Ogiński, historyk sztuki, przewodnik po Bukareszcie.

Sebastian Niemczyk, po-



FOT. (2X) ARCHIWUM CIS

dróżnik, który w ubiegłym roku pojechał rowerem do Turcji, opowiedział o tym egzotycznym kraju. Miłośnicy piłki nożnej zwiedzili z przewodnikiem stadion INEA, wzięli udział w grach sportowych oraz skorzystali z ofert poznańskich basenów. Było wiele zajęć poświęconych budowaniu relacji międzyludzkich. Przykład stanowił warsztat „Jonasz Kofta a

współcześni poeci piosenki, czyli warsztaty z czytania i słuchania”, który poprowadził Tomasz Umerle, Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM. Ten atrakcyjny program dla seniorów stworzyli Centrum Inicjatyw Senioralnych oraz wszystkie poznańskie Uniwersytety Trzeciego Wieku.

AURELIA PAWLAK



# Tomek dobry kował

Mój przyjaciel Tomek wykonuje prawie nie istniejący dzisiaj zawód kowala. Polecila mi go osoba, która jako pierwsza opiekowała się Karusiem. Od niej otrzymałem numer komórki Tomka. Na pierwsze wizyty przyjeżdżał ze swoim szefem i nauczycielem. Okazało się, że Tomek jest nie tylko rewelacyjnym kowalem ale także przyjacielem swych pacjentów.

Teraz przyjeżdża już sam. Spotkania z Karusiem zaczyna od zabaw i przytuleń. Potem dopiero wykonuje zabiegi, odwracając od nich uwagę konika. Między mną a Tomaszem jest znikoma różnica wieku. Jest bardzo oddany swojej pracy. Jeśli muszę pilnie wyjechać i Karo nie miałby przy sobie nikogo, wystarczy jeden telefon i Tomek zapewni zwierzątku opiekę.

Gdy brakuje mi na leki bądź sprzęt dla Karusia – załatwia, a później nie chce zwrotu pieniędzy. Ostatnio dostałem od niego nową część sprzętu. Pytam o sumę, a Tomek na to: nie martw się o kasę to prezent. Często telefonuje do mnie i pyta, czy może w czymś pomóc.

Jestem wdzięczny Tomkowi za zrozumienie, ciepło i serdeczność. Lepszego przyjaciela i opiekuna trudno sobie wymarzyć. Tomek kocha swoich pacjentów i robi dla nich wszystko.

RADOŚLAW JABŁOŃSKI



Tomek kocha swojego pacjenta, a pacjent to odwzajemnia.

TELETURNIEJ „WIELKOPOLSKI TURNIEJ REGIONÓW”

# Z Drużyną Szpiku



Prowadzący „Teleturniej wiedzy o Wielkopolsce”: Dorota Knop-Dolata i Jan Józefowski.

**D**rużyna Szpiku uczestniczy wszędzie tam, gdzie może propagować krwiodawstwo, a przede wszystkim rejestrowanie się w bazie potencjalnych dawców szpiku. Tym razem Drużyna w charakterystycznych czerwonych koszulkach wzięła udział w Teleturnieju „Wielkopolski Turniej Regionów” nagrywanym w TVP Poznań.

Nie było pobierania krwi i rejestracji szpiku, ale przez udział w teleturnieju wiele osób we wszystkich regionach Polski mogło zobaczyć zmagania zespołu Drużyny Szpiku, który reprezentował Poznań, z drużynami Kalisza, Konina, Leszna i Piły.

– Pomysłodawcą Teleturnieju „Wielkopolski Turniej Regionów” jest poznański ośrodek Telewizji Polskiej. Zainspirował nas wcześniejszy teleturniej z okazji 25. rocznicy wolnych wyborów. Obecny teleturniej spotkał się z miłym przyjęciem widzów i samorządów w Wielkopolsce. Składa się z czterech rund podzielonych na kategorie. Dzisiejszy odcinek poświęcony był kulturze, następne będą poruszały tematy o gospodarce, historii, legendach związanych z Wielkopolską, a na zakończenie myślimy o zrobieniu odcinka związanego z promocją turystyczną. Do teleturnieju zaprosiliśmy przedstawicieli samorządów pięciu naszych subregionów. Oni dobiera-

ją do każdego odcinka własną ekipę, która jest dobra w danej dziedzinie. Uczestniczą zespoły z Piły, Leszna, Konina, Kalisza i Poznania. Otrzymują za prawidłowe odpowiedzi punkty, które na koniec zostaną zsumowane. Wygrywa zespół, który uzyska największą liczbę punktów. Najważniejsze jest przybliżenie wiedzy o naszym regionie – powiedział Roman Zieliński, szef Regionalnej Agencji Producentckiej TVP Poznań.

Zespół Drużyny Szpiku reprezentowany był przez Ryszarda Grobelnego, Dorotę Raczkiewicz, Joannę Frankiewicz i Michała Filimona.

– Podczas nagrywania Teleturnieju „Wielkopolski Turniej Regionów” było dużo dobrej zabawy, spotkaliśmy wie-

lu sympatycznych ludzi z pozostałych zespołów. Muszę pochwalić mój zespół i wolontariuszy Drużyny, którzy nas dopingowali. W teleturnieju chodzi o to, aby telewidzowie mogli dowiedzieć się więcej o Wielkopolsce. Moje zaangażowanie się w propagowanie działań Drużyny wzięło się stąd, że Drużyna jest biegająca, a ja też biegam. Poza tym po śmierci Macieja Frankiewicza ktoś musiał przejąć szefowanie Drużynie, więc zrobiłem to z przyjemnością. Jest w niej wielu fantastycznych ludzi, zakreconych pozytywnie. Wolontariusze propagują nie tylko przeszczepianie szpiku, ale angażują się w pomoc poważnie chorującym dzieciom i dorosłym zbierając pieniądze na ich leczenie. Trzeba pokazywać chorem ludziom, że są obok nich osoby, które ich wspierają i przynoszą radość w trudnym dla nich momencie życia – powiedział Ryszard Grobelny, prezydent Poznania, kapitan Drużyny Szpiku.

Pytań było 25 i każdy zespół mógł uzyskać taką ilość punktów. Pierwszą rundę wygrał zespół z Konina, zdobywając 22 punkty. Trzecie miejsce zajęła Drużyna Szpiku.

Do końca bieżącego roku nagrania wszystkich odcinków teleturnieju zostaną zakończone, a następnie wyemitowane w ośrodkach regionalnych.

STANISŁAW FURMANIAK



Zespół Drużyny Szpiku podczas nagrania „Teleturnieju wiedzy o Wielkopolsce”.

FOT. (2X) WITOLD GOLINSKI



# 20 lat pracy dla niepełnosprawnych



**W**arsztat Terapii Zajęciowej przy Fundacji Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie” w Kaliszu obchodził 8 października jubileusz 20-lecia swojej działalności.

Uroczystości odbyły się w restauracji „Margo”, gdzie zjawili się prawie 200 zaproszonych osób: uczestników placówki wraz z rodzicami, delegacje z zaprzyjaźnionych warsztatów, przedstawiciele władz miasta i ościennych powiatów, Zarząd Fundacji oraz zaproszeni goście, reprezentujący instytucje współpracujące z Fundacją.

Obchody rozpoczęły się występami artystycznymi przygotowanymi przez uczestników

kaliskiego Warsztatu. Następnie głos zabrali kierownik WTZ Marek Konwiński i Stanisław Bronz, prezes Zarządu „Miłosierdzia”, którzy dokonali krótkiego podsumowania 20 minionych lat, podkreślając przy okazji, co zamierzamy jeszcze zrealizować. Podziękowania i upominki otrzymali wszyscy pracownicy i uczestnicy placówki.

Zaproszeni goście gratulowali władzom Fundacji, kierownictwu, pracownikom i uczestnikom placówki 20-lecia działalności. Prezes Stanisław Bronz wręczył osobom zasłużonym na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych medale „Za serce – sercem”, odznaczenie ustanowione przez

Fundację. Odznaki „Przyjacieli Dziecka” wręczyli przy okazji osobom zasłużonym dla dzieci przedstawiciele Regionalnego Oddziału TPD w Poznaniu.

Po życzeniach i gratulacjach składanych przez przybyłych gości, ponownie wystąpili niepełnosprawni artyści. Występ



ten zakończył uroczystość obchodów 20-lecia WTZ w Kaliszu. Organizowanie imprezy możliwe było dzięki sponsorom – właścicielom lokalu, ludziom o wielkim sercu, od lat pomagającym osobom niepełnosprawnym i organizacji zajmującej się ich rehabilitacją.

MARIUSZ PATYSIAK

## Wycieczka do Poznania

**W** dniach 25 i 26 września grupa 40 osób niepełnosprawnych – uczestników warsztatów terapii zajęciowej w Kaliszu, Odolanowie i Przygodzicach, prowadzonych przez Fundację Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie” w Kaliszu, udała się na wycieczkę rekreacyjno-krajoznawczą do stolicy Wielkopolski – Poznania.

Dzięki grupie opiekunów możliwy był udział siedmiu osób na wózkach inwalidzkich. W pierwszym dniu uczestnicy zwiedzili Nowe ZOO na Malcie. Był to długi i pełen wrażeń spacer. W drugim dniu zwiedzaliśmy Stare Miasto, którego klimat zrobił na nas wielkie wrażenie. Organizacja wycieczki była możliwa dzięki dofinansowaniu Wojewody Wielkopolskiego, nie wielkim wpływom uczestników, a część kosztów pokryła Fundacja Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie”.

MARIUSZ PATYSIAK



FOT. (2X) MARIUSZ PATYSIAK

FOT. (3X) MARIUSZ PATYSIAK



ANNA KRÓL

*Cisza*

*Cisza  
jest rozmową.  
Cisza  
jest  
wołaniem.  
Jest  
dialogiem  
duszy  
z poczuciem  
nicości.  
Jest  
mapą  
w drodze  
do spokoju.  
Jest  
pomostem,  
na którym  
stoisz,  
by nie utonąć  
w rozpacz.  
Jest  
stacją,  
na której  
się zatrzymujesz,  
gdy nie wiesz  
dokąd iść.  
Jest  
wahadłem,  
które łączy  
dzień z nocą.*

NATALIA TUROSTOWSKA

*„Twórzmy domy  
czystych serc”*

Marek Kotański

*Domy  
czystych serc*

*Twórzmy domy  
Czystych serc,  
Które będą  
Wektorami  
Dla tych,  
Co się zagubili,  
By znów byli  
Razem z nami.*

*Niech zabłysną  
W nich promienie,  
Co rozjaśnią  
Życia mrok,  
Które dotrą tam,  
Gdzie dotąd  
Nie mógł dotrzeć  
Ludzki wzrok.*

*Aby wszystko to  
Sens miało,  
Stwórzmy dobry  
Plan pomocy,  
Bądźmy dla nich  
Aniołami,  
Co czuwają  
W dzień i w nocy.*

# 100 lat życia S. Charmacińskiej



Robert  
Wrzesiński  
POZNAŃ

**S**tanisława Charmacińska Smieszkająca od 95 lat przy ulicy Wojska Polskiego w Żabikowie-Luboniu obchodziła w środę 17 września 100-lecie swoich urodzin. Już od rana odwiedzały jubilatkę przyjaciółki, przyjaciele, sąsiedzi.

Gratulacje i życzenia długich lat życia w zdrowiu składali m.in. przewodniczący Rady Miasta Luboń Marek Samulczyk, burmistrz Dariusz Szmyt, Lidia Boguszewska z ZUS, a zastępca kierownika Urzędu Stanu Cywilnego Cezary Biderman odczytał list gratulacyjny od premiera Donalda Tuska. Premier w imieniu własnym i rządu Rzeczypospolitej podziękował Stanisławie Charmacińskiej za trudy i owoce minionych stu lat, życzył zdrowia i pogody ducha na kolejne lata.

Nie zabrakło jubileuszowego toastu.

Córka pani Stanisławy przed-

stawiła obecnych na uroczystości członków rodziny i przypomniała, że jubilatka przed wojną była starościną Dożynek w Żabikowie. Pani Stanisława wspominała dawne lata i cieszyła się wspianą uroczystością. Wnuczka Joanna nie miała wątpliwości, że babcia wychowa jeszcze prawnuka, który urodzi się w lutym.

Pani Stanisława urodziła się podczas I wojny światowej. Jej ojciec był wtedy na froncie, a mama miała trzy pary bliźniąt.

Zdaniem wnuczki Joanny tajemnica długowieczności babci polega na tym, że bardzo dużo czasu spędza ona na wolnym powietrzu. Jej pasją jest czytanie gazet, codziennie robi prasówkę. Interesuje ją zwłaszcza „Głos Wielkopolski”, ale też kolorowe czasopisma. Czyta również książki. „Muszę mieć, bez tego ani rusz” – mówi. Zaznacza, że otrzymuje wiele czasopism.

Wnuczka mówi także o babci:

– Wbrew pozorom jest bardzo rozrywkowa, wesoła, lubi żartować. Dzisiaj zachowała się jak prawdziwa dama.



FOT. (2X) ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. KAROLINA KASPRZAK



I MIĘDZYNARODOWE SYMPOZJUM W DĄBROWIE GÓRNICZEJ

# Dla niewidomych i słabowidzących

**S**pecjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Słabo Widzących i Niewidomych im. Zofii Książek-Bregutowej w Dąbrowie Górniczej i Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hłonda w Mysłowicach były inicjatorami I Międzynarodowego Sympozjum Przedmiotowo-Metodycznego, które 20 września zakończyło dwudniowe spotkania w dąbrowskiej placówce.

Ponad 200 osób – specjalistów tyflopedagogów, przedstawicieli przedszkoli, szkół i specjalistycznych ośrodków szkolno-wychowawczych z kraju oraz Europy spotkało się, aby zaprezentować najnowsze efekty badań naukowych z zakresu tyflopedagogiki oraz osiągnięć w ich wdrażaniu w pracy pedagogiczno-terapeutycznej i wychowawczej z dziećmi niepełnosprawnymi wzrokowo.

Wystąpienia prelegentów w pierwszym dniu sympozjum skupiały się wokół tematu przewodniego: „Tyflopedagogika bliżej praktyki – przybliżyć świat: nowatorskie projekty w procesie edukacyjno-rehabilitacyjnym osób słabo widzących i niewidomych”. Z wyjątkowym zainteresowaniem spotkało się nowatorskie spojrzenie, jakie zaprezentowała dr hab. n. med. Dorołata Pojda-Wilczek (Śląski Uniwersytet Medyczny), zajmująca się poszukiwaniem przyczyn zaburzeń widzenia i badaniami elektrofizjologicznymi w okulistyce, neurookulistiką oraz onkologią okulistyczną. Prelegentka zaprezentowała aktualny stan wiedzy w zakresie mózgowego uszkodzenia wzroku, nowoczesne podejście do jego rehabilitacji i podstawy wdrażania odpowiedniej terapii.

Dr Małgorzata Paplińska z Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie przedstawiła nowoczesne metody nauczania tyflografiki jako sposobu wsparcia dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, dzięki cze-



mu zmniejszają się jego trudności w poznawaniu i rozumieniu otoczenia. Z kolei doc. dr Angelika Barczyk-Nessel (Górnośląska WSP) zaprezentowała stanowisko tyflopsychopedagogiki w procesie poznawania przez człowieka świata w warunkach całkowitej lub częściowej utraty wzroku.

Cenne było również wystąpienie Małgorzaty Pacholec pe-

nięcej funkcję dyrektora Polskiego Związku Niewidomych. Jako osoba niewidoma jest na co dzień bardzo blisko problemów, z jakimi borykają się młodzi ludzie z uszkodzonym narządem wzroku, których życiowe i zawodowe niepowodzenia mają podłoże w braku wiary we własne możliwości, niskich kwalifikacjach, słabych umiejętnościach interpersonalnych, co nie sprzy-

ja społecznej akceptacji i aktywności.

Pedagodzy pracujący w dąbrowskim ośrodku przygotowali wystąpienia ilustrujące kształtowanie wrażliwości estetycznej i poczucia piękna u osób niewidomych w bezpośrednim kontakcie ze sztuką, pokonanie barier percepcji wzrokowej w odbiorze sztuki filmowej oraz niezwykle formy rehabilitacji i integracji uczniów niewidomych i słabo widzących ze środowiskiem osób pełnosprawnych.

Z dużym zainteresowaniem spotkały się doświadczenia tyflopedagogów przybyłych na dąbrowską konferencję z europejskich ośrodków o wieloletnim stażu w pracy z dziećmi niewidomymi i słabo widzącymi. Zaprezentowali oni nie tylko teoretyczne spojrzenie na swoje trudności i sukcesy, ale pokazali dobre praktyki i rozwiązania, które na pewno wspierają procesy edukacyjne i otwierają szerokie spektrum samo wyrażania się dzieci za pośrednictwem ruchu, dźwięku, koloru, słowa i form, co przywraca im poczucie normalności oraz zdolności do włączenia się w nurt życia społecznego.

Drugiego dnia goście uczestniczyli w zajęciach dydaktycznych i rewalidacyjnych, prowadzonych przez pedagogów pracujących w dąbrowskim ośrodku. Nowoczesne metody pracy, gabinety wyposażone w specjalistyczny sprzęt, prezentacja rozwiązań technicznych, urządzeń, gadżetów wspomagających proces nauczania i uczenia się osób słabo widzących i niewidomych, profesjonalizm nauczycieli – wzbudzały duże zainteresowanie.

Tegoroczne międzynarodowe obrady wskazały na potrzebę dyskusji i spotkań łączących nowoczesne naukowe osiągnięcia z praktyką w dziedzinie pracy z osobami poszkodowanymi wzrokowo.

RENATA SZALWIŃSKA



## ŚWIATOWY DZIEŃ MÓZGOWEGO PORAŻENIA DZIECIĘCEGO

## Ratusz na zielono

**Ż**ycie z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD) to wyzwania powodowane utrudnieniami w samodzielnym poruszaniu się, publicznych wypowiedziach, a także zwykłych czynnościach dnia codziennego, jak jedzenie czy ubieranie się. Osoby zmagające się z tym schorzeniem można było spotkać w środę 1 października o 18.00 przy ratuszu na Starym Rynku w Poznaniu.

Ta data wiąże się ze Światowym Dniem Mózgowego Porażenia Dziecięcego, który ma uświadamiać i przypominać, że ludzie z MPD są wśród nas. Niektórzy, z powodu znacznych zaburzeń ośrodka mowy, nie mogą nigdy zabrać głosu, ale wcale nie znaczy to, że nie mają nic do powiedzenia.

– Niepełnosprawność ruchowa nie musi oznaczać niepełnosprawności intelektualnej, a brak mowy nie oznacza, że się jej nie rozumie. Mózgowe porażenie dziecięce nie wyklucza z aktywnego życia, choć osoby z MPD często potrzebują oprzyrządowania ortopedycznego czy narzędzi wspomagających porozumiewanie się. Najważniejsza jest życzliwość i zrozumienie – przekonywali członkowie Stowarzyszenia Na Rzecz Dzieci i Młodzieży z Mózgowym Po-



*Happening „Nie bądź zielony w temacie MPD” na poznańskim Starym Rynku przypominał wszystkim, jak ważne jest zrozumienie i wsparcie ludzi z mózgowym porażeniem dziecięcym w codziennym życiu.*

rażeniem Dziecięcym „Żurawinka” podczas happeningu pod hasłem „Nie bądź zielony w temacie MPD”, zorganizowanego przy ratuszu na Starym Rynku w Poznaniu.

Żadna z rozdanych ulotek nie trafiła do kosza. Poznaniacy chętnie dowiadywali się z nich, czym jest mózgowe porażenie dziecięce i jak można pomóc człowiekowi z MPD w codziennym życiu. Informacje rozprowadzane m.in. na przystankach, czytała oczekująca na tramwaj młodzież i seniorzy. Światowemu Dniu Mózgowego Porażenia Dzie-

cięcego, prócz happeningu na Starym Rynku towarzyszył VIII Jesienny Wernisaż „Żurawinki” pod nazwą „Moc Przeróżnych Doświadczeń” na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, bezpłatne konsultacje ortopedyczne, fizjoterapeutyczne, dzień WAT-SU (wodnej terapii dla osób z MPD) i konferencja „Skuteczna pomoc osobom z mózgowym porażeniem dziecięcym”.

KAROLINA KASPRZAK

**J**est młoda, pełna energii, twórczych pomysłów i motywacji do działania. Zrealizowała film dokumentalny „SM”, aby pokazać społeczeństwu, że ze stwardnieniem rozsianym można żyć i spełniać marzenia. Ilona Bidzan, bo o niej mowa, jest jedną z osób, które otrzymały honorowe odznaczenie „Ambasador SM” Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Odznaczenia wręczano w niedzielę 12 października w Sali Balowej Zamku Królewskiego w Warszawie podczas uroczystości podsumowującej VII edycję kampanii społecznej „SyMfonia Serc”.

O filmie dokumentalnym „SM” Ilony Bidzan pisaliśmy w czerwcowym wydaniu „Filantropa Naszych Czasów” (str. 19), a o inauguracji VII edycji „SyMfonii Serc” w wydaniu październikowym (str. 11). Niedzielną uroczystość w Zamku Królewskim w Warszawie pokazała, że choć sytuacja osób ze stwardnieniem rozsianym jest wyjątkowo trudna, są w Polsce ludzie, którzy starają się zmieniać to niekorzystne położenie przez działania na ich rzecz.

Odznaczenia „Ambasador SM” wręczał przewodniczący PTSR Tomasz Połec i członkowie Rady Głównej PTSR: prof. Jan Madey i Helena Kładko. Tegoroczni „Ambasadorzy SM” to: Adam Baliński, wspomniana już Ilona Bidzan, dr n. med. Waldemar Broła, Krzysztof Czubak, Roman Gutek, Marek Juszcak, dr n. med. Jerzy Kamieniowski, ks. Karol Macura, dr Mirosław Mikietyński, Rafał Motriuk, dr n. med. Marek Nikiel, dr hab. n. med. Bogusław Paradowski, prof. dr hab. Ryszard Podemski, dr Eliza Sułkiewicz, lek. med. Andrzej Wiak i Andrzej Robert Zieliński.

– Tytuł „Ambasador SM” jest dla mnie ogromnym zaszczytem. Muszę przyznać, że film „SM” cieszy się coraz większą popularnością. Nawiązałam kontakt z organizacjami pozarządowymi, instytucjami, a ostatnio także z grupą młodych chorych na stwardnienie rozsiane „Twardziele”. Wiele osób deklaruje, że chciałoby wykorzystać film podczas konferencji, debaty czy spotkania. Robię specjalizację z neuropсихologii, dlatego w przyszłości planuję realizować kolejne filmy związane z tematyką chorób neurologicznych – mówi Ilona Bidzan.

## Ułatwi i pomoże

**R**odzice i opiekunowie dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną wiedzą o organizacjach i placówkach wsparcia dla tej grupy, jednak nie zawsze potrafią odnaleźć najbardziej odpowiednie miejsce. Pomocny w tym względzie jest informator wydany z inicjatywy Obserwatorium Integracji Społecznej, które działa przy Regionalnym Ośrodku Polityki Społecznej w Poznaniu.

„Wielkopolski informator – wsparcie instytucjonalne na rzecz dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną”

powstał w związku z badaniem „Obiektywna i subiektywna jakość życia dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną zamieszkujących województwo wielkopolskie. Uwarunkowania środowiskowe oraz poziom wsparcia realizatorów polityki społecznej” prowadzonym przez Stowarzyszenie „Na Tak” na zlecenie ROPS w ramach projektu „Koordynacja na rzecz aktywnej integracji”, współfinansowanego przez Unię Europejską – Europejski Fundusz Społeczny.

W informatorze znajdziemy bazę środowiskowych domów samopomocy (ze wskazaniem,

do którego przyjmowane są osoby przewlekle chore, a do którego z niepełnosprawnością intelektualną albo wykazujące inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych), warsztatów terapii zajęciowej, domów pomocy społecznej, są też centra i kluby integracji społecznej, zakłady aktywności zawodowej oraz organizacje pozarządowe działające na terenie województwa wielkopolskiego. Gustowny graficznie, a co najważniejsze, rzetelnie przygotowany spis pomoże trafić pod dobry adres.

KAROLINA KASPRZAK



„SYMFONIA SERC” W ZAMKU KRÓLEWSKIM W WARSZAWIE

# Nie zostawiać samych sobie



Róża Korczyńska, przewodnicząca Wielkopolskiego Oddziału PTSR (z lewej) i Ilona Bidzan, psycholog i scenarzystka, realizatorka filmu dokumentalnego „SM”.

Dr Marii Kassur nadano tytuł Honorowej Przewodniczącej PTSR. To człowiek o wyjątkowej wrażliwości. M. Kassur przyznała, że dzięki wspólnym działaniom wielu chorym po 20 czy 30 latach udało się po raz pierwszy wyjść z mieszkania. Kassur ma duże dokonania w zakre-



Maria Kassur przyznała, że dzięki wspólnym działaniom wielu chorym po 20 czy 30 latach udało się po raz pierwszy wyjść z mieszkania do ludzi.

sie leczenia i rehabilitacji chorych na SM. Kiedyś stwardnienie rozsiane nie było uznawane za chorobę przewlekłą. Teraz jest inaczej, jednak wysiłek w kierunku poprawy dramatycznej sytuacji chorych wciąż okazuje się niezbędny.

Osobom zaangażowanym we wspieranie kampanii edukacyjno-informacyjnej „Symfonia Serc” wręczono specjalne podziękowania „Serca Serc”. Otrzymało je 18 osób. Wśród nich wielkopolanka Zofia Schrotten-Czerniejewicz, założycielka Stowarzyszenia „Scena Polska” w Holandii, która w Nowej Róży koło Nowego Tomyśla wielokrotnie gościła osoby ze stwardnieniem rozsianym i ich przyjaciół na spotkaniach integracyjnych. W imieniu Zofii Schrotten-Czerniejewicz podziękowanie odebrała przewodnicząca wielkopolskiego oddziału PTSR Róża Korczyńska.

Rozstrzygnięto konkurs medialny „Pewnego dnia”. W kategorii „materiał prasowy” nagrodę otrzymała Monika Adamowska za artykuł „Stwardnienie rozsiane. Zostawieni sami sobie”, w kategorii „materiał internetowy” Alicja Chernik za „Animację o stwardnieniu rozsianym”, w kategorii „materiał radiowy” nagrodzono Katarzynę Błaszczuk za „Dalej, mocniej, mocniej”, a w kategorii „materiał telewizyjny” Ewę Galicę za „Chore procedury”.

Uroczystość zakończenia VII edycji „Symfonii Serc” poprowadził prezenter i lektor filmowy Paweł Bukrewicz. Wystąpiła Agata Grzesiak i Aleksandra Kaca.

KAROLINA KASPRZAK



Uczestnicy wydarzenia.



Honorowe odznaczenia „Ambasador SM” otrzymały osoby szczególnie zaangażowane w podnoszenie świadomości społecznej na temat stwardnienia rozsianego.



## „Przyjaciele” w Policach



FOT. ARCHIWUM

Pod koniec września uczestnicy WTZ „Przyjaciele” Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Poznaniu pojechali do Koła Terenowego PSOUU w Policach. Tamtejsze terapeutki oprowadziły gości po porcie, Wałach Chrobrego i Starówce.

W Policach powitał nas prezes, kadra oraz uczestnicy WTZ i ŚDS – mówi Joanna Grolewska, terapeutka zajęciowa WTZ „Przyjaciele”.

Pojechaliśmy autokarem do Zalesia, gdzie zwiedzaliśmy Transgraniczny Ośrodek Edukacji Ekologicznej. Byliśmy w urokliwym miasteczku Nowe Wapno nad Zalewem Szczecińskim, zajrzeliśmy do mieszkania treningowego, w którym mieszka obecnie czworo niepełnosprawnych intelektualnie uczestników placówek Koła w Policach i wzięliśmy udział w XI Rajdzie Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie po Puszczy Wkrzańskiej. *awa*

## „Lodołamacze” w Warszawie

Pracodawcy z całej Polski, instytucje, organizacje pozarządowe oraz osoby zaangażowane w działania na rzecz rehabilitacji zawodowej i społecznej niepełnosprawnych spotkały się w środę 8 października w Zamku Królewskim w Warszawie na ogólnopolskim finale IX edycji konkursu „Lodołamacze”.

Konkurs prowadzi od 2006 roku Fundacja Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych „FAZON”. W październikowym wydaniu „Filantropa Naszych Czasów” na stronie 7 publikowaliśmy relację z podsumowania etapu wielkopolsko-lubuskiego „Lodołamaczy”.

Honorowy patronat nad tegoroczną edycją objęła małżonka Prezydenta RP Anna Komorowska. Ogólnopolski finał wyłonił zwycięzców w kategoriach: „Zatrudnienie chronio-

ne”, „Otwarty rynek pracy” oraz „Instytucja”.

W kategorii „Zatrudnienie chronione” zwyciężyła firma „Łuksja” sp. z o.o. z Łukowa, Spółdzielnia Niewidomych „Nadodrże” z Bytomia Odrzańskiego oraz firma „AMS” S.A. z Warszawy. W kategorii „Otwarty rynek pracy” – Zakład Blacharstwa, Lakiernictwa i Mechaniki Pojazdowej Eugeniusz Kalinowski z Torunia, Drukarnia „Profit Media” Sławomir Trzósło z Bochni oraz Teatr Dramatyczny Miasta Stołecznego Warszawy. W kategorii „Instytucja” nagrodzono Stowarzyszenie Na Rzecz Równego Dostępu do Kształcenia „Twoje Nowe Możliwości” z Wrocławia, Stowarzyszenie Świętego Celestyna z Mikoszewa w województwie dolnośląskim i Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Krasnal” z Warszawy.

KAROLINA KASPRZAK

## Trudne rozmowy



Dorota Suder  
KRAKÓW-DĄBIE

Jak powinna przebiegać rozmowa pomiędzy lekarzem, a chorym człowiekiem, zwłaszcza gdy chodzi o przekazanie wiadomości o ciężkiej chorobie? Sama byłam świadkiem niechlubnego zachowania medyków i dało mi to dużo do myślenia.

Na studiach powinno się uczyć przyszłych lekarzy, w jaki sposób rozmawiać z chorym i jego rodziną. Jest to wielka sztuka, gdy musimy przekazać przykrą wiadomość. Jakże ważne jest, by czynić to mądrze, z sercem i empatią, wczuwając się w położenie cierpiącego! Nie zapomnę jak na jednym z oddziałów szpitalnych lekarka w biegu, na korytarzu, gdzie wiało chłodem głównie emocjonalnym, przekazała kobiecie okrutną diagnozę. Można sobie wyobrazić co czuła ta osoba, jaki był to dla niej cios! W każdym człowieku powinien być ten mocny pierwiastek współodczuwania, a w takich momentach nie może go nigdy zabraknąć!

Lekarzom w obecnych czasach nie jest łatwo pogodzić wielu obowiązków, jakie na nich ciąży. Dlatego, by pomóc im, a przede wszystkim pacjentom szczególnie na oddziałach, gdzie przeby-

wają ciężko chorzy, powinni być zatrudnieni psychologowie. Ich wiedza i umiejętność podejścia do chorego, wysłuchania go i współczucie oraz wiedza, w jaki sposób radzić sobie z chorobą, ma znacznie bezcenne!

Nie zawsze i nie od razu należy przekazywać choremu wiadomość, że jest ciężko chory. Wcześniej należałoby wybać teren, spotkać się z rodziną, jeśli taka jest i – co ważne – zależy jej na dobru chorego. W czasie spotkania możemy uzyskać wiele informacji o członku ich rodziny, o jego charakterze, usposobieniu i jak dotychczas przyjmował trudne wieści i radził sobie z nimi. Dopiero wtedy można podjąć decyzję, kiedy i w jaki sposób go poinformować, cały czas mając na uwadze jego dobro i godność!

Nie są to rozmowy łatwe i przyjemne, dlatego trzeba się do nich umiejętnie i z wyczuciem przygotować, by chory w możliwie jak najmniejszym stopniu odczuł wagę problemu, ale na tyle był świadomy swego stanu, by mógł współpracować z lekarzem, ufać mu i uruchomić siły do walki z chorobą. Dobrze przeprowadzona rozmowa sprawia, że już na wstępie terapii chory zyskuje poczucie bezpieczeństwa i błogie uczucie, że nie jest sam, że przy wsparciu psychologa, rodziny, przyjaciół i oddanych mu lekarzy jest w stanie podjąć walkę z chorobą i odnieść w tej walce zwycięstwo.



FOT. KAROLINA KASPRZAK



# Wojewoda o seniorach

1 października był obchodzony Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Ten dzień ma przypominać o potencjale zdolności i aktywności seniorów w różnych sferach życia, ale też niełatwej sytuacji materialno-bytowej, w której przychodzi im żyć. W Śremie w województwie wielkopolskim zorganizowano tradycyjne spotkanie pod hasłem „Wszystko dla seniorów”.

Blisko 150 osób starszych zebrało się w auli Jana Pawła II parafii pod wezwaniem Najświętszego Serca Jezusa przy Kilińskiego 23 na Jezioranach. Byli mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej przy Farniej w Śremie, DPS w Psarskiem, Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego „Promenada”, członkowie Związku Emerytów i Rencistów oraz śremskiego koła Wielkopolskiego Związku Inwalidów Narządu Ruchu. W wydarzeniu uczestniczył między innymi burmistrz Śremu Adam Lewandowski, dyrektor DPS w Psarskiem Hieronim Bart-

kowiak i prezes śremskiego koła WZINR Maria Pękala.

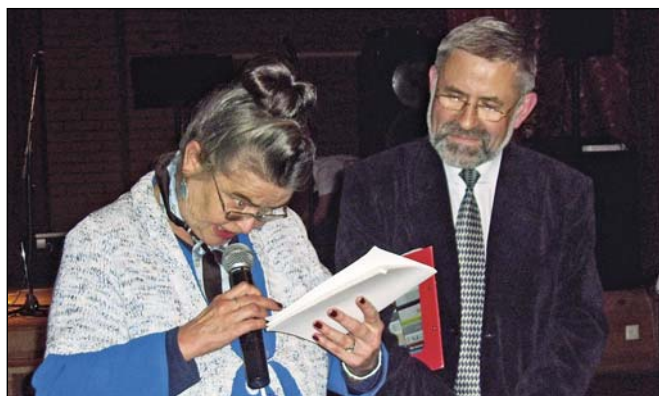
Odczytano list od wojewody wielkopolskiego Piotra Florjaka oraz dyrektora Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu Aleksandry Kowalskiej. W słowach skierowanych do uczestników wojewoda Florjak zwrócił szczególną uwagę na fakt, że wielu seniorów żyje w trudnych warunkach społecznych, bez środków do życia. Powinno dążyć się do ułatwiania dostępu do opieki zdrowotnej, aktywnego udziału w życiu społecznym i kulturalnym.

Aleksandra Sibilska, mieszkanka DPS w Psarskiem deklamowała wiersz napisany specjalnie na tę okoliczność. Do tańca przygrywał zespół muzyczny „SAX-TRIO” i duet instrumentalny Waldi&Zygi (Waldemar Zawada oraz Zygfryd Dembczak). Była loteria fantowa, zabawa integracyjna, sympatyczne rozmowy.

KAROLINA KASPRZAK



Taniec dwóch pokoleń.



Aleksandra Sibilska z instruktorem kulturalno-oświatowym DPS w Psarskiem Tadeuszem Kaczmarkiem.

# Wspomnienie z wakacji

Miłe są wspomnienia z wakacji. Nasza 6-osobowa grupa wczesnym rankiem wyjechała nad morze. Przebywaliśmy przez 7 dni w Ośrodku Wypoczynkowym „Zielony Dom” w Dąbkach. Można w nim wypocząć i świetnie się bawić.

Była moc niezapomnianych chwil nad brzegiem morza. Pamiętamy wieczorne zabawy, rejsy statkiem po jeziorze i tramwajem wodnym po kanale z Darłówka do Darłowa. Każdy rejs miał inne uroki. Chodziliśmy z kijkami Nordic Walking, piekliśmy w ognisku kiełbaski. Atrakcją było pasowanie na podróżnika. Każda osoba niepełnosprawna czy opiekun miała do wykonania zadanie rozwiązania rebusu o różnym stopniu trudności. Robiliśmy bransoletki z gumek i woskowego sznurka. Po-

byt był dofinansowany z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich (FIO) oraz przez Urząd Miasta i Gminy w Lwówku.

BOŻENA ŁOPATA



FOT. (2X) BOŻENA ŁOPATA

# Świątełko w tunelu



FOT. ARCHIWUM „POMAGAM”

21 października w Gminnym Ośrodku Kultury w Kleśczewie odbyły się kolejne warsztaty dla dorosłych osób niepełnosprawnych w ramach projektu „Świątełko w tunelu”, realizowanego

przez Stowarzyszenie „Pomagam”. Mimo jesiennego chłodu warsztaty przebiegły w miłej i serdecznej atmosferze.

HALINA JEGER  
PREZES STOWARZYSZENIA  
„POMAGAM”



# Pobawić się inaczej

**N**ie wiem, co teraz zrobimy” – powiedziała w rozmowie telefonicznej z babcią mama Małgosi i Jurka. „Dzieciaki złością się, kupno nowych zabawek ograniczyłoby inne wakacyjne przyjemności, na dodatek nie ma tu telewizora”.

A wszystko dlatego, ponieważ przez przeoczenie nie została zabrana na letnisko wielka torba z zabawkami. Babcia uspokajała, a po chwili powiedziała, że wcale nie stało się tak źle, bo może warto podczas wakacji pobawić się inaczej.

Tak więc najpierw rodzice naradzili się między sobą, przypominając sobie zabawy z własnego dzieciństwa. Mamie przypomniła się skakanka, której jej dzieci w ogóle nie znały. Trzeba się tylko postarać o odpowiedni sznur. „Gra w klasy” też może być dla jej dzieci atrakcyjna, szczególnie, kiedy włączy się ją do podchodów. Co do podchodów, to dużo pomysłów miał tata i nawet się do swojego zadania zapalił. Przypomniat też sobie, jak bardzo lubił różnego rodzaju mocowanie się, „walkę kogutów”, a także wspina się na drzewa.

Uzyskawszy poczucie pewności siebie, rodzice poprosili nadąsane dzieci na naradę i dali im wybór: albo kupno kilku zabawek i rezygnacja z wycieczek i lodów, albo lody i wycieczki, ale zabawy bez goto-

wych zabawek. Co wcale nie znaczy, że nie można ich wykonać z darów natury. Poza tym rodzice mają inne, wspólnie pomysły...

Jak nietrudno było przewidzieć, dzieci wybrały wersję drugą i bardzo się nową dla nich sytuacją podnieciły. Pomysły posypały się jak z rogu obfitości. Kolejny telefon do babci był pełen entuzjazmu. Dzieci przekrzykiwały się opowiadając o wspólnych z rodzicami zabawach, o skokach wzwyż i w dal, o samodzielnie zrobionym łuku i ludzikach z szyszek.

Babcia, opowiadając mi o rodzinnym wydarzeniu, zakończyła: „Zapytałam też syna, czy takie wakacje nie są dla niego zbyt męczące? A on na to, że to prawda, że niemal przez cały dzień jest w ruchu, a dzieciaki są niestrudzone, ale jednocześnie będą to pewnie najmielsze wakacje. Może trochę męczące dla ciała, za to niezwykle radosne dla ducha”.

Najpierw wyraziłam swoje zadowolenie, że jej zazwyczaj nieobecny w domu syn ma taką okazję zbliżenia z dziećmi, ale czy też zapytała go o zmęczenie synowej? Usłyszałam: „Zaraz zadzwonię i zapytam”.

Z opisaną rodzinną historię można wyciągnąć kilka wniosków: ten, że rodzinne wakacje na odludziu mogą mieć nie tylko swój urok, ale

także cenne wartości wychowawcze. Naprawdę warto na pewien czas odsunąć dzieci i samych siebie od telewizora, poświęcić tak zdobyte wolne godziny na wspólne zabawy, rozmowy i czytanie. A także po prostu na bycie obok siebie. Bliskiej obecności rodziców, wspólnie podejmowanych działań, dających poczucie emocjonalnej więzi – niczym nie można zastąpić. Natomiast można je mieć także w warunkach, jakie ktoś niemądry mógłby określić jako „ubogie wakacje”.

Inny wniosek to ten, że nie należy się martwić, kiedy zapomniane zostaną zabawki. Wprawdzie jest rzeczą wskazaną, aby małe dziecko miało przy sobie ukochaną lalkę albo misia, starsze dzieci klocki lub samochodzik i przybory do rysowania, a jeszcze starsze jakąś grę planszową i interesującą książkę – bo przecież nieraz pada deszcz. Jednakże nie należy zabierać wiele zabawek, a raczej zdać się na inwencję dzieci. Twórcze pomysły rodzą się wówczas, gdy trzeba sobie poradzić samemu. Zazwyczaj też w miejscach wakacyjnych są inne dzieci, z którymi nasze pociechy chętnie poszaleją. Nie należy jednak dla własnego spokoju pozostawiać dzieci bez nadzoru, a poza tym rodzinne wakacje powinny w większym stopniu przebiegać w rodzinie, niż poza nią.

Jak we wszystkim, nie należy przesadzać z aktywnością. Dzieciom dobrze robi co najmniej godzinne wyciszenie się podczas dnia, szczególnie dzieciom bardzo ruchliwym. Budowanie z piasku, rysowanie, także patykami po ziemi, zbieranie leśnego runa oraz czytanie – takie czynności mają wpływ uspokajający. Dzieci powinny się wyciszyć także ze względu na odpoczynek rodziców. Po prostu na początku wakacji należy ustalić reguły wakacyjnego życia, przy czym ustalać je razem z dziećmi. Niech każdy członek rodziny powie jakie ma potrzeby i oczekiwania, a potem wspólnie należy ustalić możliwości ich zaspokojenia.

W czasie wakacji nie tylko rodzice powinni myśleć o dzieciach, ale także dzieci o rodzicach. Przyjdzie im to z łatwością, jeżeli rodzice będą się wzajemnie wspierali. I mama zapyta: „co wymyślimy, żeby tata mógł dobrze wypocząć?” A także tata zapyta o odpoczynek mamusi. Dzieci, w taki sposób wciągnięte w działania na rzecz każdego z rodziców, uczą się myślenia o nich i dbania także o ich dobro, a nie tylko o własne. Trzyletni Jacek, tak właśnie zapytany, odpowiedział, że zdejmie mamie buty. A tacie poda papierozy. No, nie był najlepszy ten pomysł dla taty.

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

## Szkolni artyści – seniorom

**17** października w Klubie Seniora w Kleszczewie uczestnicy obejrżeli przedstawienie w wykonaniu młodych artystów z Zespołu Szkół w Tulcach. Była muzyka, gwara poznańska, śpiew oraz magia. Ta różnorodność nie pozwalała na nudzenie się.

Półtoragodzinna inscenizacja dzieci i młodzieży z Zespołu Szkół w Tulcach seniorom z Gminy Kleszczewo bardzo się podobała. W przerwie seniorzy wymieniali się wrażeniami z widowiska. Następnie

była prelekcja na temat EkoSenior, prowadzona przez Katarzynę Janicką ze Związku Międzygminnego. Wykład wywołał niezadowolenie wielu seniorów ze względu na ponoszone przez nich koszty usuwania odpadów. Uznając, że wszystko na ten temat wiedzą opuścili salę. Większość zebranych pozostała jednak do zakończenia referatu. Dziękuję Seniorom z Gminy Kleszczewo za udział w tym piątkowym wieczorze.

MIROŚŁAWA RADZIMSKA



FOT. ARCHIWUM





A.M. Krystosik  
Gromadzińska  
SZCZECIN

**O**nie, nie mogę przestać pisać. Myśli wylewają się ze wszystkich stron. Płyną strumieniami, rzekami całymi. Jak im się przyjrzeć, to mają swoje kolory. Jak to się nazywa? Synestezja? Nie... nie wiem. Coś było z tymi kolorami. Niektórzy coś widzą kolorami. Muzykę? Chyba tak.

A kolory myśli. To proste, dobre myśli mają barwy pastelowe błękitne, żółte, zielone, różowe, myśli smutne są szare, brudno niebieskie, myśli tragiczne są czarne, granatowe, ale i ciemno bordowe, te przepełnione gniewem są krwisto-czerwone, złoto-czarne, nadzieja jest przezroczysto-tęczowa. Nie wiem tylko, jaki kolor mają myśli buntu, naprawdę nie wiem. Zamykam oczy i ich nie widzę. Dziwne. A może to dobrze, że ich nie mogę zobaczyć. Jak jeszcze ja się zaczęłam buntować, to chyba będziemy z Pawelkiem piorunami strzelać i iskrami sypać. A to niebezpieczne. Jeszcze się coś zapali.

Tutaj w szpitalu nie rzucają się oczy gaśnice ani oznaczenia dróg ewakuacji. Owszem kilka widziałam, ale na takie powierzchnie to wyjątkowo ich mało.

W kuchni, która gotuje posiłki dla bufetu i szpitala, chyba też nie ma zmywarek. To mnie dziwi, bo jest chyba jakiś przepis o obowiązku ich posiadania. Widać, jak pani myje wszystko w rękach. Mhm..., a może ona splukuje i jednak naczynia trafiają do schowanych gdzieś zmywarek? Mam nadzieję.

Idę spać. Mam swoje miejsce... głowa na szafce Pawelka obok łóżka.

## DZIEŃ KOLEJNY

Nie ma nerek od wrózek. Żadne z drzwi ani okien się nie otworzyły. Wyniki złe. Trzeba zacząć Pawelka dializować.

Czary jakieś czy co? Zniknęło kilka stron... może niewarte były pisanie, albo niewarte czytania.

Pisałam, że bunt to mieszanka kolorów: czarny, czerwony, zielony, niebieski, złoty srebrny, wirujące razem z niezwykłą prędkością. Wirujące i porywające wszystko wokół w swoim szalonym tańcu.

A teraz zalał mnie żal, smutek, złość i bunt – i wszystko jest przezroczyste. Kolory się

# Dwa życia<sup>(6)</sup>



Pawełek kapitan.

wyzerowały. A może ja też się muszę „zresetować”. Cholerne świat, czemu taki właśnie? Czemu, czemu, czemu, chciałabym wykrzyknąć z całych sił stojąc gdzieś na krańcu świata, na skale wysokiej, na klifie, o który rozbijałyby się fale. Takie spienione, wzburzone, rozpryskujące się na moją twarz, bym poczuła ich smak. Słony, gorzki, cierpki... ale orzeźwiający.

Tak, żeby mnie smagał taki morski wiatr. Boże, jak ja Kocham ten wiatr od morza. Wiatru mi trzeba. Naszej plaży, pustej, pięknej.

Kiedy w końcu przestanie być pod górkę. Kiedy coś się wyjaśni. Kiedy przestanie być złe, a zacznie być normalnie, zwyczajnie.

Pawełek na bloku operacyjnym. W ciągu 6 dni jest tam po raz trzeci. Zniszczony jest psychicznie. Dzisiejsze 10-godzinne czekanie na operację dobiło nas. 10 godzin bez jedzenia i picia. Ja już musiałam wychodzić z sali, by tłumić emocje.

Pojechałam z nim do czerwonej linii. Dalej nie można. Trafił na tę samą Panią chirurga, która robiła transplantacje. Wtedy w jej oczach pląnęły iskierki, teraz ich nie było. Przez chwilę tylko wytrzymała mój wzrok. Pożałowałam, że zadrżałam w te oczy. Głęboki, głęboki jak ocean smutek. Wtedy wszyscy żartowali, teraz się uśmiechali tak jakos inaczej. Ale nie załamalam się. Z uśmiechem odprowadziłam Pawelka, chociaż serce mi prawie pękło, gdy on płakał. Wyszedłam na ciemny, zimny korytarz. Marmurowa ściana, do której przyległam, była taka zimna, zimna aż do bólu.

Nogi się pode mną ugięły. Wtulona w tę zimność na chwilę zamarłam. Poczułam się jak zawieszona w kosmosie. Nie wiedziałam, gdzie iść, co ze sobą zrobić. Czas stanął w miejscu. Może ziemia przestała się kręcić, a może wpadłam na chwilę do czarnej dziury.

Poprzednie dwa razy miałam obok siebie Jacka. Teraz zupełnie sama. Taka sama jeszcze nigdy chyba w życiu nie byłam. Żadna ściana jeszcze nigdy nie była taka zimna, żadna noc jeszcze nigdy nie była taka ciemna.

Teraz siedzę w Pawelka sali. Pustej... pustej... pustej... Patrzę na rysunki dzieci z Pawelka klasy zawieszone na ścianie. Pawełek leżąc na łóżeczku też patrzy na nie. Mam nadzieję, że mu dodają otuchy. Mnie tak.

Już mi lepiej. Czas się zbierać...

## ROZDZIAŁ 5

### PIERWSZA W ŻYCIU HEMODIALIZA

Około dwóch dni później...

Po Pawelka operacji byłam tak wyczerpana, że nie miałam siły nawet otworzyć komputera.

Pawełek wrócił szybko. Wersja prostsza się udała. Leżał i kwilił z bólu. Szykowali sprzęt. Wjechała ogromna maszyna. Znam ją ze szczecińskiej stacji dializ, ale tam zawsze była za szybko i pracowała dla kogoś innego.

Teraz wjechała dla Pawelka. Płatnina rurek, długich, długich rurek i wielka maszyna za nimi... wyższa i grubsza niż ja. Były problemy z podłączeniem Pawelka. Trzy razy zaczyna-

li od nowa. Pawełek wiał się z bólu. Wszystko jeszcze świeże, krew przeciekała...udało się po dłuższym czasie...

Potem pielęgniarka już poszła, zostaliśmy sami... w trójkę... Pawełek, maszyna i ja. Wszystko się kręciło, pikało, przez te kilometry rurek płynęła krew... Pawełka. Wiedziałam, że to dla niego, że to pomoże..., ale aż mnie ścisnęło.

Noc... ciemno... przerażliwą ciszę przerywało tylko pikanie i włączające się co jakiś czas alarmy. Chyba mi się po nocach będą śnić te rurki pełne krwi... Pawełka krwi. Zrobiło to na mnie ogromne wrażenie. Ale dzięki temu nie czułam nawet senności i zmęczenia głośząc i uspokajając Pawełka całą noc. Krew płynęła i płynęła, Pawełek trząsł się z zimna...wracała do niego zimna krew. Nie można było założyć na wężyk powrotny grzejniczkę, bo ciężki i Pawelkowi sprawiało to ogromny ból.

Rano... krew wciąż płynęła i płynęła, w południe płynęła..., dopiero popołudniu Pawełek został odłączony. Koło południa przyszedł mój tata. Byłam już pół przytomna. Autentycznie nie wiedziałam czy śpię na jawie, czy jawa mi się śni..., niby robiłam wszystko jak trzeba, ale nie pamiętam tego...

Musiałam chyba źle wyglądać, bo mama od razu kazała mi się położyć.

Pawełek dzielnie wszystko zniosł. Nie mógł się ruszać przez te wszystkie godziny, bo wejście świeże i bolące. Płakał tylko, że go już boli główka i szyja...ale się nie ruszał.

Boże jaki on jest mądry..., jaki wytrzymały...

Widzę, że już ledwo to znosi, ale stara się.

Dziś płakał pół dnia z głodu. Od tygodnia dostawał do jedzenia tylko chleb i plasterki ogórka na pierwsze śniadanie, na drugie śniadanie i na kolację. Obiad też lekki i ściśle odmierzony. Dostaje sterydy, które zwiększają apetyt..., ale nawet bez nich porcje są głodowe.

Myślałam, że się sama rozpłaczę, gdy mnie błagał, żebym mu dała coś do zjedzenia. Żebym mu chociaż trochę wody dała... A tu nic nie można.

Dziś na kolację zamiast diety ziemniaczanej dostał wymiennikową. Dostał trochę pasztetu do chleba. Po raz pierwszy od dawna roześmiał się na głos. Jadł strasznie szybko, wypychał sobie wszystko łapkami do buzi..., 5 minut i po kolacji...

cdn.





Zbigniew M.  
Nowak  
KOŁOBRZEG

# Opowieść osobliwie inna<sup>(4)</sup>

– Cześć Elu! – zawołała mijając ją Jasia.

– Witaj. Chakra prowadzi ciebie na smyczy?

– Zwęszyła coś!

– Może kreta?

– Duża jest ta kreta?! – zawołała przebiegająca Lilka.

– Chakra da radę... Znajdzie się dla mnie jakaś łopata?!

Napastowana przez rozradowaną sżnaucekę zostawiła w spokoju Iniany warkocz.

– Pewnie! – odparł Artur.

– Artecisku, co z ciebie za gentleman, że dziewczynę do łopaty zapraszasz?! – zawołała Alina. – Przyłóż się Elu do mnie... niech doły kopią chłopaki... My zajmujemy się podsypaniem odżywką. Potem trzeba będzie do wszystko dobrze podlać...

Ściemniało się, kiedy Artur zasypywał korzenie ostatniego rododendronu. Trzeba go było jeszcze wzmocnić mikoryzą, ale to Alina postanowiła zrobić następnego dnia. Teraz rozejrzała się zaniepokojona.

– A gdzie moja magnolia? – spytała z wyrzutem. – Miała być... Bartoszu?...

– Zdaje się, że nie przyszła – odparł Bartosz skruszonym tonem, co zaraz skłoniło Alinę.

– A zamówiłeś?

– Oczywiście, sama widziałas...

– Akurat nie widziałam.

– Zamówiłem, słońce moje... tylko ogrodnik już z góry zastrzegł, że nie wszystkie sadzonki będą wysłane.

– I co teraz?

– Zamówimy jesienią.

– Noo! żebyś nie zapomniał!... Ja chcę mieć tu magnolię! – z naciskiem oświadczyła Alina – chociaż jedną...

– Serce, to takie wielkie drzewa... – Bartosz jeszcze raz spróbował zniechęcić żonę. Uważał, że magnolie są wyjątkowo nieatrakcyjne. Akurat one wybitnie nie podobaly mu się.

Alina, by uciąć według niej nedoręczne wywody, pokazała na miejsce pod schodami.

– Tam zasadzę konwalie... – rzekła.

Bartosz popatrzył na skopaną ziemię pod schodami. Tym razem nie miał nic przeciw temu pomysłowi.

– Napiliśmy się – rzekł po chwili. – Zasłużyliśmy na małe piwko.

– Ja to załatwię – podjął się

Artur. Z rozmachem wbił swój szpadel w ziemię i wymownie spojrzął na Elżbietę.

– Załatw, synu... załatw... – Bartosz karykaturalnym gestem otarł wilgotne czoło. – Usłuż biednemu ojcu...

– Elu, miła moja... – rzekł Artur proszącym tonem. – W łódzce jest zgrzewka...

– Mam przynieść? – padło pytanie pełne niedowierzania.

– Spójrz na moje odciski...

– Proszę bardzo... – rzuciła Alina – to się właśnie nazywa: „ja to załatwię”...

– W takim razie wszyscy idziemy do domu – zarządził Bartosz. – Na dzisiaj starczy kopia.

\*\*\*

Kiedy we wtorek po południu Chakra szczeniem oznajmiła przybycie gościa, wiedzieli już, kto to. Alinie zależało na poświęceniu domu. Było ono dla niej bardzo ważne, niezbędne wręcz, i poszła poprosić proboszcza. Przy okazji chciała poznać duchownego, o którym wiele słyszała.

– Jak najbardziej córko – głębokim basem rzekł wtedy staruszek ksiądz, chowając do kieszeni zwitek otrzymanych od niej banknotów. – Może być we wtorkowe popołudnie?

– Będę wdzięczna – odparła Alina. – Bóg zapłać!

– No, to jesteśmy umówieni – filuternie zamrugnął do niej ksiądz...

Teraz wchodził po schodach dysząc ciężko.

Lilka pierwsza pobięła otworzyć drzwi.

– Oho ho! trudno was tu znaleźć! – zawołał już na podestę, sepleniąc przez poluzowaną szczękę. – Szczęść Boże mieszkańcom tego domostwa! – powiedział i dodał kontynuując pierwszą myśl:

– Gdyby nie taksówkarz, nie trafiłbym...

– Szczęść Boże! A szkoda, że nie przewidzieliśmy. Mąż by po księdza wyjechał – odparła Alina. – Przecież można było... Mea culpa, gapa jestem.

– Bóg zapłać. To może ja skorzystam w drodze powrotnej. Byłem dziś na weselu i przy trunkach cokolwiek zgrzeszyłem brakiem umiaru... Teraz

nie czuję się w nogach najpewniej...

– Proszę, proszę – serdecznie zachęcała Alina prowadząc do salonu. – O, może tu proboszcz spocznie – wskazała miejsce na sofie.

– Dzięki, dzięki – mamrotał. – To tłuste cielsko... – usiadł i rozejrzał się ciekawie. – No, tak... ładnie tu sobie mieszkacie – wysapał. Położył obok trzymaną dotąd teczkę z czarnej skóry i potarł łeb suki bezceremonialnie sadowiącej się obok niego.

– Chakra! nie wolno! Chodź tu! – krzyknęła Alina i ściągnęła sukę na podłogę. – Nie wolno – przykazała ciszej. – Może coś do picia?...

– Oj! tylko nie picia! – jęknął ksiądz proboszcz.

– Chakra!

– Mnie pieski lubią – rzekł sennie i poklepał zad suki. – Sam też trzymam takiego jednego... Przybłąkał się nicpoń, ku rozpaczowi Wiktorii... mojej pocziwej gospodyni...

– Ona już nie będzie przeszkadzać – zapewniła Alina z nadzieją, że suka istotnie zostanie na podłodze.

– To powiadacie kochani, żeście tu sobie zamieszkali?... – podjął wciąż wymykający się watek.

– Nie tak dawno wprowadziliśmy się... Dom jest surowy i jeszcze nie poświęcony.

– I Zły może się zagnieżdżyć... ale nie pozwolimy, nie pozwolimy!... Tak... – ksiądz proboszcz zamyślił się nad czymś przez chwilę po czym powiedział radosnym głosem:

– No, tak... No, tak... to rodzice, jak rozumiem, i dziatki? Dobrodziej i dobrodziejka jeszcze młodzi i szczęśliwi?... z Bogiem w sercu?...

– Żona gorliwie wierzy – powiedział Bartosz.

– A dobrodziej ma jeszcze czas, he? Nie szkodzi, Pan Bóg poczeka... Może małżonka natchnie, czasem do kościoła przyprowadzi... A kawaler też staje okoniem?

– My, proszę księdza, to znaczy ja z mamą i siostrami każdej niedzieli chodzimy na mszę, tylko z przyzwyczajenia jeszcze do dawnego kościoła –

powiedział Artur. – Ale poprawimy się – zapewnił – słowo.

– Ważne, młodzieńcze, żebyście w Eucharystii z przyzwyczajenia nie uczestniczyli – pogroził długim palcem. – I pańszczyzny nie odwalali!

– Obiecuję, że będziemy chodzić tutaj – przejęła się Alina.

– Macie nawet bliżej... Ale to nieważne – machnął ręką – naprawdę nieważne... Pan wszędzie jest zadowolony z takich wiernych, więc i ja nie mogę być drobiazgowy. Niemniej miło będzie widzieć... i przy spowiedzi także... – zasapał się. Wyraźnie usatysfakcjonowany pokiwał głową i z politowaniem spojrzął na Bartosza.

– A kawaler? – ponownie zwrócił się do Artura – jak imię? Bo nie znam... Chyba już na studia niebawem?

– Jestem Artur. Kończę przedostatnią klasę liceum.

– To za roczek do maturki przyjdzie się gotować... – rzekł wciąż kiwając siwą głową. – Pamiętam – dodał rozkliwiony. – Taak... stary jestem, ale pamiętam... Szczęśliwy czas – zachichotał. – Cześć jeszcze nie bardzo wie, czego w życiu chciałby szukać, ale już ma niezachwianą pewność, że właśnie to znajdzie. Taak... No, a panienki?... pewnie do szkół jeszcze nie uczęszczają?

– Jeszcze przy mamie – powiedziała Alina. Przytuliła córki i pogłodziła po głowach.

– I macie psa... to pewnie groźny obrońca? Prawda to?

– Nie-ę! – wybuchnęła śmiechem Lilka.

– Takie duże są łagodne i bardzo towarzyskie?

– Tak. I Chakra bardzo lubi się bawić...

– Ty pewnie też, i bawisz się z nią?

– Ummm. I z Janeczką.

– To ty, aniołku?

– Ummm – grzecznie przytaknęła Jasia.

– No, tak... – zadumał się ksiądz – ładnie tu sobie mieszkacie... ten tego... Powodź się... posiadłość i samochód, jak słyszę.

– Bóg poszczęścił – odparła Alina.

cdn.



# „Górale”... i wypadek”<sup>(3)</sup>

**Przeprowadzka** miała miejsce jesienią 1946 roku i odbyła się furmanką Kośli z Jesówki. Jak zwykle powoził fachowo ojciec.

Warunki mieszkalne w tym nowym miejscu były więcej niż skromne, budynek był dwupiętrowy. Na każdej kondygnacji były pokoje po lewej i prawej stronie korytarza (w układzie biurowym). Nie było w nich sanitariów. „Za potrzebą” chodziło się do wspólnego „kibelka”, jednego na każdym piętrze. W naszym pokoju była ścianka działowa wyodrębniająca z całego pokoju małe pomieszczenie za oknem, ale bez drzwi. Przy drzwiach wejściowych z korytarza była kuchenna węglowa, a obok zlew. Meble były kombinowane, tak, aby zajmowały jak najmniej przestrzeni. Moje „legowisko” (bardzo adekwatna nazwa), zbudowane było z siatki od łóżka ustawionej na słupkach z cegieł. Było wyjątkowo skromnie, stosownie do ogólnego poziomu życia w ówczesnej Warszawie, ale jakoś mi to nie przeszkadzało – co to znaczy być młodym.

Po wypadku ojciec „zorganizował” mi wózek inwalidzki, ale nie taki jak się teraz widuje. Było to coś w rodzaju roweru na trzech kołach z napędem ręcznym przedniego koła za pośrednictwem korb (odpowiednik pedałów w rowerze) i łańcucha rowerowego. Ten wózek umożliwiał mi swobodne poruszanie się zarówno w mieście jak i w terenie. Dawał mi prawie pełną samodzielność. Jeździłem nim bez względu na porę roku. Początkowo w jazdach do szkoły (trzeba było ślimakiem wjechać na wiadukt Poniatoszczaka) pomagała mi Mamcia. Po dojechaniu do budynku szkolnego przesiadałem się na krzesiło (nie miałem jeszcze protez), na którym byłem „transportowany” przez szkolnych woźnych do klasy. Z czasem (jak miałem już „nogi”) stałem się bardziej samodzielny. Jeździłem bez niczyjej pomocy. Wędrowałem nim po Warszawie sam i z kolegami, na imprezy sportowe, a jak skończyłem szkołę, na Polibudę, do kina.

Później wędrowałem do mojej lubej, czyli Basi na Grochów do jej akademika na ulicy Kickiego. Ten zasłużony dla mnie pojazd służył mi do 1957 roku, kiedy przesiadłem się do samochodu „Wartburg”. Wózek rozebrałem na części, które podwiesiłem pod sufitem w garażu. Wisiał tam przez całe lata. Nie chciałem go wyrzucić, bo wydawało mi się, że może jeszcze kiedyś się przyda. Tak sobie czasem myślałem teraz, kiedy jestem zmuszony do korzystania z wózka inwalidzkiego we współczesnym wydaniu, jak to fajnie byłoby tamtym wózkiem się przejechać. Tak, tylko tamten nie zmieściłby się w bagażniku samochodu, nie mówiąc o mieszkaniu. A poza tym tamten wózek to moja młodość, a do niej nie cofnę się za pomocą wózka.

Z Zalesiem, w którym zostali dziadkowie, kontakt był częsty, nawet ja tam jeździłem po wypadku. Przeważnie w towarzystwie ojca pociągiem w wagonie bagażowym. Na stacji w Warszawie ojciec z konduktorem i jeszcze jakimś przygodnym ładowali mnie razem z wózkiem do takiego wagonu zwanego bagażowym. Jechałem sobie komfortowo, oglądając przez otwarte drzwi boczne wagonu mijane krajobrazy. Na stacji docelowej wyładowywano mnie w identyczny sposób jak podczas załadunku.

Muszę jeszcze wspomnieć o moich wypadach do kina. Odbywały się one dość często, przeważnie z Mamcią.

Nie każde kino było dla mnie na wózek dostępne. Wybieraliśmy kina, w których drzwi wyjściowe z sali były na poziomie ulicy. Na salę wjeżdżałem wózkiem przez takie drzwi bezpośrednio po wyjściu widzów z seansu poprzedzającego ten, na który miałem bilety. Z czasem bileterzy przyzwyczaili się do takiego sposobu „udostępniania kina niepełnosprawnym”.

Na ogół wózkiem poruszałem się po chodnikach. Z wyjątkiem ulicy Tamka idącej w dół Wybrzeża Kościuszkowskiego. Zazwyczaj tą drogą wracałem z miasta do domu. Na samej górze puszczałem hamulec, co powodowało, że wózek zaczynał się toczyć samodzielnie i z każdym metrem nabierał szybkości. To było coś wspaniałego. Hamować zaczynałem dopiero przed Solcem, w którą to ulicę musiałem skręcać.

Nałogowo jeździłem na imprezy sportowe i wszelkiego rodzaju festyny. Zaliczałem wyścigi motocyklowe na Wybrzeżu Kościuszkowskim. Najlepiej pamiętam wyścigi w kategorii motocykli z koszami, w których najczęściej triumfował Potajałło. Na zawody lekkoatletyczne jeździłem na stadion Wojska Polskiego (obecnie Legii). Lokowałem się zazwyczaj przy bramie prowadzącej na bieżnię stadionu. Widoczność była idealna, prawie bezpośredni kontakt z zawodnikami. Odwiedzałem też teren Agrykoli, gdzie odbywały się zawody na mniejszą skalę, bo

na poziomie szkolnej rywalizacji, na przykład rozgrywki siatkówki, względnie szczypiorniaka dziewcząt z udziałem reprezentacji Żmichowskiej i Hofmanowej.

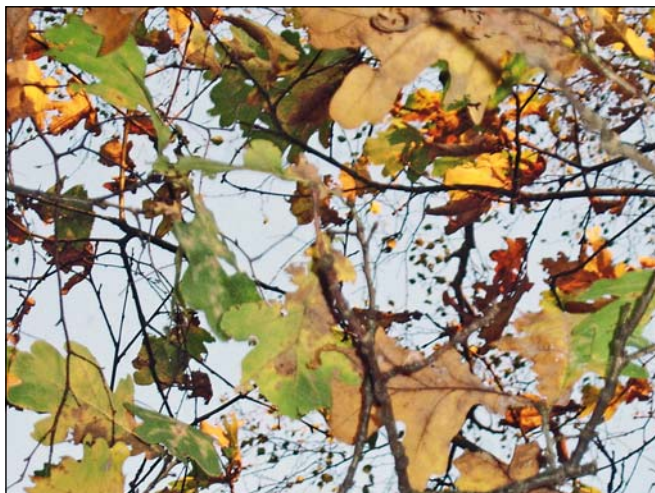
Lubiłem fotografować wszystkie te ciekawe wydarzenia, które miały miejsce w Warszawie. Sam wywoływałem klisze i robiłem odbitki (ciemnię organizowałem ku utrapieniu domowników w łazience). Robiłem też zdjęcia artystyczne. Utrwalałem ciekawe według mnie warszawskie budowle, ulice, parki. Zdjęcia robiłem nie tylko w dzień, ale i w czasie wypadów nocnych.

A jak wyglądały moje sprawy „męsko-damskie”? Dorosłałem. Powoli, powoli, ale jednak. W latach szkolnych miałem kilka sympatii. Jedną ze szkoły, kolejną z wypadów na Agrykolę, gdzie sportowo i nie tylko wyżywały się dziewczyny z warszawskich szkół. Najdłużej trwałem przy Hani Wilbik, z którą wędrowałem zazwyczaj Wybrzeżem Kościuszkowskim aż do Cytadeli. Bardzo fajna była też „Myszka” poznana dzięki Andrzejowi Wielhorskiemu. W czasach świebodzińskich zauroczony byłem Baską, która ofiarowała mi swoje zdjęcie z dedykacją: „Kochanemu natrętowi”. Nic, że natręt, ale za to kochany!!!

Jak przebiegało u mnie zdawanie matury, nie pamiętam. Wiem jedynie, że w przeddzień zakomunikowałem rodzicom, że nic nie umiem i nie idę na egzamin. Przyjęli to ze spokojem i namówili mnie na spacer po Starym Mieście. Następnego dnia poszedłem zdawać ustny. Zdawałem trójkami. Z mojej trójki nie zdał Andrzej Nowicki i to mi jedynie utkwiło w pamięci. Na pamiątkę matury (17 czerwca 1951) otrzymałem ze szkoły zbiór wierszy i poematów Stanisława Ryszarda Dobrowolskiego. Jest to dla mnie cenna pamiątka, bo podpisali się na niej moi koledzy z klasy – między innymi najweselszy w klasie „Małpka”, czyli Jurek Dobrowolski.

*Koniec*

BUGUMIŁ MIERKOWSKI



FOT. KAROLINA KASPRZAK



**FILANTROP NASZYCH CZASÓW.** Miesięcznik.

**REDAGUJĄ:** Marcin Bajerowicz – redaktor naczelny, Paweł Grochowski, Andrzej Grzelachowski Aga, Aleksandra Lewandowska, Karolina Kasprzak, Magdalena Molenda-Słomińska, Maciej Sieradzki, Zbigniew Strugała, Robert Wrzesiński.

**ADRES REDAKCJI:** 60-681 Poznań os. Bolesława Chrobrego 33 m 65 tel. 822-64-54, kom. 0-608-311-903 e-mail: mbajerowicz@wp.pl www.jadwiga.org; kida@post.pl

**WYDAWCA:** Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Filantrop” os. Bolesława Chrobrego 33 m 65 60-681 Poznań, tel. 608-311-903, 061-8226-454, 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.



Lech  
Konopiński  
WARSZAWA

## DO POSŁAŃCA NARODU

W publicznej służbie  
nie zwlekaj! Już bierz!  
Co zrobisz, skoro  
znów cię nie wybiorą?

## GŁOS Z BAGNA

Zanurzmy się w błoto!  
Skaczymy aż po szyć!  
Po nas choćby potop!  
Woda nas obmyje...

## SPRAWA GARDŁOWA

Trzymaj za gardło  
obywateli,  
dając im jadło  
i pełny kielich.

# Fraszki

## OGRANICZONE PRAWA

Ma tylko prawa  
do bicia brawa,  
dlatego marzy,  
by bić po twarzy.

## SCHEDA NEPOTYZMU

Nim z nomenklatury  
odejdą figury,  
stworzą synekury  
dla progenitury.

## PRZEPUSTKA

Śmierć na tej ziemi  
to dobry sposób,  
gdy wejść pragniemy  
w otchłań Kosmosu.

## ROZUM I WIARA

Rozum nam każe  
uwierzyć święcie  
w to, co przekracza  
ludzkie pojęcie.

## KONIEC NADĘTEGO

Nadęty chodzi,  
by budzić podziw;  
dzięki medalom  
pęknie jak balon.

## JEGO GODŁO

Karierowicza godło:  
spryt, obłuda i podłość.

Z KSIĄŻKI  
„FRASZKOPIS Z KONOPI”

# Aforyzmy

- Wiele może zyskać  
Naród, tracąc  
niektórych polityków.
- Niektórzy politycy  
robią wrażenie istot  
zmodyfikowanych  
genetycznie.
- Młodzi muszą być  
głupi – inaczej ludzkość  
dawno by wyginęła.
- To wielki bojownik.  
Całe długie życie  
poświęcił walce. Ze  
swoimi nałogami.
- „Niech ci ziemia lekka  
będzie”. Po co komu  
lekki niebyt?
- Podnosząc głos nie  
podniesiesz swego  
autorytetu.
- Niezgoda także buduje.  
Mury między ludźmi.
- Reformy gospodarcze  
mogą doprowadzić  
do tego, że będziemy  
chodzić bez reform.
- Nawet tak zwana  
święta krowa potrafi być  
zwyczajną świnią.
- Nawet najgłębszy umysł  
musi mieć gdzieś swoje  
dno.
- Pocieszającym jest fakt,  
że starość to tylko stan  
przejściowy.
- Mali ludzie potrafią  
rzucić długi cień.
- Mówicie, że jutro jest  
niepewne? Skąd!  
Wiadomo przecież, że  
będzie gorzej.
- Wielu szuka sensu  
życia. A może tkwi  
on właśnie w samym  
szukaniu?
- Człowiek przeżywa  
tyle rzekomych odwilży  
politycznych, że już nie  
jest w stanie uwierzyć  
w powódź wolności.

RYSZARD PODLEWSKI  
Z CYKLU „DRAKO-RÓBSTWO”



Jerzy  
Szulc  
WARSZAWA

## NA DOBRANOC

Będzie znów  
Bzykanie...  
Bo komar  
Na ścianie.

# Fraszki

## ŁAZĘGA

Oj, wylazło  
Szydło z worka,  
Bo nie zapiął  
Szewc rozporka.

## ZARĘCZYN

Już ma prawo  
Jej włożyć zuchwalec...  
Zaręczynowy  
Pierścionek na palec.

## WIERNI

Najczęściej tacy  
Się spowiadają,  
Którzy wyrzuty  
Sumienia mają.

## NAGA PRAWDA

Jest gwałcona,  
Kiedy hasa  
Przed kłamcami  
Na golasa.

## NADGORLIWY

Wyszedł przed orkiestrę  
I ma przechlapane,  
Bo chlapnął jęzorem,  
Co będzie znów grane.

## MARKETING

Markowe spodnie  
Kupił se Kuba.  
A to tandenta  
Chińska podróba.

## NOWATORZY

Znowu wszystko robią  
Ci na łapu-capu,  
Bo tak nakazuje  
Im mądrość etapu.

## REFORMATORZY

Zespół głów chory  
Na nowotwory.





RYS. Andrzej Rossa

## Myśli prosto z głowy

Tadeusz  
Maryniak  
WARSZAWA

- Każdy specjalista jest dyletantem, poza dziedziną, w której jest specjalistą.
- Dlaczego piszę aforyzmy? Ponieważ do tej pory nie napisałem najlepszego.
- Dzięki grafomaństwu niejeden znalazł sposób na życie.
- Rola inteligencji rośnie; wystarczy być dzisiaj ćwierćinteligentem, żeby zdobyć wysokie stanowisko.
- Człowiek jest wtedy wolny, kiedy walczy.
- Rzadko się zdarza, żeby polityk nie miał sumienia być sumieniem narodu.
- Nie budźmy tego, co drzemie w nas, bo może się okazać bardzo groźną bestią.
- I bez trucizny urzędnik może zatruć życie – powiedział pewien petent.
- Trudno jest liczyć na palcach, trzymając ręce w kieszeniach.
- Można siedzieć nawet na kilku stołkach, zależy to tylko od szerokości pleców.
- Niejeden za swoje zasługi został odznaczony krzyżem pańskim.
- Błędem jest popełnianie błędów, na których się nie uczymy.
- Każdy ma przed sobą jakieś schody.
- Największym błędem Pana Boga było uczynienie a człowieka istoty myślącej – powiedział pewien filozof.
- Iść do przodu pragnie każdy, tylko nie każdy wie, gdzie jest przód.
- To nie diabły czynią na ziemi piekło – to ludzie.

Z KSIĄŻKI

„MYŚLI PROSTO Z GŁOWY” TOM 2

## Lujnóńc zes wymbora na gilowaty łeb!

**W**iaruchna! Momy tero dyngusa bez cołki rok. Na Cierpiyngach roz kiedyś w przededniu dyngusa Bodzinek wchodził na drzewo i wygłoszoł, co na jakie dziywce jestta przeznaczone, aby sie istno mogła wykupić. Wydziyroł sie tak:

– Ogłoszom, kto ile kwortów dostanie, jak rano wstanie: jednion kworte wody dostanie Ana dla ochłody! Dwie kworty Renacie, żeby prasowała gacie! Trzy dla Terechy, żeby nie polknęła pechy! Jagna dostanie cztery, żeby kosiorowała giry!

No i tak dali.

A tero co sie wyczynio? Do Wielkanocy jeszcze obsko czasu, a u nos namkla sie nowo, świecko tradycjo poliwanja sie wodom. Różniaste artyści, polityki i atramynciorze nominujom się wzajemnie wew ramach charytatywny akcji, kórno mo dać bejmy na chorujących.

Pozwany oblyko sie wew luft abo ancug, koszule spino bindkom czyli krawatym, obuwo najlepsze papcie i tak wyszatafirwany koże gichnóńc se na globus wymborek wody!

Nie odbywo sie to ani wew pomieszkaniu, ani wew antrejce, ani wew łazience, ino na podwyrtku abo wew plenerze. A czymu? Ano bez to całkom akcjom mogom nakrynić kamerom i zaś pokazywać wew lewizorze abo wew Internetcie, szak! Woda mo być lodowato. Styndy tyż wziyno sie powiedzenie „krynić lody”.

U nos na Cierpiyngach wew

dyngusa chłopoki chodzili do każdygo mieszkania i godali:

Dyngus, dyngus,  
Po dyngusie.  
Leży placek  
Na łobrusie.  
Pani kraje,  
Pon rozdaje,  
Proszę  
O świncóno jaje

Tero zaś jestta, dejma na to, taki wierszyk:

Gichnij wode  
Se na głowe,  
To promoncjom  
Mosz gotowe.  
Czy to bidnym  
Dopomoże?  
Ważne, że jest  
W lewizorze.

Momy tyż inkszy rym, cym, cym:

Lujnij wode  
Na łeb gupi!  
Jakiś rapel  
To tyż kupi.  
A zaś już  
Historie znane:  
Zawiezom vos  
Na Dziekane.

– Wydawo mi sie, wej, że niejednemu nado sie jednako kubło zimny wody na glace, szak! Cheba mom rancjom – brdonkłym.

– Abzolutnie – wypełoł Ryniu.

O epidemnjom poliwanja trznadłowatych czyli głupkowatych gorów czyli łbów wodom – sprawozdawali:

BOLECHNEK I BODZINEK  
ZES CIERPIYNGÓW

## Fraszki

KRYSZYNA SYLWESTRZAK  
GDANSK

### O ZAKŁADACH

Dajesz uciąć głowę?

– To żaden dylemat.

Nietrudno jest oddać

To, czego się nie ma.

### TEORIA I PRAKTYKA

Choć to córny

Wspólnej rzeczy,

Często jedna

Drugiej przeczy.

### ZA CZĘSTO

Sprawiedliwość

Chadza

Inną ścieżką

Niż władza.

### MÓJ NARÓD

Naród mój jak sztandar

Bywa podzielony:

Od góry jest biały,

Od dołu – czerwony.



# Odeszła Anna Przybylska

Jedna z najbardziej lubianych i popularnych polskich aktorek o promiennym uśmiechu Anna Przybylska nie żyje. Zmarła 5 października w swoim domu w Gdyni w wieku 36 lat przegrywając walkę z rakiem.

Wieczorem, w niedzielę 5 października na oficjalnej stronie aktorki pojawiło się oświadczenie Małgorzaty Rudowskiej, menadżerki aktorki: „Z trudnym do wyrażenia bólem w sercu pragnę zawiadomić, że w dniu 5 października 2014 roku po ciężkiej walce z chorobą zmarła Anna Przybylska. Odeszła w spokoju, w gronie najukochańszej rodziny”.

W jednym z ostatnich wywiadów, których udzieliła Anna



Przybylska dla gazety „Viva” w lutym 2014 mówiła: „Najbardziej chciałabym wyjść z tej sytuacji, w której się teraz znajduję i móc funkcjonować tak, jak funkcjonowałam do tej pory. Jeszcze tro-

chę pożyć. Bardzo głęboko wierzę, że mi się uda. Myślę teraz krótkoterminowo, nie ma co wybiegać za bardzo w przyszłość. Nie mogę się doczekać wiosny (...) Przesterowałam moją głowę na pozytywne myślenie, żeby cieszyć się życiem. I walczyć, bo mam o co. Ja teraz rozumiem, co to znaczy naprawdę cieszyć się każdą chwilą. Doceniam każdą minutę.”

Aktorka żyła z piłkarzem Jarosławem Bieniukiem, z którym ma córkę Oliwię oraz dwóch synów Szymona i Jana. W sierpniu 2013 roku przeszła operację usunięcia guza trzustki. Powtarzała cały czas, że nie podda się i będzie walczyć. Anna Przybylska zdobyła popularność dzięki roli Marylki w serialu TVP2 „Złotopolscy” i komediowym seria-

lu „Daleko od noszy”. Dzięki swojej urodzie i pogodnemu charakterowi była jedną z najbardziej lubianych polskich aktorek. Zagrała też w takich filmach jak „Sezon na leśnicza”, „Sęp”, „Kariera Nikodema Dyzmy” czy „Dlaczego nie!”. W maju 2013 została Kobiętą Dekady „Glamour”, a w lutym 2014 roku otrzymała tytuł „VIVA Najpiękniejsza”.

Pogrzeb aktorki odbył się 9 października w Gdyni. Podczas uroczystości pogrzebowych odbyła się kwesta na Hospicjum im. Świętego Wawrzyńca w Gdyni, poświęcona pamięci Zmarłej, która przez wiele lat angażowała się w pomoc na rzecz potrzebujących i chorych. Działalność bliskiego sercu Anny Przybylskiej Hospicjum można wspomóc, kierując datki na konto: Stowarzyszenie Hospicjum im. Św. Wawrzyńca Dom Hospicyjny dla Dzieci „Bursztynowa Przystań”, 7512403510111100043182794, Bank PEKAO SA II O/Gdynia.

Żegnaj Aniu, uśmiechaj się do nas z nieba!

ROBERT STĘPIŃSKI

**X**Festyn dla Osób Niepełnosprawnych pod hasłem „Przez tolerancję do integracji” w Zaniemyślu, zorganizowany przez Urząd Gminy 6 września w Zaniemyślim Amfiteatrze zgromadził publiczność miejscową, a także ze Środy, Śremu, Poznania – m.in. uczniów szkół specjalnych, oddziałów integracyjnych, uczestników WTZ.

Koordinator festynu Mirosław Piątkowski powitał m.in. wójta gminy Zaniemyśl Krzysztofa Urbasa, burmistrza Środy Wojciecha Ziętkowskiego i licznie zgromadzoną publiczność. Imprezie patronowali medialnie m.in. Radio EMAUS, „Przewodnik Katolicki” i „Filantrop Naszych Czasów”. Wsparcia udzielili prywatni sponsorzy.

Festyn zainaugurował występ „Dzieci Papy” ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niepełnosprawnych w Owińskach. Konkurovano w rzutach do kosza, łowieniu rybek, malowaniu balonów papierowych koron. Do tańca przygrywał zespół „Fenix” ze Śre-

## Ostatni taki festyn w Zaniemyślu...



mu. Uciechą dzieci były przejażdżki bryczką. A szczególną atrakcją – występ Justyny Dudy, trzykrotnej mistrzyni Polski w tańcu na wózku i Ewy Sobiak z Polskiego Teatru Tańca, która zaprosiła do udziału w festynie członków Kapeli Dudziarskiej ze Gołębina Starego w gminie Czempin. Był pokaz sprawności OSP w Zaniemyślu. Pod ko-

niec zagrała do tańca kapela „Średzioki”.

Mirosław Piątkowski poinformował, że festyn w Zaniemyślu „Przez tolerancję do integracji” odbył się po raz ostatni... Wyraził nadzieję, że znajdą się następcy, którzy będą kontynuować tradycję tej imprezy.

ROBERT WRZESIŃSKI







Zbigniew  
Strugała  
ORZECHOWO

**W**arsztat Terapii Zajęciowej z Czeszewa w dniach od 16 do 18 czerwca przebywał na wycieczce w Malborku, Gniewie, Gdańsku i Bydgoszczy.

Wybraliśmy się w podróż wcześniej rano. Dotarliśmy autokarem najpierw do Malborka.

Ujrzelśmy tu ogromny zamek, który niegdyś był twierdzą nie do zdobycia. Podczas drugiej wojny światowej został mocno zniszczony, a po wojnie – odbudowany. Byliśmy w tym miejscu pierwszy raz i wszystko wywarło na nas ogromne wrażenie. Szkoda, że nie wszędzie można było wjechać wózkiem, ale sam fakt zobaczenia tej budowli na własne oczy jest czymś wspaniałym.

W Gniewie też zwiedzaliśmy zamek krzyżacki z przełomu XIII i XIV wieku. Jest w nim hotel, w którym zatrzymaliśmy się na nocleg. Po roku 1939 okupacyjne władze niemieckie

# Dwa zamki i Muzeum Brudu



FOT. ARCHIWUM

urządziły tu więzienie dla Polaków. Obecnie na zamku odbywają się turnieje rycerskie, pokazy kowalstwa artystycznego, kolonie i inne imprezy. Hotel był doskonale przygotowany na przyjęcie osób niepełnosprawnych. Organizatorzy

zamku zafundowali nam małe zawody rycerskie. Konkurovaliśmy w strzelaniu z łuku i kuszy, biegu wokół beczułki z winem, ścinaniu mieczem patyków i łapaniu nim okrągłych kółeczek. Śmiech niósł się echem po zamku!

Drugiego dnia byliśmy w Gdańsku. Zwiedziliśmy tam najważniejsze zabytki: kościół Mariacki, stare miasto, stary rynek. Zobaczyliśmy tam Bramę Stągiewną, fontannę z Neptunem, najstarszy dźwig portowy w Europie z lat 1442-1444. Udailiśmy się w rejs stateczkiem po Zalewie Gdańskim. Z pokładu oglądaliśmy porty przeładunkowe, stocznie remontowe, statki, a także pomnik obrońców Westerplatte. Zawsze marzyłem, by zobaczyć ten pomnik, więc byłem bardzo wzruszony. Śpiewaliśmy szanty z marynarzem przygrywającym na gitarze. Po powrocie do Gniewu zwiedzaliśmy zamkowe lochy, w których można spotkać duchy. Niestety, nam się to nie przytrafiło.

Z Bydgoszczy nasza droga wiodła prosto do domu.

## Więcej krwi

**A**kcja krwiodawcza przeprowadzona przez Klub Honorowych Dawców Krwi PCK „Lubonianka” im. Błogosławionego Edmunda Bojanowskiego w Luboniu w niedzielę 24 sierpnia w pomieszczeniach Szkoły Podstawowej nr 1 przyniosła 37,8 litrów krwi przekaza-

nych przez 84 krwiodawców, w tym 21 kobiet.

Kierująca poborem prowadzonym przez 15 pracowników Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu, lek. med. Nastazja Sirazh dobrze oceniła akcję. Pośród dodatkowych krew były całe rodziny.

Sponsorami akcji byli: „Dramers” S.A. Rabowice koło Swarzędza, Urząd Miejski w Luboniu, LOSiR, „Ziołolek” Sp. z o.o. Poznań, Strauss Café Poland Sp. z o.o. Swadzim.

Przy przygotowaniu poboru krwi pomagali: Barbara Jasińska, Hanna Pawlicka, Zbigniew Cybulski, Maciej Kubiś, Janusz Kukulski, Irena Skrzypczak. Organizatorzy dziękują dyrektorowi SP nr 1 w Luboniu Grzegorzowi Aniole za udostępnienie pomieszczenia.

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



**W**ciągu ponad 15 lat działalności Warsztatu Terapii Zajęciowej w Środzie uczestnicy prowadzonych w nim zajęć nabyli i utrwalili szereg umiejętności wykorzystywanych na co dzień i przydatnych w przyszłej pracy. Aktywizują się zawodowo, zdrowotnie, społecznie i edukacyjnie.

WTZ jest prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy „SOS” i finansowany w 90% przez PFRON i 10% – przez Powiat Średzki.

Na zajęcia uczęszcza 48 osób niepełnosprawnych z 5 gmin powiatu, które ukończyły 18 lat. Każda realizuje indywidualny program rehabilitacji.

Kierownik WTZ Marcin Pikusa prowadzący tę placówkę od jej powstania w styczniu 1999 roku stwierdza:

– W ostatnim czasie udało się kilka osób umieścić w zakładach pracy przy sortowaniu odzieży i obuwia. Były też projekty zakończone kilkutygodniowym wolontariatem w średzkiej filii Biblioteki Pedagogicznej w Poznaniu, w Powiatowym Urzędzie Pracy i Powiatowym Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności. W tym roku Stowarzyszenie realizuje projekt, którego efektem będzie pięciomiesięczny staż dla uczestników warsztatu. To dowodzi, że nasze kilkunastoletnie działania nie poszły na marne. Są już wytypowani uczestnicy do konkretnych zakładów pracy. Troje rozpoczęło staże.

Do wykonywania prac przygotowują się w ośmiu pracowniach: kulinarno-artystycznej, poligraficzno-introligatorskiej, rękodzieła, krawiecko-tkackiej, plastycznej, komputerowej, gospodarstwa domowego.

# Z WTZ – do pracy



Uczestnicy średzkiego WTZ mają też sporo osiągnięć sportowych nie tylko w Wielkopolsce. W 2003 roku uczestniczyli w zawodach w piłkarzykach w miejscowości Gremsdorf w Bawarii.

– Współpracujemy z placówkami z powiatów wrzesińskiego, jarocińskiego i Gnieźnieńskiego – mówi Mar-

cin Pikusa. – Celem WTZ jest bowiem również rehabilitacja społeczna poprzez zawieranie znajomości i przyjaźni w innych środowiskach. Uczestniczymy w wielu festiwalach i imprezach kulturalnych, prace naszych uczestników prezentowane są na wystawach i w galeriach. W samym Warsztacie też organizowane są liczne imprezy. Pod opieką terapeutów uczestnicy biorą udział w życiu społecznym, robią zakupy, załatwiają sprawy w lokalnych instytucjach, chodzą do restauracji, kawiarni, kina i teatru. Kochają wycieczki, które dostarczają niezapomnianych przeżyć. Niedawno byli w Kaliszu i Gołuchowie.

ROBERT WRZESIŃSKI

