

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (292)3 • Poznań • marzec 2019 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



Przez 8 kilometrów z uczestnikami rajdu „Dokarmiamy zwierzęta” podążał na metę na terenie schroniska dla zwierząt w Skałowie bezpieczni piesek. Dzieci zaprzyjaźniły się z nim jako z członkiem swojej grupy. Więcej w artykule „Drogami powiatu poznańskiego”.

Str. 6

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJĄ



W NUMERZE:

Wystarczy uśmiech,
gest, obecność

str. 4 i 5

Pomoc na dachu świata

str. 7

Niewidomy
w centrum handlowym

str. 12 i 13

Uczestniczyliśmy
w chrzcie Polski...

str. 14

Niezwykła wystawa
siedmioletniej malarki

str. 22 i 23

Ten pierwszy raz

str. 28

Świat glinianych form

str. 34 i 35

Szaleństwo na biało

str. 37

Pociąg przyjaźni

str. 45

Na likwidację barier

Samorządy powiatowe po Sraz kolejny mogą występować o przyznanie środków na likwidację barier transportowych, w dostępie do uczestnictwa w społeczeństwie informacyjnym, w poruszaniu się oraz na pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej przez zapewnienie opieki dla osoby zależnej. Taką możliwość daje program „Aktywny Samorząd”.

Zarząd Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przyjął dokument pod nazwą „Kierunki działań oraz warunki brzegowe obowiązujące realizatorów programu „Aktywny Samorząd” w 2019 roku”. Wystąpienia samorządów powiatowych o przyznanie środków na realizację programu będą przyjmowane do 11 marca. Termin zawarcia umowy między realizatorem programu i PFRON mija 26 kwietnia.

W 2019 roku samorządy powiatowe mogą w ramach wyżej wymienionego programu ubiegać się o wsparcie w module pierwszym w obszarze A dotyczącym likwidacji barier transportowych (m.in. na pomoc w zakupie i mon-

tażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu oraz na pomoc w uzyskaniu prawa jazdy), w obszarze B dotyczącym likwidacji barier w dostępie do uczestnictwa w społeczeństwie informacyjnym (m.in. na pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, na dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, a także na pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego).

Samorządy powiatowe mogą ponadto ubiegać się o wsparcie w ramach obszaru C dotyczącego likwidacji barier w poruszaniu się, czyli m.in. na pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, na pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, a także w ramach obszaru D dotyczącego pomocy w utrzymaniu aktywności zawodowej przez zapewnienie opieki dla osoby zależnej

(dziecka przebywającego w żłobku, przedszkolu albo pod inną tego typu opieką). Pomoc ta adresowana jest do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, które są przedstawicielami ustawowymi lub opiekunami prawnymi dziecka.

8 lutego w siedzibie PFRON odbyło się śniadanie prasowe na temat nowych zadań programowych PFRON. Krzysztof Michałkiewicz, Pełnomocnik Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych poinformował, że prezes PFRON Marlena Małąg podpisała podział kwot dla samorządów, który będzie zwiększony o 100 milionów złotych. Zwiększy się między innymi kwota dofinansowania z 1600 złotych do 2100 złotych na prawo jazdy kategorii B. Wprowadzona zostanie możliwość ubiegania się o dofinansowanie na realizację kursów prawa jazdy innych kategorii, co spowoduje wzrost aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami.

Szczegółowe informacje na temat programu „Aktywny Samorząd” zamieszczone są na stronie internetowej PFRON – www.pfron.org.pl **Oprac. KK.**



Karolina Kasprzak
POZNAŃ

Samorząd Województwa Wielkopolskiego w partnerstwie z Wielkopolską Radą Koordynacyjną – Związkiem Organizacji Pozarządowych (WRK ZOP) zorganizował w minionym roku kolejną edycję konkursu pod tytułem: „Barwy wolontariatu”, którego celem jest uhonorowanie wolontariuszy z Wielkopolski – za wzorową postawę obywatelską i wrażliwość na problemy społeczne. 6 lutego w sali sesyjnej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego (UMWW) odbyło się spotkanie z uczestnikami tego konkursu.

Tytuł konkursu zwraca uwagę na różnorodność działań, w które mogą zaangażować się wolontariusze. Wolontariat to nic innego jak udzielanie bezinteresownej pomocy człowiekowi (albo grupie osób) w potrzebie. Wolontariuszem może być każdy, o ile chce nim być oraz ma czas wolny poza obowiązkami szkolnymi, zawodowymi i rodzinnymi. W wolontariacie nie ma ograniczeń wiekowych. Nie ma także znaczenia pochodzenie, wykształcenie, status materialny, poglądy polityczne. Również niepełnosprawność nie stanowi przeszkody w niesieniu pomocy potrzebującym.

Konkurs „Barwy wolontariatu” daje możliwość prezentacji akcji społecznych i inicjatyw, w które włączają się wolontariusze zrzeszeni w szkolnych kołach wolontariatu, młodzieżowych kołach wolontariatu, organizacjach pozarządowych czy też w grupach nieformalnych. Pomaga Wielkopolanom dostrzec rozległe spektrum działań wolontariackich, promuje pozytywne postawy społeczne, integruje różne grupy.

W 2018 roku kapituła konkursu postanowiła nagrodzić oraz wyróżnić wolontariuszy w kilku kategoriach: w kategorii indywidualnej, zespołowej, w kategorii wolontariat senioralny, wolontariat szkolny oraz w kategorii organizacja/institucja przyjazna wolontariatowi.

W kategorii wolontariat indywidualny laureatką została Alina Wawrzyniak, znana z niespożytej energii, która wraz z mężem założyła Fundację „Gębiczyn”. Adresatami działań tej organizacji non-profit są osoby zagrożone wykluczeniem społecznym,



fundacja
FILANTROP

Twój 1% podatku

pomoże nam skuteczniej walczyć o bezwarunkowe uznanie ludzkiej godności osób niepełnosprawnych i ich wszechstronnej obecności w życiu społecznym. Taki jest cel ogólnopolskiego miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów”.

Wesprzesz nas wpisując **KRS 0000271857**
z dopiskiem: „na cele statutowe”
w zeznaniu podatkowym za rok 2018.

DOCENIONO DZIAŁANIA WOLONTARIUSZY Z WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

Za wrażliwość społeczną



Dyplom z podziękowaniem dla seniorów ze Stowarzyszenia „Amazonki Ostrzeszowskie”.

dzieci i młodzież z województwa wielkopolskiego, głównie z powiatu czarnkowsko-trzcińskiego oraz z gminy i miasta Czarnków. Wyróżniono w tej kategorii Agatę Tobys, Oliwię Gursz i Sylwię Baranowską.

W kategorii wolontariat zespołowy nagrodzono Pleszewski Klub Wolontariatu podejmujący różne formy aktywności społecznej. W 2018 roku Klub miał na swoim koncie wypracowane przez wolontariuszy ponad 1500 godzin pracy na rzecz społeczności lokalnej. Wyróżniono grupę „Śremskich Migaczy” popularyzujących naukę języka migowego, formy komunikacji z osobami niesłyszącymi i kulturę niesłyszących oraz grupę „Klauniaków”, tworzoną przez uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kościanie, która popularyzuje ideę integracji z osobami z zespołem Downa i wdraża różne projekty, m.in. zainicjowała projekt pod nazwą „Otwórz oczy – stop przemocy”.

W kategorii wolontariat senioralny laureatką została Mięczysława von Ossowska, prezes Leszczyńskiego Stowarzyszenia Rehabilitacyjnego „Amazonka”, które zajmuje się orga-

nizacją rehabilitacji dla kobiet po mastektomii i działalnością profilaktyczną w temacie raka piersi. Wyróżniono w tej kategorii seniorów z Rawickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i ze Stowarzyszenia „Amazonki Ostrzeszowskie”.

Z kolei w kategorii wolontariat szkolny zwyciężyło Koło Wolontariatu Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii w Chodzieży. Wychowankowie Ośrodka aktywnie włączają się w różne inicjatywy na rzecz potrzebujących, realizowane na terenie miasta Chodzież. W ten sposób pokazują, że w każdym człowieku jest isierka dobra – trzeba tylko ją zauważyć. Kapituła wyróżniła w tej kategorii Szkolne Koło Wolontariatu w Piaskach, Szkolny Klub Wolontariatu „Dar Życia” w Wągrowcu oraz Szkolne Koło PCK w Ostrowie Wielkopolskim.

Laureatem w kategorii organizacja/instytucja przyjazna wolontariatowi zostało Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu w Pile, będące realizatorem modelowych oraz kompleksowych rozwiązań, z których czerpie cała Wielkopolska. Wyróżnienie w tej kategorii otrzymał Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Spo-

lecznej w Rawiczu oraz Stowarzyszenie „Dzieje” w Murowanej Goślinie.

Wszyscy laureaci oraz wyróżnieni odebrali nagrody podczas uroczystej gali 12 grudnia 2018 roku w Sali Ziemi Międzynarodowych Targów Poznańskich.

Podczas spotkania z uczestnikami konkursu w sali sesyjnej UMWW podziękowania i gratulacje składała wolontariuszom Marzena Wodzińska, członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego oraz Danuta Gubańska, przedstawicielka WRK ZOP.

Jolanta Kucharzak, p.o. dyrektora Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu

podkreśliła, że dzięki wysiłkowi WRK ZOP można cieszyć się z faktu, że wolontariusze są coraz bardziej rozpoznawalni, dzielą się dobrem i tworzą bogactwo wielkopolskich działań pomocowych.

O możliwościach aktywności wielkopolskich wolontariuszy w Europie i na świecie opowiedziała Urszula Kisiel-Grzanka, koordynator wolontariatu Centrum Inicjatyw Młodzieżowych „Horyzonty”. Obszary działań Centrum obejmują m.in. animację społeczno-kulturalną, edukację międzykulturową i antydyskryminacyjną oraz edukację obywatelską.



Sala pełna wrażliwych ludzi, gotowych pośpieszyć z pomocą w każdej sytuacji.



Wyrazy uznania i podziękowanie od Marzeny Wodzińskiej, członka Zarządu Województwa Wielkopolskiego, odbiera Stanisław Smektała, społecznik, aktywny działacz, mieszkaniec powiatu poznańskiego.

FOT. (3X) KAROLINA KASPRZAK

Finansowanie asystentów

Jedną z najważniejszych kwestii, jeśli chodzi o wspieranie osób z niepełnosprawnością, jest pomoc asystenta osoby niepełnosprawnej – mówił Krzysztof Michałekiewicz, Pełnomocnik Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych podczas spotkania inauguracyjnego pracy Komitetu Dostępność Plus dla zdrowia, które odbyło się 31 stycznia w Warszawie.

Usługa asystenta osoby niepełnosprawnej, jak zapowiedział K. Michałekiewicz, ma być finansowana z Funduszu Solidarnościowego oraz z programu „Wiedza, Edukacja, Rozwój”. Obecnie tę formę wsparcia finansuje PFRON, w ramach programów powiatowych i wojewódzkich. Czy w danym województwie lub powiecie tego typu wsparcie jest dostępne, zależy od decyzji samorządów. Nie wszystkie samorządy decydują się na wprowadzenie usługi asystenta osoby niepełnosprawnej. Michałekiewicz zwrócił uwagę, że asystenci osób niepełnosprawnych funkcjonują w niektórych miastach, ale ich działania nie są powszechne i ograniczają się do realizowanych przez organizacje pozarządowe projek-

tów. Brakuje standardów usług asystenckich, które pozwoliłyby na określenie zakresu tej formy pomocy.

Wiceminister Michałekiewicz zaznaczył również, że aktualnie opracowywany jest system szkoleń, standardy oraz zakres usług, które będą świadczyć asystenci osób niepełnosprawnych. Chodzi o to, aby asystent był przygotowany do świadczenia różnych czynności, także opiekuńczych, cechował się empatią i rozumiał potrzeby osób niepełnosprawnych. Dzięki wsparciu asystenta poprawi się jakość życia osób z różnymi niepełnosprawnościami. Będą one bardziej niezależne, co przełoży się na wzrost ich udziału w życiu społecznym.

Zawód asystenta osoby niepełnosprawnej został wpisany do systemu kształcenia w 2001 roku, na mocy rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej. Kwalifikacje asystenta wiążą się ściśle z umiejętnościami opiekuńczymi i pielęgnacyjnymi, ale rolą asystenta jest również wsparcie osoby z niepełnosprawnością w jej integracji ze społecznością lokalną, rozwiązywaniu uzdolnień i aktywizacji zawodowo-społecznej. **Oprac. KK.**

Wsparcie psychologa

Fundacja „Aktywizacja” w Poznaniu (dawniej Fundacja Pomocy Matematykom i Informatykom Niepełnosprawnym Rucho) realizuje projekt bezpłatnego wsparcia psychologicznego dla osób z niepełnosprawnościami, finansowany z budżetu Miasta Poznania. Wsparcie ma formę regularnych spotkań indywidualnych z psychologiem, a także spotkań grupowych.

Projekt jest adresowany do osób zamieszkujących w Poznaniu, które chcą poznać siebie, wzmocnić poczucie własnej wartości, rozwinąć umiejętności społeczne, zrozumieć swoje emocje oraz nauczyć się radzić sobie z nimi. Każdy uczestnik projektu ma do dyspozycji pięć godzin wsparcia psychologa lub

trenera miesięcznie (do grudnia 2019). Czas ten może być wykorzystany na indywidualne spotkania z psychologiem lub na spotkania grupowe. Uczestnictwo w projekcie daje szansę poznania ciekawych ludzi, nawiązania nowych znajomości i wymiany doświadczeń.

Tematyka spotkań grupowych jest zależna od potrzeb uczestników. Zajęcia grupowe odbywają się w małych grupach, w ustalonych wcześniej terminach. Koncentrują się na zdobywaniu i rozwijaniu kompetencji społecznych.

Szczegółowych informacji na temat projektu udziela Jakub Błajet, psycholog i trener aktywności, tel. 511 944 261, e-mail: Jakub.Błajet@idn.org.pl **Oprac. KK.**

Każdy człowiek szuka miejsca, w którym będzie mógł czuć się szczęśliwy i spełniony. Ciepłego, dobrego miejsca, gdzie ludzie nie rywalizują ze sobą, lecz tworzą jedną wielką rodzinę. Takim właśnie miejscem jest Oddział Opieki Paliatywno-Hospicyjnej Szpitala Powiatowego im. prof. Stefana Tytusa Dąbrowskiego w Puszczykowie w powiecie poznańskim. Potrzeba tam ludzi, którzy zechcą dołączyć do wielkiej rodziny pacjentów oraz wolontariuszy i pomagać chorym w codziennym funkcjonowaniu.

Na oddziale są potrzebni wolontariusze, ale nie jest to wolontariat medyczny, gdzie wymagane są fachowe umiejętności i kierunkowe wykształcenie, na przykład lekarskie. To wolontariat dla ludzi, czyli dla każdego, kto ma serce otwarte na drugiego człowieka, jest wrażliwy, empatyczny, a niesienie pomocy daje mu satysfakcję.

Słowa: „paliatywny”, „hospicyjny” budzą w nas lęk. Boimy się emocji spowodowanych nieuleczalną chorobą. Najbardziej, że nie będziemy potrafili zmniejszyć bólu i sprawić, aby chory mniej cierpiał. Czasem trzeba niewiele. Wystarczy uśmiech, gest, obecność. Rozmowa, wspólne obejrzenie filmu, wypicie herbaty, nawet w milczeniu, jeśli tego potrzebuje pacjent. W leczeniu chorób w zaawansowanym stadium istotne jest nie tylko farmakologiczne uśmierzanie bólu, ale także wsparcie psychiczne, socjalne i duchowe. Niekiedy ból psychiczny przerasta fizyczny. Szczególnie, gdy pacjent jest samotny; nie ma bliskich. Dlatego tak ważna jest obecność wolontariuszy.

Oddział ten funkcjonuje w puszczkowskim szpitalu od wielu lat, jednak dopiero od pięciu mieści się w oddzielnym pawilonie. Wolontariat działa na oddziale od lat trzech. Oddział ma 44 łóżka i jest przeznaczony dla osób z chorobami nie poddającymi się leczeniu przyczynowemu, takimi jak nowotwory, stwardnienie rozsiane i inne choroby układu nerwowego, niewydolność oddechowa, kardiomiopatie w okresie schyłkowym. Pracują tu lekarze, pielęgniarki, rehabilitanci, dietetyczki, psychologowie, wolontariusze. Jest też kapelan.

– Staramy się zapewnić chorym atmosferę jak najbardziej zbliżoną do domowej i jak najlepszą jakość życia. Rodziny mogą przebywać tu z chorymi. Łagodźmy wszelkie objawy towarzyszące chorobom. Mamy około dziesięciu wolontariuszy, którzy

są z nami od samego początku i przychodzą regularnie, raz czy dwa razy w tygodniu. W sprawach pilnych możemy również liczyć na wolontariuszy, którzy wspierają nas rzadziej, w czasie wolnym od zajęć. Wciąż jednak potrzeba nam wsparcia dodatkowych wolontariuszy. Potrzebny jest zawodowy fotograf, który wykona naszemu pacjentowi zdjęcie do dowodu osobistego, bo od trzech lat ma ten dokument nieważny, przyda się też fryzjer, kosmetyczka, osoby mogące pomóc w załatwieniu spraw urzędowych – mówi Dorota Swoboda, ordynator oddziału.

Życie pacjentów nie stoi w miejscu. Oni żyją normalnie, mają swoje codzienne potrzeby. Unieruchomieni w łóżkach z powodu choroby, nie są w stanie ich zaspokoić. Wolontariusze robią im zakupy, czytają książki i gazety, pomagają we wszystkim, co na daną chwilę jest potrzebne. Czasem pacjent potrzebuje, by poprawić mu poduszkę, a czasem, aby włączyć lub wyłączyć lampkę przy łóżku, bo sam nie może tego zrobić.

– Liczba naszych wolontariuszy jest zmienna. W tym roku po raz pierwszy zorganizowaliśmy 9 lutego akcję dnia otwartego, podczas którego kandydaci na wolontariuszy i wszyscy zainteresowani mogli poznać nasz oddział. Zgłosiły się osoby, które chcą być wolontariuszami, ale kolejne będą również mile widziane. Także pierwszy raz w historii oddziału zorganizowaliśmy dla pacjentów mszę świętą, tutaj na miejscu – mówi Ewa Muszyńska, koordynator wolontariatu.

Podczas dnia otwartego, prócz kandydatów na wolontariuszy, na oddział przybyli telewizyjni dziennikarze pytając obecnych wolontariuszy o codzienną służbę chorym. Wolontariusze – ludzie w różnym wieku – to osoby skromne, nie szukające sławy. Codzienna praca z chorymi uczy ich pokory i cierpliwości.

W głębi oddziału, przy ścianie, zebrała się grupa wolontariuszy przygotowujących dekorację walentynkową. Niewielkie czerwone serca zawisły na tej ścianie przypominając, że każdy człowiek posiada talent, umiejętność, dar, który może ofiarować drugiemu.

– Z wykształcenia jestem dietetykiem. Ukończyłam kurs dla opiekunów osób starszych i zależnych. Na tym kursie spotkałam Małgosię, znajomą którą już była tu wolontariuszką. Przekroczyłam próg oddziału i zostałam. Za drzwiami ukazał się inny świat, daleki od rywaliza-

WOLONTARIAT DLA LUDZI I Z LUDŹMI

Wystarczy uśmiech, gest, obecność



Edward Mańkowski, pacjent oddziału i Wiesława Hildebrandt, wolontariuszka.



Serdeczna atmosfera na oddziale sprawia, że Walentynki obchodzone są tu codziennie.

FOT. (3X) KAROLINA KASPRZAK



Wszyscy tworzą jedną wielką rodzinę.

cji, fałszu, zawziętości. Wolontariuszką jestem od września 2018 roku. Przychodzę na dwie, trzy godziny w tygodniu. Wolontariat daje mi dużą satysfakcję i radość, że jestem komuś potrzebna. Nie ma nic cenniejszego – przekonuje Marzena Kaczmarek-Olejniczak, mieszkanka powiatu poznańskiego.

Grupa wolontariuszy wraz z personelem oddziału ustawia się do pamiątkowego, rodzinnego zdjęcia. Nim błysną flesze aparatu, obejmują się serdecznie. Rzadki widok: każdy, kto tu jest, patrzy nie w ekran swojego smartfona, lecz w oczy drugiego człowieka. W nich można zobaczyć wszystko. Także to, czego nie sposób wyrazić słowami. Pan Edward, pacjent oddziału, otoczony wolontariuszkami, żartobliwie poprawia fryzurę siedzącej przed nim jednej z nich. Inna wolontariuszka dłonią obejmuje jego policzek. Zwyczajny, a jednak niezwykle gest.

Może nie znalazłeś jeszcze, Drogi Czytelniku, miejsca, w którym poczujesz się szczęśliwy i spełniony? Może trafiając do niego spowodujesz, że ono znajdzie również ciebie? Tel. kontaktowy: (61) 898 41 71, e-mail: paliatyw@szpitalwpuszczykowie.com.pl

KAROLINA KASPRZAK

Prosimy do Owińsk

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Owińskach w powiecie poznańskim zaprasza na dorocznie organizowany dzień otwarty. Wydarzenie odbędzie się 23 marca o godzinie 11.30 w budynku Ośrodka przy ul. Plac Przemysława 9. Dogodny dojazd samochodem oraz komunikacją miejską z poznańskimi Ronda Śródka.

Dzień otwarty kierowany jest do dzieci i młodzieży, która chciałaby kształcić się w Ośrodku oraz do ich rodziców lub opiekunów prawnych. Podczas spotkania będzie można obejrzeć występy wychowanków Ośrodka, zapoznać się z ich pracami plastycznymi, zobaczyć sale lekcyjne i pracownie oraz skosztować potraw przygotowanych przez uczniów kształcących się w zawodzie kucharza.

Oferta edukacyjna Ośrodka skierowana jest do dzieci i młodzieży z dysfunkcjami narządu wzroku (niewidomej i słabowidzącej). W placówce funkcjonuje zespół wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, szkoła podstawowa, gimnazjum oraz zespół szkół ponadgimnazjalnych. Ośrodek znajduje się w historycznym centrum wiekowych Owińsk.

W ramach zespołu szkół ponadgimnazjalnych prowadzona jest edukacja w trzyletnim liceum ogólnokształcącym (z nauką języków obcych – angielskiego i niemieckiego), w trzyletniej branżowej szkole pierwszego stopnia kształcącej w zawodzie tapicera (oddziały dla słabowidzących), koszykarza-plecionkarza (oddziały dla niewidomych i słabowidzących) i kucharza (oddziały dla słabowidzących), w trzyletniej szkole specjalnej przysposabiającej do pracy dla uczniów niewidomych i słabowidzących z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz z innymi niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Atutem placówki jest przyjazna atmosfera i małe klasy. Szczegółowe informacje oraz dane kontaktowe na stronie internetowej: www.niewidomi.edu.pl **Oprac. KK.**

XXII WIELKOPOLSKI RAJD TURYSTYCZNY „DOKARMIAMY ZWIERZĘTA”

Drogami powiatu poznańskiego



Na trasie rajdu.

Wietrzna, zimowa aura nie zniechęciła uczestników dwudziestego drugiego Wielkopolskiego Rajdu Turystycznego pod hasłem: „Dokarmiamy zwierzęta”. Rajd został zorganizowany przez Oddział Środowiskowy Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego (PTTK) Poznań-Nowe Miasto im. Franciszka Jaśkowiaka i Koło PTTK „Łaziki” w Swarzędzu, dzięki wsparciu finansowemu Miasta Poznań. Współorganizatorem rajdu było Schronisko dla Zwierząt w Skąlowie koło Kostrzyna w powiecie poznańskim.

10 lutego na mecie, ulokowanej na terenie Schroniska dla Zwierząt w Skąlowie, spotkało się 267 osób, w tym 67 z niepełnosprawnościami – wśród nich między innymi wychowankowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. Dla niewidomych i słabowidzących uczniów tego Ośrodka niełada przeżyciem był bezpośredni kontakt ze zwierzętami potrzebującymi troski i opieki życzliwych ludzi. Przez osiem kilometrów trasy pieszej dowolnej podążał z nimi bezpieczny pies, z którym się zaprzyjaźnili i potraktowali jak członka swojej grupy.

Tradycyjnie organizatorzy przygotowali dla uczestników kilka tras rajdowych. Można było wybrać między innymi trasę autokarowo-pieszą obejmującą odcinek od pętli auto-

busowej przy Osiedlu Kościuszkowców w Swarzędzu, urokliwe miejsca z polnymi i leśnymi drogami (trasa piesza z Paczkowa, przez Kostrzyn do Skąłowa), Miłośnicy jazdy rowerowej przemierzali trasę około 25 kilometrów przez miejscowości Poznań – Swarzędz – Górz – Górz – Sokolniki. Uczestnicy rajdu wędrowali również pieszo bądź samochodami na wybranej przez siebie trasie.

Turyści przywieźli maty i podkłady jednorazowe dla psów i kotów, żwirek dla kotów, białe gazety, rękawiczki jedno-

razowe, ręczniki papierowe, kilkadziesiąt kilogramów karmy ze sklepów zoologicznych, czyli to, co jest niezbędne do sprawowania opieki i pielęgnacji zwierząt w schronisku.

Na mecie rajdu wręczono nagrody w konkursie na najładniejszą budkę lęgową i najładniejszy karmnik. Wzięło w nim udział 16 osób. Pierwsze miejsce za najładniejszą budkę lęgową zajęła Matylda Szafrąńska z drużyny „Klan Szafrąńskich” ze Swarzędza, drugie – Daria Szafrąńska z Paczkowa, a trzecie – Dominik Idzikowski z drużyny „Rodzina Idzikowskich” z Lubonia.

Za najładniejszy karmnik nagrodzono Julię Kocierz, uczennicę Szkoły Podstawowej w Paczkowie (pierwsze miejsce), Tymoteusza Wąsowicza z Koła PTTK „W zasięgu ręki” przy SOS-W w Owińskach (drugie miejsce) i Marię Świderską, również z Koła PTTK „W zasięgu ręki” (trzecie miejsce).

Ponadto wręczono puchary dla najliczniejszych drużyn. Pierwsze miejsce zajęli uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 w Luboniu, drugie – Senioralne Koło PTTK w Czerwonaku, a trzecie – uczniowie Szkoły Podstawowej w Paczkowie.

KAROLINA KASPRZAK



Członkowie Koła PTTK „W zasięgu ręki” ze swoimi opiekunami i czworonożnym przyjacielem.

FOT. PAWEŁ KUBIAK

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Kathmandu – stolica Nepalu, kraju w Azji Południowej, to wielkie miasto, w którym nie ma żadnych udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami. Każdego dnia toczy się dramatyczna walka o ich zdrowie i życie. By ulżyć cierpieniu ludzi tam mieszkających, powstał międzynarodowy projekt pod nazwą: „Kathmandu Therapy Camp”.

W ten projekt zaangażowani są Polacy, Hiszpanie, Czesi i Niemcy. Wyjeżdżając na misję do Nepalu wspierają osoby z niepełnosprawnością ruchową, często po wypadkach samochodowych, których nie stać na odpłatną pomoc medyczną. Wśród tych osób są ofiary trzęsienia ziemi, chorzy na polio i ludzie z wrodzonymi niepełnosprawnościami. Pomoc niesie im m.in. dr Marian Majchrzycki, poznański lekarz osteopata i fizjoterapeuta.

– Byłem kiedyś turystycznie w Nepalu. Widziałem jak funkcjonuje tam służba zdrowia, jak działają szpitale, a przede wszystkim jaka jest sytuacja osób z niepełnosprawnościami, którym dzięki swoim umiejętnościom mogę pomóc. Po raz pierwszy pojechałem pomagać do Nepalu w 2011 roku. To była misja pod hasłem: „Rehabilitacja na dachu świata”, tak się mówi o Nepalu – informuje dr Marian Majchrzycki. – W 2018 roku, już w ramach projektu „Kathmandu Therapy Camp”, pojechaliliśmy z międzynarodową grupą pomagać ludziom z niepełnosprawnościami. Wykonaliśmy ponad

Pomoc na dachu świata



300 zabiegów i terapii indywidualnych. Uważam Kathmandu za wyjątkowe miejsce na świecie. Dobrze się tam czuję i dlatego chcę dawać innym to, co potrafię najlepiej.

Przygotowanie tegorocznej misji będzie dwutorowe. Z jednej strony organizatorzy muszą skompletować zespół specjalistów, przeprowadzić zbiórkę środków, współpracować ze sponsorami. Po drugie – na miejscu w Kathmandu pomagają im Niemka Andra i Amerykanin Tokpa z zaprzyjaźnionej organizacji Windhorse-Rising, którzy organizują pracę na miejscu.

Kwietniowa misja do Nepalu i przygotowania do niej odbywają się pod hasłem: „Dobro wraca”. W tej maksymie zawiera się sposób ich myślenia oraz światopogląd osób, którym pomagają – buddyistów i wyznawców hinduizmu. Będą kontynuowali to, co zaczęli w zeszłym roku, czyli dalszą terapię i ćwiczenia z pacjentami. Przy okazji zrobią rozeznanie, jakie są potrzeby innych osób.

STANISŁAW FURMANIAK



Zaszczytna nominacja

Posel do Parlamentu Europejskiego Krystyna Łybacka, z inicjatywy której ukazały się między innymi publikacje – „Niepełnosprawny w Unii Europejskiej” i „Poradnik Aktywnego Seniora”, została nominowana przez europejski magazyn „The Parliament Magazine” do nagrody „Najlepszy europoseł w dziedzinie edukacji, kultury i mediów”.

Wyżej wymieniony magazyn każdego roku wybiera, w poszczególnych kategoriach tematycznych, trójkę najlepszych posłów do Parlamentu Europejskiego szczególnie wyróżniających się pracą i zaangażowaniem na rzecz budowania polityk unijnych oraz przybliżania Unii Europejskiej obywatelom.

Posel Łybacka pracuje w komisjach parlamentarnych: Kultury i Edukacji (CULT) oraz Przemysłu, Badań Naukowych i Energii, w delegacjach: do komisji współpracy parlamentarnej UE – Rosja oraz do spraw stosunków ze Zgromadzeniem Parlamentarnym NATO. Jest również wiceprzewodniczącą europejskiej platformy uczenia się przez całe życie. Reprezentuje Parlament Europejski m.in. w Narodowej Szkole Administracji Publicznej we Francji oraz w Europejskim Instytucie Innowacji i Technologii. Otrzymała specjalne wyróżnienie około trzydziestu organizacji pozarządowych – ON OUR WATCH, które monitorują prace posłów w Parlamencie Europejskim.

Na szczególną uwagę w działalności posel Łybackiej zasługują inicjatywy aktywizujące środowisko wielkopolskich seniorów – Europejska Konferencja Seniorów Województwa Wielkopolskiego „Senioriada”, podczas której osoby starsze mogą się integrować, a także korzystać z porad specjalistów, bezpłatne kursy języków obcych oraz warsztaty doskonalące zdolności artystyczne, zajęcia sportowe, projekt pod nazwą „Łączymy pokolenia” i inne przedsięwzięcia kierujące ku wyrównywaniu szans na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. *Oprac. KK.*

Rodzinie wszystko zawdzięczam

Zupłyłem lat zmieniło się podejście do osób z niepełnosprawnością. Nie nazywa się ich już inwalidami i kalekami. Niegdyś wielu uważało, że niepełnosprawność to kara za grzechy. I że jeśli ktoś urodził się niepełnosprawny, to już taki musi być do końca życia.

A najgorzej było na wsi. Rodzice byli zajęci pracami w gospodarstwie rolnym. Tam praca jest na okrągło. Nie było czasu na wyjazdy do specjalistów. A po drugie, mieszkając na wsi bez odpowiedniego środka transportu, ciężko było pojechać do większego miasta, oddalonego kilkadziesiąt albo nawet kilkaset kilometrów.

Moje dzieciństwo na wsi przypadło na końcówkę lat 80-tych i początek 90-tych. Wkrótce po moim urodzeniu rodzice zauważyli, że mam problem z siadaniem. Więc zaczęli szukać pomocy u specjalistów. A lekarze w województwie opolskim poradzili niewiele. Niech pani tego grubaska odchudzi – zalecali. Dopiero po dwóch latach tułaczki od Wrocławia do Katowic, Bytomia i Zabrza stwierdzono, że mam dziecięce porażenie mózgowie. Lekarz powiedział, że nie wiadomo, czy w ogóle będę chodził.

Rodzice były załamani, ale mieli siebie nawzajem. I mieli silną wiarę w pana Boga. Mama mnie raz zapytała: Krystianku, kiedy ty będziesz chodził? Odpowiedziałem: jutro, mamo. Wierzyłem w to. Rodzicom było bardzo ciężko, nie mieli żadnego wsparcia z zewnątrz. Nasza dalsza rodzina miała swoje sprawy, mieli własne rodziny i gospodarstwa rolne. Nie było nawet telefonu, o Internecie nawet nie wspomnę. Nie mieliśmy żadnej informacji, gdzie pojechać, gdzie szukać pomocy i przyjaciół.

W wieku czterech lat miałem operację w Krakowie-Prokocimiu. Przed operacją mieliśmy wypadek samochodowy. Dopiero po operacji zacząłem samodzielnie chodzić. Mama



Krystian Cholewa:
„Mam wspaniałą rodzinę”.

musiała uczyć się masażu i rehabilitacji, by po powrocie do domu mogła mnie samodzielnie rehabilitować. Zaczęły się wyjazdy na hipoterapię po 35 km w jedną stronę. Rehabilitacja była 40 km w drugą stronę. A w weekendy wyjeżdżaliśmy na basen. To wszystko kosztowało, a mama musiała jeszcze opłacać składkę na emeryturę. Było też wiele innych opłat. Będąc małym chłopcem chciałem mieć gospodarstwo rolne. Rodzice mi zawsze mówili, że gdybyśmy posiadali wówczas hodowlę zwierząt i areale ziemi, to byłbym bardzo zaniebdany. Gdyż w gospodarstwie jest ogrom pracy i przez to nie byłoby czasu na moją rehabilitację.

Obecnie rodzice z niepełnosprawnymi dziećmi mają nieco lepiej w porównaniu do lat 80-tych czy 90-tych. Jest świadczenie pielęgnacyjne, 500+, które jest bardzo pomocne dla rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi. Przecież rehabilitacja to jest studnia bez dna. Obecnie prawie w każdym powiecie jest basen. Mamy Internet, który jest bardzo pomocny w wielu sprawach. Jest magazyn „Integracja” i inne czasopiśma, które są kopalnią wiedzy dla osób niepełnosprawnych. Są też fora internetowe, gdzie można wymienić informacje z rodzicami, którzy mają podobne problemy i sami przez to przeszli.

Mieszkanie z dzieckiem niepełnosprawnym na wsi ma też swoje zalety, ponieważ dziecko może być na podwór-

ku, może pójść do lasu czy na łąkę. Nawet można kupić małego kuczka i na nim prowadzić zajęcia. Ale wiadomo, miasto stwarza większe perspektywy rozwoju, jest większy dostęp do rehabilitacji i do szkół. Ale i tam rodzice z dzieckiem niepełnosprawnym na pewno nie mają łatwego życia. Czekają ich ciągłe wyjazdy, rehabilitacja, operacje. I wiecznie brakuje pieniędzy. Nie ma jeszcze programu działania na rzecz poprawy i funkcjonowania rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi. Rodzice są w stanie zrobić bardzo dużo dla swoich dzieci. Są gotowi nawet życie oddać. Ale niestety, często napotykać mur w postaci przepisów prawnych, finansów czy



FOT. (2X) ARCHIWUM PRYWATNE

Dopiero po operacji zacząłem chodzić.

ludzkiej niezyczliwości. Mur, przez który nie mogą się przebić.

Rodzice moi bardzo dużo mi poświęcili, za co jestem im niezmiennie wdzięczny. Świętej pamięci ojciec jeździł ze mną na konsultacje do Katowic i Krakowa, także na terapię do Warszawy. Mamie dziękuję za rehabilitację i masaże, a siostrze za pomoc w nauce. Dała mi wiele swojego cennego czasu. Mam wspaniałą rodzinę i to jej wszystko zawdzięczam.

KRYSTIAN CHOLEWA

Kobiety – kobietom

16 lutego w Klubie „Iskra” w Promnicach, działającym przy Gminnym Ośrodku Kultury „Sokół” w Czerwonaku w powiecie poznańskim, odbyło się charytatywne szycie poduszek w kształcie serca. Poduszki trafiły do kobiet chorych na raka piersi. Akcję wymyśliły mieszkanki powiatu poznańskiego – przedstawicielki Klubu Kobiet Aktywnych Gminy Czerwonak i Koła Gospodyń Wiejskich w Promnicach.

Kobiety postanowiły uszyć sto poduszek z okazji setnej rocznicy ustanowienia praw kobiet. Uczestniczki i uczestnicy szycia poduszek tak się zaangażowali, że udało się uszyć nie sto, ale dwieście kolorowych poduszek. Do akcji przyłączył się między innymi Jan Grabkowski, starosta poznański i Marcin Wojtkowiak, wójt gminy Czerwonak.

– Organizatorki wydarzenia poprosiły o patronat honorowy. Z przyjemnością udzieliłem patronatu, gdyż uważam, że warto wspierać takie przedsięwzięcia. Cieszę się, że w powiecie po-

znańskim są osoby, które myślą o innych – powiedział starosta.

Charytatywne szycie poduszek wpisało się w akcję pod nazwą: „Serce od serca”, realizowaną na terenie całego kraju. Poduszki zostały specjalnie przygotowane. Zakupiony materiał to czysta bawełna. Wnętrze poduszki wypełnia wkład antyalergiczny, miękki i miły w dotyku. Każda poduszka, prócz koloru, posiada też wzór. Poduszki zostały zapakowane, załączono do nich list z informacją, kto je stworzył. Za pośrednictwem Zespołu Lekarza Rodzinnego „Pro Familia” trafią do mieszanek gminy Czerwonak oraz do pacjentek Wielkopolskiego Centrum Onkologii.

– Gdy przyszła do nas koleżanka z pomysłem uszycia poduszek w kształcie serca, od razu się zaangażowałyśmy. Nie sądziłyśmy, że będzie tak duże zainteresowanie i odzew, który mile nas zaskoczył – powiedziała Anita Banaszak, współzałożycielka Klubu Kobiet Aktywnych.

STANISŁAW FURMANIAK



Jan Grabkowski, starosta poznański w rozmowie z uczestniczkami akcji charytatywnej.



Dary serc dla pacjentek Wielkopolskiego Centrum Onkologii.



Mieszkanke powiatu poznańskiego szyją poduszki.

TEATRALNA PREMIERA AKTORÓW
– UCZESTNIKÓW ŚDS W MIĘDZYCHODZIE

„Wyciągam dłoń” – do przyjaciół

14 lutego uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Międzychodzie zaprezentowali w sali widowiskowej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury widowisko teatralne „Wyciągam dłoń”, nad którym pracowali dwa miesiące. Reżyserowała je Izabela Spławska, która potrafiła wydobyć z aktorów pokazane na scenie duże pokłady empatii i naturalności.

Uczestnicy zajęć naszego ŚDS symbolicznie „wyciągnęli dłonie” do przyjaciół z ŚDS w Pszczewie, którzy pod koniec 2018 roku ulegli poważnemu wypadkowi autokarowemu w Polkowicach. Zdarzenie to wpłynęło na decyzję o zmianie ustalonego wcześniej scenariusza przedstawienia. Spektakl miał być gestem współodczuwania oraz wyrazem jedności z pszczewskimi przyjaciółmi.

Praca nad przedstawieniem nie należała do łatwych, tym bar-

dzie, że domownicy ŚDS pierwszy raz mieli okazję zmierzyć się z nową dla nich formą sceniczną – teatrem plastycznym, który bazuje na gestach i pracy rąk. Trema była duża, zwłaszcza że najważniejszymi gośćmi tego dnia byli właśnie uczestnicy ŚDS w Pszczewie. Specjalnie dla nich – i z myślą o nich – międzychodzianie wystąpili na scenie. I dali z siebie wszystko. Oprócz motywu dłoni przez cały występ przewijał się motyw kolorowych stateczków z origami, „stateków nadziei”, które po zakończonym spektaklu symbolicznie popłynęły do wszystkich widzów... Był to moment bez wątpienia najbardziej wzruszający. Oklaskom nie było końca.

Kiedy światła zgasły i emocje opadły, aktorzy jednogłośnie stwierdzili, że było warto.

Przyjaciele, jesteśmy z wami. Zawsze możecie na nas liczyć!

KATARZYNA KRAMER
TERAPEUTA ZAJĘCIOWY



Pierwszy z lewej Kacper Walda, dla którego prowadzona była zbiórka publiczna.

Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych i Aktywności Lokalnej „Dla Ciebie” w Pobiedziskach zorganizowało 10 lutego drugą edycję integracyjnego wydarzenia pod nazwą: „Aktywni bez barier. Integracje wokół sportu”. Patronat honorowy objął starosta poznański Jan Grabkowski oraz burmistrz Miasta i Gminy Pobiedziska Ireneusz Antkowiak. Przedsięwzięcie zostało zrealizowane dzięki wsparciu Powiatu Poznańskiego oraz ze środków własnych Stowarzyszenia „Dla Ciebie”.

W hali widowiskowo-sportowej przy Szkole Podstawowej im. Kazimierza Odnowiciela w Pobiedziskach w niedzielne popołudnie spotkało się środowisko osób z niepełnosprawnościami z terenu powiatu poznańskiego, rodziny uczestników placówek rehabilitacyjno-terapeutycznych, znajomi, przyjaciele i pasjonaci aktywności sportowych.

Podczas spotkania prowadzono zbiórkę publiczną na leczenie i rehabilitację Kacpra Waldy, który w listopadzie 2017 roku uległ wypadkowi samochodowemu. Głęboko poszkodowany chłopak przez osiem miesięcy był w śpiączce. W warszawskiej klinice „Budzik” dla dzieci po ciężkich urazach mózgu udało się przywrócić Kacpra do życia. Teraz potrzebuje systematycznej rehabilitacji, która jest bardzo kosztowna. 9 i 10 lutego, w ramach inicjatywy „Weekend dla Kacpra

Waldy”, prowadzone były też zbiórki pod kościołami w całej gminie Pobiedziska.

– Grając niegdyś w rugby na wózkach stwierdziłem, że chciałbym pokazać ludziom formy aktywności sportowej osób z niepełnosprawnościami. Sport osób niepełnosprawnych, a zwłaszcza ich zaangażowanie w wysiłek fizyczny, dostarcza dużej wiedzy o możliwościach tych osób. Tak zrodził się pomysł na wydarzenie „Aktywni bez barier. Integracje wokół sportu”, której celem, prócz dobrej zabawy, jest pomoc konkretnej osobie. W tym roku zbieramy pieniądze na leczenie Kacpra – powiedział Hubert Łaganowski, wiceprezes Stowarzyszenia „Dla Ciebie”.

Przygotowano wiele atrakcji – zabawy tenisowe z Pobiedziskim Klubem Tenisowym, koło fortuny, stoiska sprawnościowe, przy których można było sprawdzić swoje umiejętności, na przykład wiosłowania, były losy z atrakcyjnymi nagrodami, warsztaty z jogi oraz z pierwszej pomocy, taniec zumbi dla każdego. Każdy mógł się posilić wrzucając określoną kwotę do puszek (była sprzedaż grochówki, zapiekanki, domowych wypieków i ciepłych napojów).

Dziennikarz Radia Poznań Krzysztof Ratajczak przeprowadzał wywiady ze znanymi sportowcami z niepełnosprawnościami. Gościem specjalnym była m.in. Teresa Zarzeczkańska-Różańska, polska pływaczka i pierwsza



FOT. (2X) ARCHIWUM ŚDS

PREZENTACJE UMIEJĘTNOŚCI I OSIĄGNIĘĆ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Na rehabilitację Kacpra



Małgorzata Halber, radna Rady Powiatu w Poznaniu, Teresa Zarzeckańska-Różańska z egzemplarzami swojej książki i Krzysztof Ratajczak, dziennikarz Radia Poznań.

polska zawodniczka, która przepłynęła kanał La Manche, wielokrotna mistrzyni oraz rekordzistka Polski w pływaniu, Mirosław Chudy, członek kadry narodowej w sportach obronnych (w latach 1986 – 1991) i kadry narodowej szermierzy na wózkach (2003 – 2010), a także Aleksander Doba, polski po-

dróznik i kajakarz, który jako pierwszy człowiek w historii przepłynął samotnie kajakiem Ocean Atlantycki z kontynentu na kontynent wyłącznie dzięki sile mięśni.

Mieszkańcy powiatu poznańskiego wysłuchali, co ma do powiedzenia o swojej sportowej pasji także Krzysztof Paterka, paraolimpijczyk



Koło fortuny.

w pływaniu, który urodził się z brakiem lewego przedramienia i dłoni oraz Jakub Tokarz, polski judoka, zawodnik parakajakarstwa, złoty medalista Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku.

Wiedzy o możliwościach

osób z niepełnosprawnościami oraz o ich zaangażowaniu w różne formy aktywności sportowej i artystycznej dostarczył też pokaz koszykówki na wózkach drużyny KKS Mustang Konin, pokaz tańca wielokrotnych mistrzów Polski i medalistów mistrzostw świata i Europy w tańcu na wózkach – Joanny Redy i Pawła Karpińskiego czy pokaz fitness na siedząco przygotowany przez Sebastiana Mankiewicza, pierwszego w Polsce licencjonowanego trenera fitness na wózkach.

Osobom z niepełnosprawnościami jak zwykle towarzyszyli przedstawiciele władz i instytucji – wśród nich Piotr Zalewski, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu, radni Rady Powiatu – Małgorzata Halber i Michał Podsada oraz Elżbieta Bijaczewska, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu.

Kto chce pomóc Kacprovi Waldzie w sfinansowaniu kosztów rehabilitacji, może przekazać darowiznę na konto Stowarzyszenia „Dla Ciebie”: 66 9044 0001 0010 0000 2411 0067 z dopiskiem: „Rehabilitacja Kacpra Waldy”.

FOT. (4X) KAROLINA KASPRZAK



Pokaz koszykówki na wózkach.

KAROLINA KASPRZAK

Warsztaty kulinarne

31 stycznia w Ośrodku Kultury w Kleszczewie odbyły się zorganizowane przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Kleszczewie warsztaty kulinarne w ramach współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Najbardziej Potrzebującym – Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020.

Podczas warsztatów odbyły się zajęcia edukacyjne na temat prawidłowego i ekonomicznego żywienia. Uczestnicy przygotowali kilka interesujących dań, które okazały się tanie i szybkie w przygotowaniu, a także zdrowe i smaczne.

NATALIA WIŚNIEWSKA



Marek
Kalbarczyk
WARSZAWA

Centra handlowe tak bardzo Cwtopiły się w nasz kraj, że trudno sobie wyobrazić miasto bez nich. Stały się receptą niemal na wszystko. Chcemy coś kupić – najlepiej w centrum, zabawić się – gdzie? – w centrum, spotkać z przyjaciółmi – też w centrum. A coś zjeść, gdy nie mamy ochoty na gotowanie we własnej kuchni? Oczywiście, nawet obiad i kolację zjemy w centrum handlowym.

I tak niemal każdą wolną godzinę wielu z nas spędza w ciepłych, podobno bezpiecznych, ładnie zadaszonych, jakoby najbardziej kulturalnych powierzchniach handlowych. Łazimy wzdłuż korytarzy, pomiędzy stoiskami, sklepami, firmami i restauracjami i wygląda na to, że jesteśmy zadowoleni. Gdy głównym naszym celem jest zakup jakiegoś towaru, wybieramy wyprawę, oczywiście, do centrum handlowego, w którym jest właściwy sklep. Dla naszego wyboru jest tam też dużo różnorodnych restauracji. Gdybyśmy wybrali inne miejsce na mieście, byłibyśmy zmuszeni udać się do jedynej w tym miejscu. Gdyby ich było nawet więcej w pobliżu, na przykład na starym mieście, zmuszeni byłibyśmy do spacerów pod gołym niebem w poszukiwaniu tej wybranej. Tymczasem w centrum handlowym moje i innych niewidomych nozdrza, a także poprzez specyficzne odgłosy także uszy, mają w bliskim sąsiedztwie do wyboru kilka, albo nawet kilkanaście punktów gastronomicznych.

Warto więc walczyć, aby centra handlowe były otwarte nawet w niedzielę. Są łatwo dostępne, oferują mnóstwo towarów i usług, dają odpocząć i zjeść, umożliwiają spotkania z innymi. Przyciągają niemal wszystkich obywateli, jakby odbywały się tam ważne debaty, wybory, zapisy. Uznanie dla nich powoduje, że w Polsce buduje się następne centra handlowe, a każde z już istniejących nie narzeka na brak przychodów. Wiele z nich jest zatłoczonych.

Skoro centra handlowe są tak modne, trudno sobie wyobrazić, by zabrakło w nich również niewidomych. Mamy przecież takie same opinie, potrzeby i sympatie, co inni oby-

Proszę o przekazanie 1 % podatku na Stowarzyszenie „Pomagam” w Kleszczewie na projekty dla:

- osób starszych (seniorów) z Gminy Kleszczewo
- osób z niepełnosprawnością z Gminy Kleszczewo
- dzieci i młodzieży ze świetlic środowiskowych jako placówek wsparcia dziennego



PODARUJ RADOŚĆ
AKTYWNY TWÓRCZY CZAS
TYM GRUPOM SPOŁECZNYM

KRS 0000325659

1%



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Niewidomy w centrum handlowym

watele. Zatem i my lubimy spędzać tam czas i nieważne, czy pochwalamy ten styl życia, czy nie. W przypadku niewidomych wyprawa do centrum wygląda jednak inaczej niż klientów pełnosprawnych. Niewidomi mają przeróżne życiowe uwarunkowania. Jedni żyją samotnie, inni w rodzinach. Jedni mają małżonka również niewidomego, inni przeciwnie.

Niech nasz przykładowy niewidomy udający się do centrum handlowego będzie samotny, mieszkający w swoim domu sam. Czasem ktoś pomoże mu zrobić zakupy, ale zwykle musi radzić sobie sam. Są niewidomi, którzy potrafią robić zakupy tak samo jak widzący. Gdy nasz wybrany klient poradzi sobie z mnóstwem codziennych czynności, takich jak poranna higiena, doprowadzenie mieszkania do względnego porządku, zrobienie śniadania i jego konsumowanie, odebranie maili i sms'ów, zebranie myśli w kwestii, co należy kupić, ubranie się i wyjście na zewnątrz – zaczyna się przygoda z centrum handlowym.

Trzeba tam dojechać. Rzadko się zdarza, że centrum jest na wyciągnięcie ręki, znacząco w odległości spaceru. Trzeba więc dojść do przystanku. Czy to łatwe? Owszem, ale jedynie dla najsprawniejszych osób, czyli osób najlepiej zrehabilitowanych. Dla innych stanowi to ogromny problem. Nie dość, że bycie niewidomym nie musi się wiązać z ogólną sprawnością, świetnym słuchem czy wrażliwym dotykem, najczęściej niewidomi, szczególnie starsi, nie są w stanie optymalnie korzystać z innych zmysłów i przyrządów rehabilitacyjnych, które niwelują skutki ich niepełnosprawności. Na dodatek, mimo rozwoju różnorodnych technologii, w Polsce brakuje na mieście dostosowań do potrzeb osób niepełnosprawnych, w przypadku niewidomych ścieżek naprowadzających, wypukłych map otoczenia i planów miejsc, dźwiękowych sygnalizatorów i informatorów, dzięki którym trafiać do celu byłoby o wiele prostsze.

W związku z tym, że nawet w tak trudnych sytuacjach poradzić sobie trzeba, nasz bohater dociera do przystanku i wsiada do właściwego autobusu. Ten akurat nie odezwał się do niego. Nie zainstalowano w nim bowiem urządzenia informującego, jaka to linia. Niewidomy śmiało zapytał innego pasażera i dowiedział się, że jest to autobus właściwy. Na tej samej zasadzie, co dojecha do przystanku, po wyjściu z autobusu dociera do centrum handlowego.

Jeśli wszystko się udało, to prawdziwe kłopoty zaczynają się właśnie teraz. Założmy jednak, że nasz bohater jest dobrze zrehabilitowany i jakoś sobie radzi. Wchodzi do obiektu, który już zna. W wędrownie wzdłuż korytarzy centrum handlowego jest bardzo przydatna przestrzenna pamięć. Niewidomy wie, że po wejściu do obiektu ma się udać na przykład w lewo, a następnie wędrować zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Po drodze mijają go tłumy. Wiele osób nie zwraca na niego uwagi, nie proponuje mu pomocy. Patrzą i dziwią się, jak ten niewidomy może tutaj sobie poradzić, niektórzy nie chcą go zapytać o pomoc. Inni może i chcieliby, ale jakoś się krępują. Nic to, nasz niewidomy mniej więcej zna tę powierzchnię i bierze do przodu.

Od czasu do czasu musi jednak sprawdzić, czy sklep, który mija, jest tym, do którego zmierza. Jest! Wchodzi do środka i teraz naprawdę sam nic nie może. Przecież nie będzie przedzierał się pomiędzy półkami czy stojakami i szukał tego, co chce kupić. Nie ma szans. Na szczęście są ekspedienty, można poprosić o pomoc. Gdy dojdzie do takiego kontaktu, niewidomy dokona zakupu. Rewelacja! Postąpi tak samo tu i tam, i po pewnym czasie ma w jednej ręce sporo siatek, a w drugiej białą laskę. Ona jest niezbędna, by móc się poruszać i blokuje nam inne możliwości tej ręki.

Zakupy zabrały sporo czasu i klient już zdążył zgłodnieć. Szuka punktu gastronomicz-

go, który mu odpowiada. Gdy się nie widzi, sprawa nie jest prosta. Jak znaleźć te punkty? Założmy, że nasz klient sobie poradzi, bo był tam już nie raz. Ale jak odczyta menu i wybierze potrawę? Najlepszym rozwiązaniem jest zanieś się na pomoc kolejnych ekspedientów. Podejdzie do lady. Jeśli nie wie, jak tam trafić, pewnie ktoś mu pomoże. Wtedy ekspedient ci go zauważy i opowiedzą o menu. Kiedyś może by tak się nie wydarzyło, jednak już od lat w takich sytuacjach ekspedient ci potrafią pomóc. Wspólnie wybiorą potrawę i zaprowadzą niewidomego do stolika. On troszkę poczeka i dostanie swoje danie.

Teraz może mieć kolejny kłopot: dojechał do centrum, zrobił zakupy, posilił się, a teraz chce pójść do toalety. Dzięki białej laski i dobrej orientacji w przestrzeni dociera do toalety przeznaczonej dla osób niepełnosprawnych. W centrach handlowych jest to bardzo wygodne rozwiązanie, gdyż tutaj osoba niepełnosprawna jest odizolowana od innych klientów. Mogą korzystać z tej wygody osoby z różnymi niepełnosprawnościami. Wózek nie jest tu przeszkodą, ponieważ te toalety są obszerne i specjalnie zaprojektowane.

Niewidomi jednak mają na co narzekać. O nas troszkę zapomniano. Możemy sobie jakoś poradzić, ale musimy spędzić tam więcej czasu niż inni. Dlaczego? Musimy zbadać, co gdzie się znajduje. Wszystko jest na początku tajemnicą: gdzie jest umywalka? A sedes, papier taki czy inny, a suszarka do rąk, mydło, koszyk? Niewidomy klient przechadza się po toalecie i odkrywa kolejne tajemnice. Już wie, gdzie jest umywalka. Wtedy szuka mydła. Byłoby mu łatwiej, gdyby opracowano jakikolwiek standard, gdzie należy umieszczać takie rzeczy. Tymczasem standardu nie ma i trzeba macać wszystko dookoła. Mydło jest czasem w osobnym pojemniku stojącym na brzegu umywalki, kiedy indziej zamontowane na ścianie – czasem bli-

żej kranu, czasem dalej, po lewej albo prawej stronie.

Podobnie odbywa się „polowanie” na suszarkę do rąk, albo, co akurat ja preferuję, papier do wycierania rąk. Czasem jest na ścianie blisko umywalki, ale zdarza się, że jest zamontowany nawet na innej ścianie. Czy domyślicie się, jak wygląda badanie dłońmi ścian tylko po to, by je wytrzeć? Nie koniec na tym – potrzebny jest koszyk i proszę sobie wyobrazić, gdy powinien być po prostu pod pojemnikiem na ten papier, bywa, że jest gdzie indziej! O zabawie w szukanie sedesu z oczywistych powodów nie opowiem, ale procedura poszukiwawcza wygląda podobnie. Gorzej jest w innych toaletach, znacząco przeznaczonych dla wszystkich, gdzie spotyka się kilku klientów naraz, wobec czego musimy poszukiwać wymienionych rzeczy pod ich wzrokiem. Ileż to razy podczas takich poszukiwań nasz niewidomy klient dotknął dłonią pisuaru! To bardzo przykre przeżycie, którego nikomu nie życzymy...

I tak dobiegną końca zakupy. Zabrały niewidomemu dużo więcej czasu niż innym klientom. Nie mógł wejść do sklepu, samodzielnie rozejrzeć się i kupić, co chciał. Musiał poruszać się powoli, o wszystko pytać i wszystkiemu dotykać. Nawet konsumpcja posiłku zabrała mu więcej czasu i energii. W trakcie jedzenia frytek kilka z nich wyjechało poza talerz. Spowodowało to, że mina mu zrzedła: „Co za los! Jaki obciach!”. Trudno się dziwić, że po tym wszystkim jest zmęczony. Wraca do domu i nie jest jasne, czy cieszy się z takiego dnia. Znam takich niewidomych, którzy radzą sobie tak dobrze, że po takich wyjściach mają dobry humor – uf, udało się!

Dlaczego centra handlowe są takie modne również wśród niewidomych? Bo gdyby nie one, wędrowanie od sklepu do sklepu pod gołym niebem byłoby jeszcze trudniejsze. Najlepiej założyć rodzinę i być w tych i innych miejscach razem z nią!

Pamięć o seniorach

Osoby starsze i z niepełnosprawnościami, przebywające w domach pomocy społecznej, czują się samotne. Wiele takich osób nie ma nikogo bliskiego, kto mógłby systematycznie je odwiedzać. Często starsi ludzie mają bliskich, ale za granicą lub zajętych życiem zawodowym i osobistym. Dlatego bardzo cieszą ich odwiedziny przyjaciół, dalszych krewnych lub znajomych.

Mieszkańców Domu Pomocy w Lisówkach w powiecie poznańskim od kilkunastu lat na początku każdego roku odwiedza Starosta Poznański z przedstawicielami Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Starostwa Powiatowego w Poznaniu oraz Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

W tym roku spotkanie noworoczne z mieszkańcami Domu odbyło się 12 lutego. Życzenia dobrego zdrowia i wszelkiej pomyślności, w imieniu Starosty Poznańskiego, złożył Antoni Kalisz, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu. Obecne były również – Teresa Gromadzińska, dyrektor Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia, Elżbieta Tonder, zastępca dyrektora Wydziału, Pełnomocnik Starosty Poznańskiego do spraw Osób Niepełnosprawnych i Elżbieta Bijaczewska, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

Seniorzy otrzymali od gości upominki. Obdarowano także tych mieszkańców, którzy z uwagi na zły stan zdrowia nie mogli uczestniczyć w spotkaniu. W podziękowaniu za pamięć mieszkańcy przygotowali prezentację wierszy, zilustrowaną zdjęciami zimowych krajobrazów Wielkopolskiego Parku Narodowego. *Oprac. KK.*

Uczestniczyliśmy w chrzcie Polski...

22 listopada 2018 roku wzięliśmy udział z uczestnikami naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej i Stowarzyszenia na rzecz Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „Duszek” w Duszniakach na wycieczkę do Poznania, aby zwiedzić Katedrę, Ostrów Tumski i Bramę Poznania.

Nasi uczestnicy mieli okazję poznać miejsca, w których przed tysiącem lat powstawały początki naszej najwcześniejszej historii i państwowości naszej ojczyzny. A także miejsca będące świadectwem jej wspaniałego rozwoju i później tragicznych polskich losów w czasie rozbiorów i wojen światowych.

Pierwsze kroki skierowaliśmy do katedry, która ujmie swoim pięknem i wielowiekową historią. Zachwyciliśmy się złotą kaplicą, nie wiedząc, że już za chwilę będziemy mogli multimedialnie wejść do jej środka... Będąc po przejściu piękną kładką nad rzeką Cybiną przenieśliśmy się w Bramie Poznania w czasy Mieszka I i Bolesława Chrobrego. Tu dzięki prezentacjom multimedialnym, projekcjom filmów i wizualizacjom uczestniczyliśmy w chrzcie Polski, a także przenieśliśmy się do najważniejszych momentów naszej historii. Wycieczka dostarczyła nam fascynujących i niezapomnianych przeżyć.

KRYSTYNA RUTKOWSKA



Kładką nad Cybiną do Bramy Poznania.



Multimedialnie – w czasy Mieszka I...



Przed katedrą poznańską.

FOT. KAROLINA KSPRZAK

FOT. (3X) ARCHIWUM STOWARZYSZENIA „DUSZEK”

Wspomnienie minionych lat

1 lutego upłynęło 18 lat od powstania naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu. W gronie przyjaciół wspominaliśmy minione lata, słuchając starych kaset vhs.

Przypomniły się dawne koncerty wokalne znanych przebojów, wyjazdy do Gruszczyzna, zajęcia teatralne, przedstawienie „Małego Księcia”, wycieczki do Rogowa, przekazanie pierwszego samochodu dla naszego Warsztatu. Każdy z nas miał inne wspomnienia. Mnie zakręciła się łza w oku, gdy wspomniano dzień otwarcia nowych pomieszczeń w 2001 roku.

Z okazji 18-lecia przygotowaliśmy program artystyczny, na który złożyły się nasze piosenki o życiu w Warsztacie. Sami je ułożyliśmy. Potem było wiele rozmów i wspomnień o byłych pracownikach i uczestnikach. W Warsztacie zawsze czuliśmy się jak w domu i ta rodzinna atmosfera trwa u nas do dzisiaj.

MICHAŁ OGONIAK



FOT. ARCHIWUM WZT

Piękna gra małych aktorów

7 lutego zostaliśmy zaproszeni do Przedszkola „Zielona Półnotka” na jasełka, które przedstawiła grupa starszaków wraz z opiekunkami. Dzięki nim spędziliśmy miło czas, oglądając ciekawe przedstawienie.

Przypomnieliśmy sobie postacie z ulubionych bajek z dzieciństwa. Bajkowe postacie odwiedzały stajenkę, by pokłonić się nowonarodzonemu Jezusowi. Barwne stroje małych aktorów i ich piękna gra dopełniły całości. Dziękujemy za zaproszenie i za możliwość obejrzenia wzruszających jasełek.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA



FOT. ARCHIWUM



**Stowarzyszenie
na Rzecz Osób
Niepełnosprawnych
w Komornikach**

**PRZEKAZUJĄC
PODATKU
POMOŻESZ
W BUDOWIE
HOSTELU
w OTUSZU** **1%**

Wystarczy, że na formularzu
PIT - 36, PIT - 37 lub PIT - 28
wpiszesz nasz numer
KRS 0000076193

www.promyk-komorniki.pl ul. Nowa 28, 62-052 Komorniki

Krwiodawcy z Lubonia

Klub Honorowych Dawców Krwi PCK „Lubonianka” im. bł. E. Bojanowskiego w Luboniu 3 lutego w pomieszczeniach Szkoły Podstawowej nr 1 przeprowadził 94. akcję poboru krwi.

Becznym lekiem, pobieranym przez pracowników Regionalnego Centrum

Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu, podzieliło się 81 krwiodawców, w tym 21 kobiet. Przyniosło to 36,450 l krwi.

W przygotowanie poboru krwi byli zaangażowani: Józef Wyzujak, Piotr Nowak, Maciej Kubiś, Tadeusz Nawrot, Zbyszko Wojciechowski, Irena Skrzypczak i Hanna Paw-

licka. Krwiodawcy otrzymali upominki przekazane przez sponsorów, którymi byli: Dramers S.A., Unilever Polska S.A., Ziolołek sp. z o. o. oraz Synteza sp z o. o. Zarząd Klubu „Lubonianka” dziękuje dyrektorowi SP nr 1 Grzegorzowi Aniole za udostępnienie szkolnych pomieszczeń.

ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. ROBERT WRZESIŃSKI

Przyjacielska rywalizacja, wielkie emocje, niezapomniane sportowe wrażenia – to wszystko stało się udziałem uczestników Międzyszkolnego Turnieju Unihokeja w Zespole Szkół Specjalnych nr 101 w Poznaniu.

Skromna, wydawałoby się, sala gimnastyczna nie ustępowała w niczym tamtego dnia nawet widowiskowej Arenie, w której w poprzednich latach odbywał się turniej. Dariusz Matczuk, organizator imprezy, sędzia rozgrywek i nauczyciel wychowania fizycznego w jednej osobie, zadbał nie tylko o sprawny i profesjonalny przebieg turnieju, ale i o wspaniałą, sportową atmosferę opierającą się na grze fair-play i przeświadczeniu, że zwycięstwo nie jest najważniejszym celem, który trzeba osiągnąć za wszelką cenę.

Bardziej liczyła się wspólna zabawa i możliwość przebywania razem. Zwłaszcza, że w turnieju brali udział uczniowie z kilku szkół, nie tylko z Poznania (ZSS nr 105, 107, 102), ale i ze Stęszewa oraz Wolsztyna.

Zawodniczkę i zawodnicę stworzyli wielką sportową rodzinę, dla której ważna stała się możliwość szlifowania swoich sportowych umiejętności. Okazały się one bardzo duże i zaskakujące widowisko. Sędzia nie mógł pozwolić sobie ani na chwilę dekoncentracji. W trakcie rozgrywek nie brakowało bowiem ani pełnych napięcia sytuacji podbramkowych, ani szybkiego przekazywania krążka czy niezamierzonych fauli, na szczęście zawsze niegroźnych.

Hokeiści przez cały czas nie szczędzili wysiłków, by zdobyć jak najwięcej bramek dla swoich drużyn, przy czym tracili wiele energii, która była uzupełniana poczęstunkiem ufundowanym przez Szkolne Koło TPD działające pod kierownictwem Marii Gawron i Justyny Kwaśniewskiej. Hot-dogi przygotowane zostały przez klasy przysposabiające do pracy pod kierunkiem Sławomira Kanieckiego i Małgorzaty Frait.

Pięciogodzinny turniej minął w oka mgnieniu. Na koniec były też emocje związane z przyznaniem pamiątkowych nagród. Wszystkie zespoły, a było ich 12, otrzymały okolicznościowe dyplomy.

MIĘDZYSZKOLNY TURNIEJ UNIHOKEJA W ZESPOLE SZKÓŁ SPECJALNYCH NR 101 W POZNANIU

Młodzi sportowcy zadziwili widownię

Natomiast puchary otrzymały trzy pierwsze zespoły, które stanęły na podium: zawodnicy z Wolsztyna (I miejsce), hokeiści gospodarzy – grupa A (II miejsce), oraz grupa dziewcząt, także ze szkoły gospodarzy (III miejsce). Na szczególne wyróżnienie zasługuje Wiktoria Kowal z klasy VII z ZSS nr 101 w Poznaniu za zdobycie tytułu „Najlepszego Zawodnika Turnieju”.

Wszystkim uczestnikom gratulujemy godnego reprezentowania swoich szkół w walce sportowej. Do zobaczenia na kolejnym turnieju.

GRAŻYNA PAWLACZYK



FOT. (5X) MARTA KLAUSE

Srebrna Pieczęć dla Z. Szkutnika

Zpoczątkiem stycznia tego roku zakończyła się trzecia kadencja Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu. Skład osobowy czwartej kadencji został powołany na sesji Rady Miasta Poznania w dniu 8 stycznia. Przewodniczącym MRS czwartej kadencji został Antoni Szczuciński, były radny miejski, z wykształcenia filozof, profesor Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Dobiegająca końca trzecia kadencja MRS wiązała się ze złożeniem podziękowań oraz z uhonorowaniem jej dotychczasowego przewodniczącego – dra Zdzisława Szkutnika, który przez ostatnie cztery lata poczynił wiele starań w kierunku przeciwdziałania społecznemu wykluczeniu osób starszych. Z jego inicjatywy poznańska MRS nawiązała współpracę z radami seniorów w kraju, co stworzyło możliwość wymiany doświadczeń. Wyżej wymieniony niezwykle aktywnie działał na rzecz środowiska seniorów, m.in. prowadził stronę internetową MRS, na której systematycznie ukazywały się informacje o inicjatywach, spotkaniach i wydarzeniach adresowanych do tej grupy. Interweniował w sprawach dotyczących osób starszych w skrajnie trudnej sytuacji, zabiegał o ich równe traktowanie we wszystkich sferach życia. W tych działaniach odzna-

czał się postawą głębokiej empatii i troski.

Za tę działalność otrzymał Srebrną Pieczęć Miasta Poznania. Pieczęć wręczył Jędrzej SolarSKI, zastępca Prezydenta Miasta Poznania oraz Grzegorz Ganowicz, przewodniczący Rady Miasta. Srebrna Pieczęć, jak informuje Miasto Poznań na swojej stronie internetowej, jest przyznawana osobom stanowiącym wzór tradycyjnych poznańskich cnót, które w sposób wyjątkowy zaistniały w świadomości mieszkańców Poznania.

Laudację wygłosiła Magdalena Pietrusik-Adamska, dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania podkreślając, że Z. Szkutnik jest człowiekiem wielkiego serca, niezwykle zasłużonym dla osób starszych. Człowiekiem, którego charyzma, zaangażowanie, upór i konsekwencja w działaniu przyczyniły się do zmiany w postrzeganiu seniorów.

Skład MRS czwartej kadencji, prócz wspomnianego już jej przewodniczącego Antoniego Szczucińskiego, tworzą: Wanda Dziechciarz, Krzysztof Sawiński, Zygmunt Pawlik, Anna Sarbak, Aldona Anastasow, Urszula Filimon-Kucharska, Ewa Zawieja, Halina Bąkowicz, Małgorzata Dolata, Joanna Ciechanowska-Barnuś, Iwona Rządziejewicz, Piotr Frydryszek, Jerzy Babiak i Roman Szymański. *Oprac. KK.*



Monika Janc
POŁAJEWO

Atena Adamidu jest osobą Aporuszającą się na wózek inwalidzki ze względu na przepuklinę oponowodużeniową i niedowład kończyn dolnych. W 2009 roku rozpoznano u niej również stwardnienie rozsiane. Ma orzeczoną znaczny stopień niepełnosprawności.

Doskonałe radzi sobie w życiu i łamie wszelkie stereotypy na temat osób z niepełnosprawnością. Jest wielokrotną mistrzynią Grecji w biegach na wózek inwalidzki na krótkich dystansach. Trenowała też tańce towarzyskie – standardowe i latioamerykańskie. Należała do kółka teatralnego dla osób niepełnosprawnych, które prezentowało swoje przedstawienia w kilku greckich miastach.

Atena urodziła się w Szczec-

się poruszała na wózku inwalidzkim. Nie potrzebowała żadnych taryf ulgowych.

Szkołę średnią – Grecko-Francuskie Liceum Urszulanek – ukończyła w Atenach w 1999 roku. Następnie w tym mieście podjęła studia na Uniwersytecie im. Kapodistriou na Wydziale Filozofii, Pedagogiki i Psychologii na kierunku Psychologia. Ukończyła je z bardzo dobrymi wynikami w 2006 roku.

W Grecji czynnie uprawiała sport. W 1996 roku startowała w Mistrzostwach Grecji w Lekkoatletyce w biegu na wózkach. Zdobyła wtedy tytuł mistrzyni Grecji na 100 metrów. Ponadto zdobyła w tych samych zawodach drugie miejsce – srebrny medal – w biegu na 200 metrów a także trzecie miejsce w biegu na 800 metrów. Dostała także w 2004 roku zaszczytu udziału w sztafecie znicza olimpijskiego podczas Igrzysk Paraolimpijskich w Atenach. Do 2008 roku uprawiała także taniec towarzyski na wózkach. Nie brała udziału w zawodach – taniec traktowała jako hobby.



Atena Adamidu podczas pokazu tańca w jednej ze szkół tanecznych.



Zdzisław Szkutnik (z lewej) odbiera Srebrną Pieczęć Miasta Poznania.

cinie i do trzeciego roku życia mieszkała w Polsce, a później w Grecji. Jej mama jest Polką, a tata Grekiem wychowywanym w Polsce. Ma młodszą o trzy lata siostrę Aleksandrę. W domu rozmawiano zarówno w języku greckim jak i polskim, dzięki czemu Atena dobrze zna obydwa.

– W Grecji – mówi – chodziłam do normalnej szkoły i nie korzystałam z indywidualnego nauczania w domu. Dzięki temu miałam normalne dzieciństwo, kontakt z rówieśnikami i nie różniłam się niczym od innych dzieci w moim wieku – poza tym, że

Do Polski przyjeżdżała co roku z rodziną na wakacje i obozy dla osób niepełnosprawnych, organizowane przez Stowarzyszenie Sportowo-Rehabilitacyjne START w Poznaniu.

– Już wtedy myślałam: ja kiedyś tu jeszcze wrócę, tu jest moje miejsce na ziemi. Byłam zakochana w polskiej przyrodzie, w soczystej zieleni drzew i lasów dookoła. Pewnie każdy myślał, że to jest tylko takie marzenie nastolatki, pewnie nikt nie brał tego na poważnie. W końcu miałam wtedy tylko 15 lat – mówi.

Dla mnie szczęście – to kochać



Podczas warsztatów psychologicznych w Dymaczewie Nowym zorganizowanych przez Stowarzyszenie „Start” w Poznaniu.

Podczas jednego z obozów poznała swojego obecnego partnera i w 2008 roku wróciła do Polski. Początki nie były łatwe, ale ogromny optymizm Ateny i miłość sprawiły, że doskonale odnalazła się w Polsce. Dobrze zna problematykę osób niepełnosprawnych, ich potrzeby i możliwości. Swoim życiem i pracą chce pokazać, że mimo dysfunkcji można realizować się zawodowo, założyć rodzinę i odnosić sukcesy w innych dziedzinach. Podczas prowadzonych zajęć stara się pokazać i uzmysłowić niepełnosprawnym, że największe bariery są w naszej głowie. To przez nie bardzo często rezygnujemy z podejmowania aktywności i boimy się porażek.

Karierę zawodową rozpoczęła jako terapeuta zajęciowy i doradca zawodowy w



Pamiątka z imprezy integracyjnej Fundacji AKME.

Stowarzyszeniu Osób Niepełnosprawnych i ich Rodzin „Amikus”. W latach 2010-2017 pracowała na różnych stanowiskach w Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich: m.in. jako psycholog, asystent administracyjno-finansowy, specjalista do spraw rekrutacji i baz danych. Angażowała się też jako psycholog i trener w Stowarzyszeniu Sportowo-Rehabilitacyjnym START w Poznaniu. Obecnie w Fundacji AKME w

Poznaniu prowadzi warsztaty psychologiczne dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i zawodowym oraz współpracuje z Fundacją „Reha+” jako specjalista do spraw osób niepełnosprawnych.

– Staram się spełniać moje marzenia na bieżąco, najważ-

niejsze dla mnie jest zdrowie – mówi Atena. – Jak ono jest w porządku, to i cała reszta też jest w porządku. Szczęście dla mnie to kochać i być kochaną, mieć życzliwych i przyjaznych ludzi oraz pracę, w której się spełniam. Czuję, że ja to szczęście mam.



Ateny 2004 rok. Na mecie sztafety znicza przed igrzyskami paraolimpijskimi.



Przy fontannie przed galerią handlową w Atenach.

Malowaliśmy róże

4 lutego grupa podopiecznych i terapeutów pojechała tramwajem do Teatru Nowego. Pani aktorka z teatru opowiadała, jak aktorzy i aktorki mają próby do przedstawień, że aktor (który już nie żyje) z teatru stuka nogami po podłodze.

Pani Oliwia z teatru czytała nam książkę pod tytułem „Piękna i Bestia”, słuchaliśmy ze skupieniem, a pani Marysia i pani Ola robiły zdjęcia. A potem malowaliśmy róże. Bardzo nam się podobało.

MARTA WAWRZYNIAK
UCZESTNICZKA ŚDS „ISKRA” W POZNANIU



FOT. (3X) MARIA DOLATA

AGNIESZKA TROSCZYŃSKA
UCZESTNICZKA W TZ W CHODZIEZY

Życie jest tajemnicą

*Myślami jesteś w mojej głowie.
W myślach szukam ciebie.
W myślach układam życie obok ciebie.*

*

*Moje oczy widzą ciebie.
Moje oczy widzą kolory tęczy
Na niebie.*

*

*Żyję z lękiem, który jest we mnie.
Nie opuszcza mnie na krok.
Boję się własnego cienia.*

*

*Życie jest tajemnicą.
Jest po to, by pięknie je przeżyć
I codziennie żyć od nowa.*



FOT. (3X) ARCHIWUM W TZ

Na naszej zabawie karnewałowej był nasz dobry znajomy Marek Górzyński, który czytał waleńtyńki. Jedzenia było dużo i był też szampan i tort. A jak zagrali piosenkę zespołu „Kombi”, to od razu ruszyłam z Marci-

nem na parkiet i tańczyliśmy. O dziwo, moje nóżki to wytrzymały! Tańczyłam z moją najlepszą koleżanką Kasią Skrzypczak i fryzura się nawet utrzymała.

Wrażenia z zabawy mam

UCZESTNICY WARSZTATU TERAPII ZAJĘCIOWEJ W CHODZIEŻY SAMI O SOBIE

To były tańce!



Za nami kolejne spotkanie karnawałowo-walentynkowe, które odbyło się tradycyjnie w Margoninie. W niedzielne popołudnie przybyli zaproszeni goście oraz nasi przyjaciele z WTZ z Ujścia.

Bawiliśmy się wszyscy razem przy cudownej muzyce. Bardzo mi się podobała impreza, będę ją miło wspominać i tęsknić za następnym razem. Dodam jeszcze, że każdy uczestnik zabawy dostał na pamiątkę ceramiczny magnes w kształcie serca ze swoim imieniem. To był pomysł naszego warsztatowego samorządu.

JOANNA KIENIC

Jak co roku bawiliśmy się wspaniale na parkiecie z Warsztatem z Ujścia. Marek Górzyński puszczał nam dobre kawałki, które się nam podobały.

Przybyli zaproszeni goście: starosta Mirosław Juraszek z żoną, starosta Julian Hermaszczuk, Elżbieta i Bodo Kusche oraz Barbara Słowińska. Wszyscy byli pięknie ubrani.

PRZEMYSŁAW KANIEWSKI

Na początku pojechaliśmy autobusem do Restauracji „Komfort” na zabawę karnawałową, którą prowadził Marek Górzyński. To była moja pierwsza zabawa.

Było ekstra, bardzo mi się podobało i super muzyka była. Zostałem po raz pierwszy w życiu pierwszym kawalerem balu. Tańczyłem prawie ze wszystkimi dziewczynami, nawet z Ujścia i były czytane waleentyki. Dostałem dyplom i nagrodę za elegancję i taniec.

MACIEJ WYSZOMIRSKI

Pan Marek śpiewał różne piosenki. Był obiad i ciasto. Kupiłam sobie frytki. Odbyły się wybory królowej i króla balu, był duży tort.

Dostałam serce ceramiczne, na którym było napisane moje imię. Bałowałam na zabawie i bardzo mi się podobało.

EWA KANTY



super, wspominam ją dobrze. Moja ukochana instruktorka Elżbieta Smocikowska miała taką śliczną różową sukienkę i czarne buty, no po prostu szok! A Piotr Maćkowiak miał super kapelusz. Nasze chłopaki dawali czadu! Marek zagrał nawet „Białego misia” zespołu Top1. A syn Agnieszki Mazur, Adam, też dawał czadu i jest taki wysoki! Jak wracaliśmy do domu,

to mocno łało. Super było na tej imprezie. A czekałam na ten dzień z niecierpliwością!

JOANNA KASPERSKA

10lutego była nasza zabawa karnawałowa w Restauracji „Komfort” w Margoninie. Spotkanie otworzyła pani kierownik, a kilka słów powiedział starosta Julian Hermaszczuk.

Po obiedzie były tańce. Wszyscy uczestnicy naszych warsztatów w Chodzieży i Ujściu dostali ceramiczne serca ze swoimi imionami, a goście serca z napisem „Love”. Był konkurs na damy i kawalerów oraz na królową i króla balu. Bardzo dobrze się bawiłam, dużo tańczyłam.

PAULINA KOWALSKA

Krew dla Ariadny

Policjanci z województwa wielkopolskiego systematycznie oddają krew dla potrzebujących. Tak było również 15 lutego przed Komendą Wojewódzką Policji w Poznaniu. W podstawowym krwiobusie Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa darem życia dzielili się także mieszkańcy stolicy Wielkopolski.

Organizatorem poboru krwi był Klub Honorowych Dawców Krwi „Policijni Krewniacy”. Zbiórkę przeprowadziło Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa. Krew, którą oddali dawcy, została w całości przeznaczona na pomoc 7-letniej Ariadnie Jedynek. Dziewczynka w stanie krytycznym leży w Szpitalu Klinicznym im. Karola Jonschera w Poznaniu i bardzo potrzebuje krwi, gdyż jej szpik jest aplastyczny, co oznacza, że przeszczep szpiku nie jest możliwy.

– Policjanci oraz pracownicy policji, podobnie jak podczas wcześniejszych akcji, nie zawiedli, ustawiając się od samego rana przed krwiobusem. 17 osób oddało najcenniejszy dar życia. Zebraliśmy prawie 8 litrów krwi. 6 osób zarejestrowało się jako dawcy szpiku. W

całym 2019 roku, aby uczcić setną rocznicę powołania Policji Państwowej, Klub Honorowych Dawców Krwi „Policijni Krewniacy” planuje zebrać 100 litrów krwi pod hasłem „Krew dla życia” – powiedział nadkom. Michał Królikowski z Wydziału Prewencji KWP w Poznaniu.

Klub Honorowych Dawców Krwi „Policijni Krewniacy” zrzesza obecnie 260 osób. Działa od 2017 roku. Każdego roku przybywa ludzi, którzy zapisują się do klubu i pomagają w ratowaniu zdrowia i życia. Ponadto policjanci w komendach miejskich i powiatowych, nie zrzeszeni w Klubie, również oddają krew.

Mieszkańcy Poznania, którzy chcą oddać krew dla chorej Ariadny lub innych potrzebujących, mogą to uczynić w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu, przy ul. Marcelesińskiej 44 lub w krwiobusie, który jest podstawiany między innymi na Rondzie Rataje czy na Placu Adama Mickiewicza. Daty i miejsca podstawienia krwiobusa można sprawdzić na stronie internetowej: www.rckik.poznan.pl.

STANISŁAW FURMANIAK



Podczas zakończenia wystawy. Dominik Sikorski w towarzystwie pisarki Anny Kasiuk.



FOT. DOMINIKA PUPKOWSKA-BRAL

19 stycznia odbyło się uroczyste zakończenie kolejnej wystawy obrazów mojej siedmioletniej córki Aleksandry Sikorskiej, osoby z autyzmem, w Klubokawiarni „Życie jest Fajne” w Warszawie przy ul. Grójeckiej 68. Wystawa jej prac w tym miejscu trwała od 10 grudnia ubiegłego roku do 19 stycznia roku bieżącego. W miesięczniku „Filantrop Naszych Czasów” ukazały się dwa teksty mojego autorstwa o Oli, ilustrowane fotografiami jej prac: „Narodziny talentu” (listopad 2018) i „Malarski rok Oli” (styczeń 2019).

W warszawskiej Klubokawiarni, w kameralnym i miłym gronie, przez ponad dwie

godziny opowiadałem o Oli, o jej twórczości i autyzmie. Było dużo pytań, dyskusji i refleksji na temat małej artystki oraz jej prac. Rozmawialiśmy o niepełnosprawności i postrzeganiu jej w naszym kraju. Miałem niezwykłą przyjemność poznać osoby, które od wielu miesięcy wspierają i dopingują moją małą malarzkę. Część prac Oli i ich reprodukcji znalazła nowych właścicieli. A Ola otrzymała kilka podarków, które sprawiły jej ogromną radość.

To był wspaniały wieczór, pełen dobrej energii, którą w swoich komentarzach i słowach przekazali nam przybyli goście. Chciałem się odwdziżyć choć trochę za taką miłą akceptację, więc przekaza-

Niezwykła wystawa siedmioletniej malarki

Item cztery reprodukcje prac Oli Klubokawiarni „Życie jest Fajne” na cele charytatywne lub dla ozdoby ścian tego gościnnego lokalu.

Klubokawiarnia ta to szczególnie miejsce na mapie Warszawy i całego kraju. Jest prowadzona przez Fundację „Ergo Sum”, którą zarządza Ola Smereczyńska. Sam klub powstał w marcu 2016 roku. O niezwykłości tego miejsca świadczy fakt, że zatrudnia ono aż 25 osób dorosłych ze spektrum autyzmu, głównie z zespołem Aspergera. W Klubokawiarni znajdują dostosowaną do swoich możliwości pracę, a po pracy rozrywkę. To pierwsze takie miejsce w Polsce i jedno z pierwszych na świecie.

Tutejsza atmosfera jest niepowtarzalna właśnie dzięki otwartości i życzliwości. Tego wymaga specyfika pracy z osobami z autyzmem. Odbywają się tu liczne wydarzenia kulturalne i społeczne – koncerty, wernisaże i wystawy plastyczne, spotkania miłośników gier planszowych, warsztaty (na przykład nauka języka migowego), debaty i panele dyskusyjne. Wystawa prac Oli w takim miejscu miała dla nas symboliczny wymiar. Twórczość Oli pokazuje, że niepełnosprawność związana z autyzmem, mimo codziennych trudów w niwelowaniu jego skutków, może nieść ze sobą także radość i wiele budujących doświadczeń i uczuć.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do zorganizowania wystawy, przybyłym gościom, i tym wszystkim, którzy nas wspierają na każdym kroku w radzeniu sobie z niepełnosprawnością córki.

DOMINIK SIKORSKI

Od redakcji:

Zamieszczone tu zdjęcia obrazów to fotografie prac malarских siedmioletniej Aleksandry Sikorskiej.



U strażaków



– i nie tylko

13lutego zorganizowano w naszym Środowiskowym Domu Samopomocy „Iskra” trzydniowy wyjazd do Sien na koło Słupcy. Zbiórka była na placu Adama Mickiewicza i stąd wyruszyliśmy autokarem. Po dojechaniu na miejsce były jeszcze zajęcia, a potem koncert z dyskoteką.

Następnego dnia były zajęcia plastyczne i ze strażakami. Pokazali nam wóz strażacki i wpuszcili nas do niego. Robiliśmy też serca walentynkowe różnymi technikami. A po obiedzie były zajęcia historyczne. Pan opowiadał o różnych ciekawych rzeczach i pokazywał nam zdjęcia z dawnych czasów, jak było w tej miejscowości Sienno. Mówił też o zwierzętach.

Można było ubrać i przymierzyć zbroje i hełm, obejrzeć łuk i strzały do łuku, dawne buty i ubrania, siodło na konia, rękawice rycerskie ze skóry. Był też temat o krzyżakach.

Wieczorem było ognisko i kolacja. Mogliśmy bawić się ze zwierzętami – psem i kotem. Po kolacji wieczorem był film o walentynkach, komedia i się śmiałyśmy. W ostatnim dniu pokazali nam ośrodek dla niepełnosprawnych i jak w nim pracują. Podobało mi się u nich.

ANNA KONOPACKA

Pierwszego dnia przyjechaliśmy do ośrodka agroturystycznego „Zacisze” w Sienie. Były zajęcia na dwie grupy. Najpierw były same dziewczyny i robiliśmy serca na walentynki i skończyliśmy zajęcia o wpół do piątej. Następnie grupa chłopców. Też robili serca. Wieczorem był koncert i mini dyskoteka. Później razem z panem Krzysztofem były zajęcia o krzyżakach, był ubrany jak krzyżak.

Opowiadał nam i pokazywał zdjęcia dzików i niedźwiedzi, pokazał siodło do konia. Zbroje były bardzo ciężkie, były miecze z łukiem i tarczą. Przyjechała też wozem straż pożarna, mieliśmy zajęcia z panami, opowiadali nam o swojej pracy.

MAGDALENA SZYMAŃSKA

Podczas wycieczki do Sien na był koncert pana Marcina Książaka z zespołem Disco Colektivo. I była dyskoteka.

Mieliśmy pokaz rycerstwa. Robiliśmy torebki i serduszka. Mieliśmy ognisko z kiełbaskami, było też spotkanie ze strażakami. Pojechaliśmy do Zakładu Aktywności Zawodowej w Słupcy. Panie szyły na maszynach i prały. Fajnie było.

WERONIKA
BANDACHOWSKA



Festiwal dla każdego

Dwadzieścia lat temu grupa nauczycieli i opiekunów osób z niepełnosprawnością intelektualną z Poznania postanowiła pokazać publiczności ich talenty muzyczne, wokalne i aktorskie. Pomysł organizacji Festiwalu Sztuki Naszych Dzieci spotkał się z ogromnym zainteresowaniem rodziców, pedagogów, specjalistów pracujących z osobami z niepełnosprawnością, wolontariuszy i przedstawicieli organizacji pozarządowych.

Organizatorem tego Festiwalu od samego początku jest Zespół Szkół Specjalnych nr 105 im. Juliana Tuwima w Poznaniu i Stowarzyszenie na rzecz Uczniów i Absolwentów ZSS nr 105 oraz Ich Rodzin „Trwanie”. Każdego roku swoje zdolności prezentuje kilkanaście grup artystycznych z poznańskich szkół specjalnych, integracyjnych, domów pomocy społecznej, stowarzyszeń i fundacji.

Założeniem przedsięwzięcia jest integracja dzieci, młodzieży i dorosłych osób z niepełnosprawnościami ze społecznością lokalną przy pomocy sztuki. W organizacji Festiwalu dorocznie pomagają instytucje publiczne – wśród nich między innymi: Oddział Wielkopolski Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Wielkopolskie Kuratorium Oświaty, Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego, Wydział Oświaty Urzędu Miasta Poznania, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna.

Festiwalowi patronuje medialnie nasz miesięcznik. W tym roku wydarzenie odbędzie się 4 kwietnia o godzinie 9.00, tradycyjnie w Sali Wielkiej Centrum Kultury Zamek. Swoje umiejętności zaprezentuje aż 17 zespołów. W Festiwalu wezmą udział także goście z Londynu. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Na widowni może zasiąść każdy, kto chce bliżej poznać twórcze możliwości i uzdolnienia osób z niepełnosprawnością. Spotkanie będzie też okazją do wymiany doświadczeń nauczycieli i opiekunów w temacie aktywizacji uczniów z niepełnosprawnością intelektualną. *Oprac. KK.*

Alpaka – przyjaciółka dzieci

Uczniowie Zespołu Szkół Specjalnych nr 101 w Poznaniu od października 2018 roku uczestniczą w zajęciach alpakoterapii. Już od pierwszego spotkania Niko, Bono, Nero i Hugo, wyjątkowo sympatyczne zwierzęta, których ojczyzną są Andy Ameryki Południowej, zdobyły serca naszych uczniów. Pani Agnieszka wraz ze swoimi pupilami odwiedza naszą szkołę raz w miesiącu, a to wszystko dzięki wsparciu darczyńcy.

Terapia z alpakami jest stosunkowo nową dziedziną zooterapii. Polega na współpracy terapeuty i pacjenta z alpaką. Kontakt z alpakami pozytywnie wpływa na sferę emocjonalną, poznawczą i społeczną, co w szczególności dotyczy dzieci oraz osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Wspomaga ich rozwój ruchowy, buduje dobrą samoocenę i wzmacnia pewność siebie.

Podczas zajęć uczniowie uczą się empatii i odpowiedzialności za drugą istotę. Kontakt z alpaką polega głównie na dotyku, przytulaniu, byciu przy alpace. Sama obserwacja, przebywanie przy niej, jest relaksujące, wycisza. Alpaka jest pięknym, niezwykłym zwierzęciem, rzadko spotykanym w Polsce. Jest mało znana, przez co kontakt z nią staje się tym bardziej wyjątkowy i atrakcyjny.

MAŁGORZATA FRAINT



FOT. MONIKA DZIUBAŁKA



FOT. SŁAWOMIR KANIECKI



FOT. MAŁGORZATA FRAINT



FOT. MAŁGORZATA FRAINT

Nasze pielęgniarki

WZespole Szkół Specjalnych nr 101 w Poznaniu, podobnie jak w innych tego typu placówkach, wiele dzieci wymaga pomocy różnych lekarzy specjalistów. W tej sprawie wielu z nas – rodziców – może liczyć na pomoc naszych pielęgniarek Lili Wachowskiej i Oli Bartnik. Nie tylko umawiają wizyty, ale często też idą z dziećmi do neurologa, chirurga czy ortopedy. A później pilnują, aby zalecenia zostały wykonane.

Od wielu lat w „Stojedynce” prowadzone są różne programy profilaktyczne i przesiewowe.

Dzieci miały wykonywane badania audiometryczne, dziewczynki od 16-tego roku życia objęte są profilaktyką nowotworów sutka. Oba te programy są możliwe dzięki zaangażowaniu obu pań. Nawiązały współpracę ze specjalistami i od lat chodzą z dziećmi na badania. Na początku każdego roku szkolnego w ich gabinecie odbywają się konsultacje ortopedów i rehabilitantów, którzy badają dzieci pod kątem wad postawy i ewentualnej konieczności korekcji tych wad.

Te działania też są zasługą pań pielęgniarek, które nawią-

zały współpracę z odpowiednimi osobami i instytucjami. I choć tych działań jest bardzo wiele, nie wyczerpują one całokształtu prowadzonej profilaktyki, pojętej szeroko. Uczą dzieci zachowań prozdrowotnych, takich jak prawidłowe nawyki higieniczne, racjonalne i zbilansowane odżywianie, zdrowy tryb życia.

Dzięki ich wysiłkom każde dziecko wie, jak postąpić w sytuacji zagrożenia czyjegoś zdrowia lub życia. Jak prawidłowo wezwać pomoc. Co to znaczy pozycja boczna ustalona (umożliwiająca utrzymanie drożności górnych dróg oddechowych) i w jaki sposób położyć poszkodowanego w tej pozycji. Jak efektywnie wykonywać masaż serca i jaki jest schemat reanimacji krążeniowo-oddechowej.

Ale nie każde z dzieci trafiających do gabinetu pielęgniarek potrzebuje pomocy w sensie czysto medycznym. Czasem dziecko ma potrzebę porozmawiania. Panie, zawsze uśmiechnięte i życzliwe, wzbudzają zaufanie i wiarę w to, że pomogą rozwiązać każdy problem. Liczne rysunki dzieci i „walentynki” bogato zdobią ich gabinet. *DK, MG*



Nie, nie będzie mowy o inicjacji seksualnej. „Ten pierwszy raz” dotyczy bowiem wszystkich nowych doświadczeń. A że określenie to kojarzy się nam z przeżyciem jednego rodzaju, to już całkiem inna sprawa.

Dla małego dziecka wszystko co je otacza jest nowe. Jednakże szybko uczy się ono rozpoznawać bliskie osoby, przedmioty codziennego użytku, a stopniowo także całe mieszkanie i to co w pobliżu. Dziecko w niezauważalny dla niego sposób wchodzi w rytm rodzinnego życia, znajduje w nim swoje miejsce, czuje się swojsko i bezpiecznie.

W domu i poza nim wciąż pojawiają się jakieś drobne, nowe sytuacje, które dziecko cieszą lub smuca, ale zazwyczaj nie wywołują lęku.

Jednak niektórym nowym sytuacjom z reguły towarzyszy lęk, a są to szczególnie takie, z którymi łączy się obawa, że „będzie bolało”.

Jedną z takich sytuacji jest badanie lekarskie. Ponieważ jednak każde dziecko jest badane od samego początku swojego życia i powtarza się to często, dzieci przyzwyczajają się do lekarza pediatry i zazwyczaj nie stawiają oporu. Pomimo tego nieraz popłynię

Na szczęście stosunek większości pediatrów do dzieci jest obecnie inny niż dawniej, traktują dziecko podmiotowo, rozmawiają z nim, stawiają pytania nie tylko matce, ale też samemu dziecku. Dając mu poczucie współuczestniczenia w decyzjach dotyczących jego zdrowia, zyskują zaufanie dziecka i jego akceptację lekarskich zaleceń. Istotne znaczenie ma także to, że mądrzy lekarze uprzedzają dziecko, co będą robić, nie zawstydzają go i nie straszą. Niestety, nadal dość często okłamują dzieci, a one dobrze to zapamiętują. Na przykład, że nie będzie bolało, albo że mama przez cały czas pozostanie przy dziecku.

Bardziej niż pediatry, dzieci boją się dentystry. W jego gabinecie wszystko jest takie dziwne: fotel, na który zostaje posadzone, bo samemu nie sposób wejść, zwisająca maszyna, jaskrawe światło i różne „błyszczące narzędzia”. Niektóre dzieci naprawdę bardzo się boją, nie widzą potrzeby, aby ktoś oglądał ich ząbki, a mały Jurek krzyczał „to są moje

Ten pierwszy raz

zęby, a nie pana doktora!” Jednak coraz częściej dowiaduję się, że stomatolodzy (obu płci) wspaniale radzą sobie z małymi, początkowo przerażonymi pacjentami. Pozwalają potrzymać „samolotki”, posłuchać jak burczy, obejrzeć lustreczko, zapalić światło. Niekiedy proponują, aby ta pierwsza wizyta ograniczyła się jedynie do zaznajomienia się dziecka z lekarzem oraz gabinetem i zapraszają na inny dzień.

Oprócz uspokajającej dziecka i rodzica roli lekarza, bardzo ważne jest przygotowanie dziecka przez rodziców, jeżeli czeka je jakiegokolwiek „pierwszy raz”, który może być dla niego trudnym przeżyciem. Niektóre sytuacje są trudne do przewidzenia, inne nie, ale do stomatologa prędzej czy później pójdzie każde dziecko, warto je więc zawczasu do tego przygotować.

Najmądrzejsi rodzice starają się przygotować dziecko z dużym wyprzedzeniem przewidywanej sytuacji. Tak więc już najmłodszym pociechom opowiadają o pracy pediatry, laryngologa, okulisty czy stomatologa. Mówią o pogotowiu ratunkowym i o szpitalu. Kupują książeczki z nawiązującymi do omawianych spraw obrazkami, przy czym starają się wzbudzić szacunek i zainteresowanie dziecka do pracy leka-

rzy i pielęgniarek. O zabawach dzieci, przy pomocy których oswajają one we właściwy dla siebie sposób świat medycyny, rodzice nie muszą myśleć, bowiem same dzieci organizują i lubią tego rodzaju zabawy. Trzeba jednak przestrzec dzieci, aby nie sięgały do szafki po prawdziwe lekarstwa, ale zastąpiły je sokiem albo cukierkiem. Należy też wyraźnie zakazać wszelkiego nakłuwania, bowiem zdarza się, że dziecko w roli pielęgniarki nakłuwa ramię albo pupę innego dziecka igłą do szycia, a raz słyszałam nawet o nożyczkach. Problem powstaje wtedy, gdy dzieci bawiące się „w doktora” wybierają specjalizację zbliżoną do ginekologicznej. Motywem jest tu naturalna ciekawość dziecka, a największą ciekawość budzi zawsze to, co zakazane. Nie należy za takie zabawy ganić dzieci, zresztą one z reguły ukrywają swoje „zabawy erotyczne” przed rodzicami, przewidując ich reakcję. Jeżeli jednak staniemy się świadkami takich zabaw, to nie okazujemy emocji. Należy spokojnie przerwać zabawę jakąś atrakcyjną dla dzieci propozycją. Niech to już nawet będzie oglądanie telewizji, jakkolwiek mądrzejszy byłby inny pomysł. Jest też wskazane pozostanie przez pewien czas w pobliżu dzieci.

Przed jakimkolwiek trudnym

„pierwszym razem” nie mówmy dziecku, aby było dzielne i żeby nie płakało. Ani przedtem, ani potem nie zawstydzajmy go i nie stawiamy innego dziecka jako przykładu odwagi czy mądrości. Mówmy mu prawdę bez szczegółów, a przede wszystkim podkreślajmy w rozmowie dobrą stronę tego, co je czeka. Na przykład „ta pani doktor wyleczyła wiele dzieci, może nawet tysiąc”; „po wizycie u dentysty twoje ząbki będą się cieszyły”. Oczywiście nasze słowa powinny być dostosowane do wieku dziecka i innych okoliczności, przy tym powinny pobudzić wyobraźnię dziecka w kierunku czegoś, o czym miło jest pomyśleć.

Niekiedy jest dla nas zaskoczeniem, że ten „pierwszy raz” jest dla dziecka tak wielkim przeżyciem. Mam tu na myśli pierwszą wizytę u fryzjera, jaką mali chłopcy zazwyczaj składają przed pójściem do przedszkola, a nieraz i wcześniej. Wciąż mam w pamięci deskę jaką fryzjer położył na poręczach fotela i siedzącego na niej mojego synka, otulonego białą pelerynką. Fryzjer był przemiły, Misio spokojny i nawet uśmiechnięty, ale wielkie, okrągłe łzy spływały mu po policzkach.

IRENA OBUCHOWSKA

Z KSIĄŻKI „KOCHAĆ I ROZUMIEĆ” CZ. III



Niepełnosprawni w świecie technologii

Wiele osób z niepełnosprawnościami pamięta na pewno swój pierwszy telefon komórkowy marki Motorola, Siemens czy Nokia. Początki telefonii komórkowej w Polsce datują się na 1992 rok. W latach dziewięćdziesiątych Polacy byli nieufni wobec nowych technologii. Dziś nie wyobrażają sobie bez nich życia. Smartfony, tablety oraz lekkie, przenośne komputery z dotykowymi ekranami w ciągu ostatnich kilku lat stały się narzędziami ułatwiającymi codzienne funkcjonowanie.

BARDZIEJ NIEZALEŻNI

Piętnaście czy dwadzieścia lat temu dostęp do telefonów komórkowych z udogodnieniami dla osób z niepełnosprawnością był utrudniony. Zwykle, klawiaturowe urządzenia mobilne były co prawda prostsze w obsłudze dla ludzi starszych niż obecne smartfony z mnóstwem wbudowanych aplikacji systemowych, ale nie posiadały dodatkowych funkcji jak na przykład ułatwienia dostępu, które ma dziś każdy smartfon. Wchodząc w ustawienia możemy zmienić w nim rodzaj i rozmiar czcionki, wybrać mowę zamiast tekstu, ustawić tryb podświetlania lub wibracji zamiast tradycyjnego dźwięku, a jeśli jest to telefon dopasowany nie do zwykłego użytkownika, ale pod kątem indywidualnych potrzeb, na przykład osoby z niepełnosprawnością wzroku i/lub słuchu, możliwości jest o wiele więcej. Rynek urządzeń cyfrowych z każdym dniem poszerza się o nowe modele. Dzięki tym urządzeniom niewidomi mogą dowiedzieć się, jaka jest pogoda, jakość powietrza w mieście, gdzie w danym momencie się znajdują i jak dotrzeć do wyznaczonego miejsca. To oczywiście tylko przykładowe ułatwienia, bo jest ich sporo. Większy ekran telefonu, możliwość rozsuwania tekstu palcami oraz powiększania czcionki sprawiają, że

również słabowidzący, których nie stać na model urządzenia oferowany przez firmy zajmujące się oprogramowaniem dla użytkowników z dysfunkcją wzroku, mogą być bardziej niezależni.

Podobnie sprawa wygląda w przypadku komputerów. Niedgdy wielkie, ciężkie i mało funkcjonalne urządzenia zostały zastąpione małymi przenośnymi komputerami, czyli laptopami, z których można korzystać w każdym miejscu i o każdej porze dnia. Największą popularnością cieszy się bezprzewodowy Internet, czyli dostęp do WiFi (skrót ten w języku angielskim tłumaczy się jako Wireless Fidelity, co oznacza bezprzewodową dokładność). Jeśli nasz laptop połączy się z siecią WiFi znajdującą się w miejscu albo w pobliżu miejsca, w którym jesteśmy, możemy korzystać z Internetu przez dowolny czas za darmo, chyba że właściciel tej sieci nie zezwala na bezpłatny dostęp. Coraz częściej, w celu zabezpieczeń, stosowane są hasła do sieci WiFi. Nowoczesne technologie i cyfryzacja to nie tylko urządzenia, ale również właśnie Internet oraz używane z jego wykorzystaniem różnego rodzaju strony z informacjami, platformy edukacyjne, urzędowe, charytatywne, blogi, portale społecznościowe i rozrywkowe.

TECHNOLOGIA WCIĄGA

Dzięki dopasowanym urządzeniom mobilnym z udogodnieniami niepełnosprawni mogą zwiększać swoją samodzielność, a dzięki Internetowi – płacić rachunki, robić zakupy, załatwiać sprawy urzędowe, dokształcać się, pracować zdalnie, utrzymywać kontakty ze znajomymi i nawiązywać nowe znajomości. Wydaje się, że urządzenia mobilne i Internet są wielkim dobrodziejstwem, bo wzmacniają poczucie niezależności i pomagają przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu, jednak gdy zastanowimy się,

zdamy sobie sprawę jak bardzo technologia zdominowała nasze życie i że prócz licznych korzyści przynosi również straty – ogranicza naszą prywatność, kradnie czas, pogarsza relacje z najbliższymi. Czy nie mamy czasem dosyć pojawiających się niemal na każdym kanale telewizyjnym i na każdej stronie internetowej reklam coraz nowszych smartfonów i laptopów? Czy nie tęsknimy za czasami, gdy nie było urządzeń mobilnych i Internetu, a mimo to ludzie byli szczęśliwi?

Świat technologii wiele ułatwia, nie tylko osobom z niepełnosprawnościami. Świat ten „wciągnął” je jak większość innych ludzi. W tej grupie społecznej, jak w każdej innej, są osoby, które z wyboru nie korzystają ze smartfonów, ale ze zwykłych telefonów komórkowych, wolą tradycyjny komputer z podłączaną oddzielnie klawiaturą niż laptop z nowoczesnym oprogramowaniem dla użytkowników niepełnosprawnych. Często o wyborze urządzenia decyduje poziom sprawności manualnej i/lub intelektualnej. Dla osoby leżącej, całkowicie sparaliżowanej, idealnym rozwiązaniem będzie smartfon czy komputer, po którego pulpicie można poruszać się przy pomocy ruchów gałek ocznych zamiast ruchów dłoni. Z kolei dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną najlepszy będzie telefon możliwie najprostszy w obsłudze, aby codzienne użytkowanie nie zniechęcało i nie stresowało, lecz było wygodne. Dla tej grupy użytkowników zaprojektowano nawet specjalne aplikacje przypominające o regularnym wykonywaniu codziennych czynności czy ułatwiające poruszanie się po mieście.

Ponoć wszyscy jesteśmy uzależnieni od urządzeń mobilnych. Wielu sympatyków nowych technologii jest zdania, że: „smartfony stały się integralną częścią naszego życia i nie ma już odwrotu” (cytat ze strony www.android.com.pl). Osoby z niepełnospraw-

nością cenią sobie te urządzenia z uwagi na wyżej wspomniane aplikacje ułatwiające załatwianie codziennych spraw, także jako narzędzie do kontaktów z ludźmi, z którymi nie zawsze można spotkać się twarzą w twarz. Dostęp do Internetu na urządzeniach typu smartfon czy tablet spowodował, że osoby z niepełnosprawnością o niskich dochodach, zamieszkujące na wsiach często zamiast laptopa wybierają właśnie smartfon. Rzecz jasna, są również takie, których na zakup urządzenia mobilnego nie stać. Do nich w szczególności powinny docierać systematyczne powiadomienia pocztą tradycyjną o wszelkich programach pomocowych mających na celu przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu. Niestety, najczęściej nie docierają.

KORZYSTAJ MĄDRZE!

Czy osoba z niepełnosprawnością może czuć się bezpiecznie w Internecie? Nie może, bo wirtualna rzeczywistość nie jest miejscem bezpiecznym i tak naprawdę nigdy nim nie była. 5 lutego obchodzony był Dzień Bezpiecznego Internetu. Co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko narażenia siebie bądź bliskich na zagrożenia płynące z Internetu? Przede wszystkim – zabezpieczyć komputer, tablet lub smartfon programem antywirusowym. Dbać o swoją prywatność, nie udostępniać nikomu swoich haseł ani poufnych informacji. Im mniej Internet wie o nas, tym lepiej. Warto dbać o pozytywny wizerunek w sieci. Szanować innych i swój wolny czas. Pamiętać, że nie wszystkie informacje umieszczone w Internecie są prawdziwe. Korzystać mądrze z urządzeń mobilnych, Internetu i mediów społecznościowych, aby były pomocne w codziennym życiu i nie stały się narzędziami, od których nie potrafimy się uwolnić.

KAROLINA KASPRZAK

Uśmieć się do łez

5 lutego grupa uczestników 5i terapeutów pojechała tramwajem do Poznania do kina HELIOS na film pod tytułem „Miszmasz, czyli Kogel Mogel 3”.

Film opowiada o losach Kasi, która dowiedziała się, że jej syn Marcin wrócił z zagranicy. W filmie wystąpili aktorzy: Anna Mucha, Mikołaj Roznerski, Katarzyna Skrzynecka, Maciej Zakościelny, Ewa Kasprzyk, Wiktor Zborowski oraz gościnnie Zenon Martyniuk i zespół AKCENT. Warto wybrać się na film, bo można się uśmieć do łez.

MARTA WAWRZYŃIAK

6 lutego byłem z drugą grupą w kinie na tym samym filmie „Miszmasz, czyli Kogel Mogel 3”.

Opiekunami naszymi byli pani Justyna i pan Marcin. Film był wesoły, super. Oglądając film dużo się śmialiśmy. Grało w filmie bardzo dużo aktorów. Wróciliśmy tramwajem bardzo zadowoleni do „Iskry”.

ANNA AUGUSTYŃIAK

W filmie „Kogel Mogel 3” było o tym, że przyjechała dziewczyna Maciej Zakościelny i nie znała języka polskiego i jego mama musiała mówić, co dziewczyna Maciej Zakościelny chciała powiedzieć, ponieważ miała problemy z wymową.

Przyjechała też policja na sygnale, by aresztować Kisielową, a Kisielowa wzięła pomidory i zaczęła rzucać w samochód policyjny i samochód policyjny był brudny od pomidorów. Potem zaczęła rzucać pomidorami w dom Wiktora Zborowskiego, ponieważ Wiktor Zborowski kiedyś im się naraził i wyzywał od najgorszych. I nic dziwnego, że zaczęła rzucać pomidorami w jego dom. A docent Wolański był w basenie, i Maciej Zakościelny był w basenie, a Kasia Skrzynecka przyniosła szampana i krewetki, a były one po grecku. Pili tam w tym basenie szampana i śmiali się. A w „Disco Paradise” była dyskoteka i przyjechał Zenek Martyniuk i zaśpiewał „Przez twe oczy zielone oszalałem”.

RYSZARD OUDINET

Nieczęsto zdarza się spotkanie na raz kilkanaście osób obdarzonych dużym poczuciem humoru, cechujących się otwartością, szczerością i empatią wobec każdego. Grupa ludzi w różnym wieku, z niepełnosprawnością wzroku i słuchu, zrzeszonych w Wielkopolskiej Jednostce Wojewódzkiej Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym, chętnie nawiązuje nowe znajomości i przyjaźnie.

Okazją ku temu był zorganizowany w sobotę 23 lutego, w siedzibie poznańskiego Towarzystwa Osób Niesłyszących „TON” przy ul. Kolejowej, doroczny bal karnawałowy Wielkopolskiej Jednostki Wojewódzkiej TPG. Tematem balu było przebranie na literę G. Był więc ginekolog, gwiazda, góral, gejsza, geniusz, gerbera, Gucio (postać z bajki o Pszczółce Mai) gitarzysta i inni. Uczestnicy, mimo ograniczeń wynikających z równoczesnej dysfunkcji wzroku i słuchu, samodzielnie przygotowali sobie kreacje. Niektórzy wypożyczyli stroje (na przykład fartuch lekarski), ale wszelkie dodatki do nich były przygotowane własnoręcznie. Ginekolog posiadał różowe (!) rękawiczki do badania pacjentek, a geniusz – okulary symbolizujące inteligencję. Gwiazda miała piękną suknię, a gejsza – odpowiednio pomalowane usta. Gerbera – piękny kapelusz w kształcie tego kwiatu. Wszyscy zadziwiali ekstrawagancją, pomysłowością i poczuciem humoru. Były tańce, zabawy i rozmowy przy wspólnym stole. Tego popołudnia nikt nie czuł się samotny. Głuchoniewidomym towarzyszyli wolontariusze.

Bal karnawałowy Wielkopolskiej Jednostki Wojewódzkiej TPG – to jedna z wielu inicjatyw społecznych tej organizacji, ukierunkowanych na integrację środowiska osób głuchoniewidomych. Co ważne – także na ich integrację ze społeczeństwem. W tej grupie są zarówno osoby całkowicie niesłyszące i słabowidzące, słabowidzące i słabosłyszące. Każda ma indywidualne problemy, marzenia i oczekiwania, ale wszystkie jednakowo potrzebują tolerancji oraz zrozumienia. Aby wspierać głuchoniewidomych w codziennym życiu, trzeba motywacji i podstawowej wiedzy jak im pomagać.

Z myślą o kandydatach na wolontariuszy, gotowych zaangażować się w działalność Wielkopolskiej Jednostki Wojewódzkiej TPG i innych zainteresowanych tematyką wspierania osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu, organizacja ta, we współpracy z poznańskim oddziałem Fundacji „Szansa dla Niewidomych”, zorganizowała dwa dni później (25 lutego) bezpłatny warsztat pod tytułem: „Jak pomagać niewidomym?”. Podczas warsztatu przedstawiciele tych organizacji opowiedzieli słuchaczom o osobach niewidomych, słabowidzących i ociemniałych, jak zachować się podczas pierwszego kontaktu z osobą z tego rodzaju niepełnosprawnością, o ulgach komunikacyjnych dla osób z dysfunkcjami wzroku i ich codziennym życiu. Warsztat był okazją do skorzystania z ćwiczeń praktycznych w symulatorach wad wzroku, a także do nauki technik poruszania się z osobą niewidomą, ociemniałą czy w znacznym stopniu słabowidzącą.

Warto korzystać z takich lekcji oraz pamiętać, że najlepszymi nauczycielami-praktykami są osoby z niepełnosprawnością wzroku i słuchu oraz ludzie, którzy od lat na co dzień im pomagają. Żadna książka nie zastąpi spotkania z człowiekiem i żadna wiedza teoretyczna nie wzbogaci naszego doświadczenia w kontakcie z osobami z niepełnosprawnością, jeśli nie będzie poparta praktyką. Warsztaty poruszania się z białą laską czy w symulatorach wad wzroku i słuchu odbywają się w Poznaniu cyklicznie, między innymi podczas Międzynarodowego Dnia Białej Laski, Międzynarodowego Tygodnia Wiedzy o Osobach Głuchoniewidomych czy Poznańskiego Dnia Organizacji Pozarządowych.

Osoby chętne, które chciałyby zostać wolontariuszami Wielkopolskiej Jednostki Wojewódzkiej TPG, mogą zgłaszać się do Jacka Kowalskiego, koordynatora wolontariatu: jko-walski@tpg.org.pl Wolontariusze zapraszani są do udziału w ciekawych spotkaniach, warsztatach i szkoleniach dostarczających wiedzy na temat życia i codziennego funkcjonowania osób głuchoniewidomych. Strona internetowa Wielkopolskiej Jednostki Wojewódzkiej TPG: www.wielkopolskiptg.wordpress.com

KAROLINA KASPRZAK



FOT. JUSTYNA SROCIŃSKA

OTWARCI NA LUDZI I NOWE ZNAJOMOŚCI

Poznawać świat głuchoniewidomych



Tak wyglądali – od lewej: gwiazda, ginekolog, gerbera, góral i pani guzik.



Zabawa taneczna.



Pamiątkowa fotografia uczestników zabawy karnawałowej Wielkopolskiej Jednostki Wojewódzkiej TPG.

Opatrują rany bezdomnym

Okolice Dworca Centralnego w Warszawie codziennie przemierza kilkanaście tysięcy osób. Niewiele warszawiaków i przyjezdnych interesuje się losem bezdomnych, przebywających na dworcu. Kim są, czego najbardziej potrzebują? Co spowodowało, że znaleźli się na ulicy?

Warszawscy bezdomni nie mogą liczyć na wsparcie innych. Ludzie śpieszący na pociągi, tramwaje i autobusy mijają ich obojętnie. Patrzą pogardliwym wzrokiem. Długotrwałe zaniedbania w wyglądzie, brak higieny i doraźnej pomocy medycznej, a prócz tego częste nadużywanie alkoholu, stają się przyczyną pogarszającego się zdrowia, a w konsekwencji – śmierci. Nie każdy bezdomny jest osobą nadużywającą alkoholu i nie zawsze alkohol jest podstawową przyczyną bezdomności. Często jednak, właśnie z powodu nadużywania alkoholu lub narkotyków, ludzie tracą pracę, przyjaciół, najbliżsi wyrzucają ich z mieszkania i trafiają na bruk.

Dwa razy w tygodniu, w poniedziałki i piątki o 20.00, przed Dworcem Centralnym w Warszawie dyżuruje grupa wolontariuszy-specjalistów, która pomaga bezdomnym. Inicjatorką grupy o nazwie „Medycy na ulicy” jest Anna Jastrzębska, psycholog, specjalista interwencji kryzysowej, prezes Fundacji „Fortior”. W grupie wolontariuszy tej Fundacji jest lekarz, ratownicy medyczni, pielęgniarka, psycholog, fizjoterapeuta i pracownik socjalny.

– Jakieś dziewięć lat temu zobaczyłam w okolicy Dworca Centralnego siedzącego na schodach mężczyznę z rozległymi owrzodzeniami na nogach. Byłam wówczas z kolegą – ratownikiem medycznym, który, tak się akurat szczęśliwie złożyło, miał ze sobą apteczkę, więc mogliśmy pomóc temu mężczyźnie na miejscu. Potem zaczęliśmy organizować pomoc w grupie profesjonalistów. Opatrzony mężczyzna przyprowadził swoich znajomych. Tak zaczęło się nasze pomaganie – opowiada Jastrzębska.

Wolontariusze opatrują rany bezdomnym, zimą dostarczają ciepłe czapki i inną odzież. Przeznaczają swój prywatny czas i środki, aby nieść pomoc. Za własne pieniądze kupują wszystko, co niezbędne do pracy. Marzeniem wolontariuszy jest zakup używanej karetki i stworzenie z niej miejsca, w którym mogliby zapewnić poczucie bezpieczeństwa i godności osobom bezdomnym. Chcieliby zakupić używaną karetkę, która będzie kosztowała około 40 tysięcy złotych. Połowę tej kwoty już uzbierali.

Czytelnicy „Filantropa Naszych Czasów”, którzy chcą wesprzeć „Medyków na ulicy” mogą to uczynić wpłacając darowizny na konto Fundacji „Fortior”: 18 1140 2004 0000 3702 7743 0366, z dopiskiem: „Darowizna na cele statutowe”.

STANISŁAW FURMANIAK



FOT. MARTA RYBICKA

Wiele osób nie zgłasza się w porę na badania profilaktyczne, co przyczynia się do zdiagnozowania nowotworu, gdy choroba jest w zaawansowanym stadium. Ludzie boją się albo samych badań, albo nieskutecznego, uciążliwego leczenia. Jak i gdzie się badać, jaką stosować dietę oraz wiele innych pytań można było zadać specjalistom 2 lutego podczas „Białej soboty”, odbywającej się w Wielkopolskim Centrum Onkologii, w ramach Światowego Dnia Walki z Rakiem.

– Aby zrealizować cele „drzwi otwartych” w Wielkopolskim Centrum Onkologii, skupiamy się na naszych pacjentach. Chorzy, którzy aktualnie u nas przebywają, są w trakcie terapii. Podczas „Białej soboty” zainteresowani mogą porozmawiać z przedstawicielami różnych stowarzyszeń, zajmujących się sprawami pacjentów. W ten dzień otwieramy się dla całej społeczności, ale największym zainteresowaniem wydarzenie cieszy się wśród pacjentów i ich rodzin. Dodatkowo postanowiliśmy zorganizować relaksację dla pacjentów z chorobą nowotworową – powiedziała dr n. med. Agnieszka Dyzmann-Sroka, kierownik Zakładu Epidemiologii i Profilaktyki Nowotworów Wielkopolskiego Centrum Onkologii.

Były też wykłady dietetyki oraz inne atrakcje. Przygotowano wycieczkę po Wielkopolskim Centrum Onkologii dla licealistów, którzy mają w planach studia wyższe na kierunku medycyna. Uczniowie mogli zobaczyć, czym dysponuje centrum onkologiczne i w jaki sposób leczeni są pacjenci. W holu prezentowana była wystawa zdjęć z kalendarzy, jakie od wielu lat Wielkopolskie Centrum Onkologii przygotowuje, aby pokazać ludzką twarz onkologii i osoby, które na co dzień zajmują się diagnostyką oraz leczeniem. Było także badanie profilaktyczne głowy i szyi.

Były też wykłady dietetyki oraz inne atrakcje. Przygotowano wycieczkę po Wielkopolskim Centrum Onkologii dla licealistów, którzy mają w planach studia wyższe na kierunku medycyna. Uczniowie mogli zobaczyć, czym dysponuje centrum onkologiczne i w jaki sposób leczeni są pacjenci. W holu prezentowana była wystawa zdjęć z kalendarzy, jakie od wielu lat Wielkopolskie Centrum Onkologii przygotowuje, aby pokazać ludzką twarz onkologii i osoby, które na co dzień zajmują się diagnostyką oraz leczeniem. Było także badanie profilaktyczne głowy i szyi.



Udzielanie informacji dotyczących cukrzycy typu pierwszego i drugiego.

Około milion osób w Polsce może mieć niezdiagnozowaną cukrzycę typu drugiego, czyli tak zwaną cukrzycę insulinoniezależną, zwaną też cukrzycą dorosłych. Wielu chorych dowiaduje się o swojej cukrzycy zbyt późno – zazwyczaj wówczas, gdy wystąpią powikłania, między innymi sercowo-naczyniowe.

Aby osoby chorujące na cukrzycę miały większą świadomość i regularnie się badały, prowadzone są różnego rodzaju akcje profilaktyczne i edukacyjne. 26 stycznia we wszystkich oddziałach Narodowego

Funduszu Zdrowia prowadzona była akcja pod nazwą: „Stop dla cukrzycy”.

– Jest to akcja, która promuje zdrowe żywienie. Partnerem tej akcji było Polskie Stowarzyszenie Diabetyków. Edukatorem podczas tego spotkania była Beata Stepanow, która wszystkim pacjentom zbadała poziom cukru we krwi, zmierzyła ciśnienie, udzieliła również porad dotyczących profilaktyki cukrzycy.

– Można było się także zwać – powiedziała Hanna Philips, zastępca dyrektora do

Biała sobota onkologiczna



Bezpłatne badanie profilaktyczne.

– W ramach „Białej soboty” edukujemy pacjentów szpitala, jak ważne są regularne badania morfologii krwi, w tym glukozy. Uczymy również, w jaki sposób udzielić pierwszej pomocy – powiedział Piotr Kalkowski, prezydent poznańskiego oddziału Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny IFMSA Poland.

Warto zaznaczyć, że problemem nie są już kolejki do specjalistów, gdyż od kilku lat szpitale onkologiczne starają się skracać terminy oczekiwania na badania, ale strach i stereotypy funkcjonujące w społeczeństwie. Jeśli chcemy się upewnić, czy nie rozwija się w naszym organizmie rak, warto zgłosić się na badania profilaktyczne.

STANISŁAW FURMANIAK

Profilaktyka cukrzycy



Akcja pod nazwą: „Stop dla cukrzycy” spotkała się z dużym zainteresowaniem Wielkopolan.

kru, gazowanych i słodzonych napojów, do posiłków wprowadzić większe ilości warzyw i owoców oraz być aktywnym fizycznie – na przykład chodzić na basen, uprawiać nordic walking.

Każdy kto ma podejrzenia, że może mieć cukrzycę, powinien pójść do poradni cukrzycowej, w której uzyska wszelkie informacje i pomoc. Można również udać się do lekarza rodzinnego i od niego uzyskać wskazówki, co robić.

STANISŁAW FURMANIAK

spraw medycznych Wielkopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

Cukrzyca jest chorobą cywilizacyjną. Wyróżniamy dwa rodzaje cukrzycy: cukrzycę typu pierwszego i drugiego. Cukrzyca typu pierwszego dotyczy dzieci i młodzieży, najczęściej między 10 a 19 rokiem życia, chociaż chorują na nią także osoby w wieku 25 czy 30 lat. Jest to tak zwana cukrzyca insulinozależna. Nie leczy-

na prowadzi do śmierci. Cukrzyca typu drugiego dotyczy dorosłych. Czynnikiem ryzyka zachorowania na cukrzycę typu drugiego mogą być m.in.: nadwaga lub otyłość, cukrzyca w rodzinie, nieprawidłowa tolerancja glukozy, brak zasad zdrowego żywienia, brak aktywności fizycznej.

Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu drugiego, należy unikać spożywania nadmiernej ilości cu-



Badanie pomiaru cukru we krwi.

Byliśmy w „Pizza Hut”



FOT. ALEKSANDRA KONIECZNA

30 stycznia pojechaliśmy do Poznania. Przespacerowaliśmy się po galerii, obejrzelśmy sklepy. Jeździliśmy ruchomymi schodami.

A potem poszliśmy do „Pizza Hut”. Mogliśmy wybierać sobie

smak zupy i pizzy, a do tego była duża coca cola. I jeszcze pani Ola zrobiła nam zdjęcia. I wróciliśmy najedzeni i zadowoleni do „Iskry”.

MAGDALENA SZYMAŃSKA
UCZESTNICZKA ŚDS „ISKRA”



FOT. KAROLINA KASPRZAK



Dzień zakochanych 14 lutego nasz Warsztat Terapii Zajęciowej w Śremie świętował bardzo uroczystie. Uczestnicy wraz z terapeutami udali się do restauracji „L'ascada” w naszym mieście. Obowią-

zywał elegancki, odświeżony strój.

O godzinie 11 powitała wszystkich pani kierownik. A pani z restauracji wraz z kelnerkami przyjęła nas ciepło i zaprezentowała krótki pokaz dobrego zachowania przy



Joanna Paluszkiewicz jest Uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej w Śre-
mie od grudnia 2016 roku. Swoje ulubione miejsce znalazła w pracowni artystycznej, gdzie specjalizuje się między innymi w tworzeniu w glinie. Od pierwszych dni Joanna wręcz pokochała ten rodzaj twórczości plastycznej.

Spod jej zręcznych rąk wyłaniają się z gliny różne formy, zarówno płaskie jak i przestrzenne. Wykonała wiele niezwykłych, glinianych prac, takich jak koniki na biegunach, doniczki, lampiony, wazony, świeczniki. Wykonała ceramiczne dzieło na konkurs organizowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Pra-

Świat glinianych form

ca ta cieszyła się ogromnym uznaniem na naszym ostatnim kiermaszu.

Zdaniem Joasi praca w takim materiale, jakim jest glina, uczy cierpliwości i samodyscypliny, rozwija pomysłowość i wyobraźnię. Artystka poznała specyfikę pracy w tym tworzywie i towarzyszące jej trudności, które potrafi przezwyciężać, stosując odpowiednie narzędzia. PK



FOT. (3X) ARCHIWUM WTZ W ŚREMIĘ

Obowiązywał odświętny strój

stole. Dowiedzieliśmy się, do czego służą poszczególne naczynia, a także poznaliśmy sposoby układania serwetek.

Nasz walentynkowy obiad składał się z dwóch dań: zupy z brokułów i kotletu de volaille z zestawem surówek i pieczonymi ziemniaczkami. Na deser zjadaliśmy pyszny sernik z bitą śmietaną i popiliśmy kawą lub herbata. Był to miły odpoczynek po dniu pełnym zajęć i pracy. Rozmawialiśmy na różne tematy. Czuliśmy się bardzo dobrze w gościnnej atmosferze, stworzonej przez obsługę restauracji.

SZYMON TOMASZEWSKI
UCZESTNIK WTZ



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ W ŚREMIĘ

Dla chorych i cierpiących



11 lutego sala Centrum Animacji Kultury w Dusznikach zapęłniła się osobami chorymi, ich rodzinami oraz ludźmi, którzy wspierają i leczą tych, których dotknęła choroba i cierpienie.

Przyszli, by na chwilę zapomnieć o codziennych trudnościach i zmartwieniach. A także cieszyć się występami niepełnosprawnych aktorów ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowym Tomyszu i Stowarzyszenia „Duszek”. Pięknym występem zachwy-

ciły też dzieci ze świetlicy „Betelemka” w Szamotułach. Atrakcją dla wszystkich była też możliwość udziału w interesujących konkursach.

Tak właśnie w Dusznikach obchodzono 27 Światowy Dzień Chorego, którego organizatorem było Stowarzyszenie „Duszek” oraz Zarząd Gminny Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Dusznikach, przy wsparciu finansowym Gminy Duszniki.

KRYSZYNA RUTKOWSKA



FOT. (5X) ARCHIWUM STOWARZYSZENIA „DUSZEK”



UCZESTNICY ŚDS W ŚREMIE SAMI O SOBIE

Szaleństwo na biało



Autorka tekstu.



Trudny taniec na białej kartce.

19 lutego w naszym Środowiskowym Domu Samopomocy w Śremie mieliśmy zabawę karnawałową pod nazwą „Białe szaleństwo”. Każdy uczestnik miał na sobie coś białego w ubiorze. Wiele się u nas tego dnia działo.

Pierwszą konkurencją był taniec na białych kartkach w parach. Była też krzeselkowa rozrywka, która polegała na wywalczeniu sobie miejsca na krześle. Były też inne konkurencje. Na przykład kon-

kurs z białymi kulami z papieru, mężczyźni kontra kobiety, które wciąż przegrywały. I konkurs podawania sobie kapeluszy. Kobiety w jednym kółku i mężczyźni w drugim kółku. Zwycięzcy stworzyli parę taneczną. Pomiędzy konkursami była muzyka, przy której cały czas się bawiliśmy. A nasza koleżanka Agnieszka robiła nam zdjęcia, każdemu po kolei. Na końcu pani Kamila zrobiła nam zdjęcie wspólne, pamiątkowe.

KAROLINA MIELOCH

Gościnnie w Krzywiniu

14 lutego pojechaliśmy do Krzywina na przegląd artystyczny „Miłość niejedno ma imię”. Wcześniej były próby do przedstawienia, które tam zaprezentowaliśmy. Wystąpiła nasza grupa teatralna „Kogel-Mogel”. Na miejscu były prezentacje różnych innych ośrodków z okolicznych miejscowości. Na scenie podziwialiśmy aktorów, były śpiewy i gra na instrumentach. Gospodarze dobrze przyjęli nas kawą, słodkim poczęstunkiem i obiadem. Była też krótka zabawa taneczna. A na koniec rozdawanie dyplomów i upominków. Mnie, moim

kolegom i koleżankom impreza bardzo się podobała.

*

19 lutego uczestniczyłem też w naszej imprezie „Białe szaleństwo”. Wszyscy przyszli ubrani na biało. Podczas naszego balu były różne konkursy. Najbardziej rozbawiła mnie zabawa krzeselkowa, taniec na białej gazecie i bitwa na białe kule. Była też muzyka, przy której wszyscy wspólnie tańczyliśmy. A na zakończenie była wspólna fotografia. Jestem bardzo zadowolony z imprezy i myślę, że moim kolegom i koleżankom też się podobała.

KRZYSZTOF PAKULSKI



Autor tekstu.

FOT. (2X) ARCHIWUM ŚDS W ŚREMIE



Podczas przeglądu artystycznego w Krzywiniu.

W ROGOŹNIE OTWARTO ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

Radość uczestników

W miejscowości Rogoźno w województwie wielkopolskim 8 lutego uroczystie otwarto Środowiskowy Dom Samopomocy. To pierwsza tego typu placówka wsparcia dziennego w tej miejscowości. Jest przeznaczona dla 30 osób z niepełnosprawnością intelektualną w różnym wieku, zamieszkujących na terenie gminy Oborniki, Rogoźno i Ryczywół. Uczestnicy uczą się w niej wzajemnej współpracy, samodzielności i zaradności życiowej oraz realizują swoje pasje.

ŚDS w Rogoźnie mieści się przy ul. Małej Poznańskiej, w budynku po dawnych warsztatach zasadniczej szkoły zawodowej. Opuszczone i zdeławastowane pomieszczenia wymagały znacznego remontu. Powstał projekt przebudowy obiektu, który wraz z wnioskiem trafił do Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu.

4 czerwca ubiegłego roku została zawarta umowa z Wojewodą Wielkopolskim o udzielenie dotacji na budowę i utworzenie Środowiskowego Domu Samopomocy w wysokości 1.151.111,00 złotych, z czego kwota 1.013.101,00 złotych przeznaczona była na wydatki inwestycyjne, a pozostała kwota dotacji w wysokości 138.101,00 złotych – to koszty związane z zakupem wyposażenia dla nowo powstającej placówki. Choć czas na realizację inwestycji był niepokojąco krótki, dzięki zaangażowaniu wielu ludzi dobrej woli udało się ją zakończyć w terminie.

Uczestnikami ŚDS są osoby, które kiedyś uczęszczały na zajęcia w warsztatach terapii zajęciowej, do szkół specjalnych lub po prostu przebywały w domu, nie mając szans na aktywność zawodową i rehabilitację społeczną. W ŚDS funkcjonują pracownie: kulinarna, rękodzieła artystycznego, krawiecka, informatyczna. W planach jest utworzenie pracowni stolarskiej. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą się rehabilitować w sali do fizjoterapii, specjalnie do tego celu przeznaczonej i wyposażonej w odpowiedni sprzęt.

Uroczystość otwarcia placówki była wielką radością i dumą uczestników, kadry rehabilitacyjno-terapeutycznej, opiekunów, rodziców oraz całego grona przyjaciół, którzy konsekwentnie wspierali realizację tego przedsięwzięcia. Zaproszonych gości powitała Zofia Jurszo, kierownik Domu. Wśród nich byli między innymi: Marcin Porzucek i Grzegorz Piechowiak, posłowie na Sejm RP, Adam Bogrycewicz, radny Sejmiku Województwa Wielkopolskiego, Roman Szuberski, burmistrz Miasta i Gminy Rogoźno oraz Łukasz Krysztofiak, dyrektor Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego.

Uczestnicy przygotowali na tę okoliczność inscenizację teatralną pod tytułem: „Pan kotek był chory”. Wspólnie wykonana piosenka pokazała jak ważna jest integracja osób niepełnosprawnych ze społecznością lokalną.

Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Rogoźnie niewątpliwie przyczyni się do przeciwdziałania społecznemu wykluczeniu osób z niepełnosprawnością. W pracowniach od ponad miesiąca trwają już zajęcia artystyczne, dzięki którym każdego dnia wyłaniają się ich twórcze talenty, w najwyższym stopniu godne publicznej prezentacji.

Oprac. KK.



Na parterze wieżowca numer 15 na poznańskim Osiedlu Kosmonautów, w niewielkim pomieszczeniu, odbywają się zajęcia, podczas których osoby starsze i z niepełnosprawnościami rozwijają swój talent. Zespół Dziennych Domów Pomocy – Filia nr 5 „Klub Winogrody”, bo o nim mowa, jest najstarszą tego typu placówką na terenie Poznania. Współpracuje z wieloma organizacjami i instytucjami, m.in. z Oddziałem Wielkopolskim Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Początki działalności „Klubu Winogrody” sięgają 1977 roku, gdy został wybudowany wieżowiec. Wtedy pojawił się zamiar, aby parter był przeznaczony dla osób starszych, zamieszkujących w tym wieżowcu. Przyjmował lekarz, była biblioteka, stół, sala do zajęć i spotkań integrujących mieszkańców. Placówka wsparcia dla seniorów mieszcząca się tam w tych latach nosiła nazwę: „Dom Złotej Jesieni”.

Przeobrażenia gospodarcze i organizacyjne spowodowały, że na początku lat dziewięćdziesiątych zmieniła się nazwa placówki – z „Domu Złotej Jesieni” na Dzienny Klub Seniora, podlegający Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Rodzinie. W 2000 roku nastąpiła kolejna reorganizacja: placówki wsparcia dziennego dla osób starszych stały się dziennymi domami pomocy społecznej. Po 12 latach zmieniły nazwę na zespoły dziennych domów pomocy. Takich właśnie zespołów dziennych domów pomocy jest w Poznaniu sześć. Jeden prowadzi organizacja pozarządowa, pozostałe są jednostkami budżetowymi Miasta Poznania.

Niezależnie od nazwy, dla osób starszych to miejsce jest i było zawsze namiastką domu rodzinnego, w którym wszyscy pomagają sobie nawzajem, wspólnie spędzają czas, wymieniają się doświadczeniami. Miejsce to pełni nieocenioną rolę dla seniorów osamotnionych, w nie najlepszym stanie zdrowia, wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

– Przy organizacji zajęć zawsze staramy się wychodzić na przeciw oczekiwaniom seniorów. Każdy ma okazję rozwijać swój talent. Prowadzimy zajęcia fizjoterapeutyczne, czyli gimnastykę, są masaże, terapia ultradźwiękami, jest naświetlanie lampą „Solux”, terapia zaję-

SENIORZY Z POZNAŃSKICH WINOGRAD – MIŁOŚNIKAMI SZTUKI

Umiejętność dzielenia się sobą



Uczestnicy „Klubu Winogrody” wykonują kartki na okoliczność Dnia Świętego Walentego.

ciowa. Raz w tygodniu seniorzy uczestniczą w zajęciach malarskich w Osiedlowym Domu Kultury „Orbita”, gdzie również cyklicznie odbywają się wystawy ich prac plastycznych – mówi Aneta Kustal-Toporek, kierownik Zespołu Dziennych Domów Pomocy – Filia nr 5 „Klub Winogrody”.

Malowanie obrazów, wyszywanie, haftowanie, szydełkowanie, wyklejanie, występy muzyczne i aktywności sportowe dają im olbrzymią satysfakcję. Uczestnicy zajęć chętnie prezentują swoje dokonania na dorocznie organizowanym w ODK „Orbita” przeglądzie jasełkowym i innych wydarzeniach. W tym roku, podczas wspomnianego przeglądu jasełek, seniorzy z „Klubu Winogrody” zdobyli nagrodę publiczności, ufundowaną przez PFRON, za spektakl pod tytułem: „Miłość szuka miejsca”.

– Z zawodu jestem tkaczką gobelinów, pracowałam w poznańskiej „Cepelii”. Do „Klubu Winogrody” przychodzę od 12 lat. Lubię coś robić. Wyszywam na szydełku aniołki i inne ozdoby, biorę udział w zawodach sportowych i rozgrywkach międzyklubowych. Zachęcam ludzi samotnych do uczestnictwa w takich zajęciach. Daje to kontakt z ludźmi, dostarcza wiedzy, można ciekawie spędzić czas –

mówi Stefania Owsian-Pozorska.

Zespół Dziennych Domów Pomocy – Filia nr 5 „Klub Winogrody” przeznaczony jest dla osób powyżej 60 roku życia, chociaż zdarzają się i młodsze roczniki. Najmłodsza uczestniczka „Klubu Winogrody” ma 40 lat, najstarsza – 98. Na zajęcia uczęszcza też kilka osób z niepełnosprawnościami, które z różnych przyczyn nie mają możliwości uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej czy innych tego typu placówkach rehabilitacyjno-terapeutycznych. Uczestnicy Klubu dostają ciepły posiłek, otrzymują także indywidualne wsparcie, na przykład w postaci wizyty masażysty w domu, wykupienia leków czy podprowadzenia do przychodni lekarskiej, która znajduje się w pobliżu wieżowca.

Jeden z uczestników, Piotr Grzelak, wykonał przepiękną kartkę bożonarodzeniową na zamówienie Prezydenta Miasta Poznania, która została rozesłana wraz z życzeniami od Prezydenta do przeszło tysiąca osób z różnych stron kraju. Niebanalnymi umiejętnościami artystycznymi może poszczycić się również inny uczestnik, Robert Łotysz, który m.in. uwielbia kolaż, rysunek na papierze i z wielką radością oddaje się



Gimnastyka z piłkami.

wszelkim pracom plastycznym. Potrafi w jeden rok przygotować się do pełnowymiarowej wystawy prac malarskich, jest czytany, ma bardzo dobrą pamięć muzyczną.

Każda osoba, niezależnie czy starsza, czy z niepełnosprawnością, wnosi w życie „Klubu Winogrody” coś niepowtarzalnego – swój talent, uśmiech, czas

dla drugiego człowieka, dar pochylenia się nad jego losem, co w dzisiejszym zmaterializowanym świecie ma duże znaczenie. Tacy ludzie zawsze byli, są i będą potrzebni. Choćby po to, aby pokazać, że nie dobra materialne decydują o naszym „byciu w świecie”, lecz umiejętność dzielenia się sobą.

KAROLINA KASPRZAK



Stefania Owsian-Pozorska prezentuje swoje prace zrobione na szydełku.

FOT. (3X) KAROLINA KASPRZAK



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

NOGI W WALIZCE, GŁOWA TROCHĘ W UMYWALCE – CZYLI SZPITALNE SPANIE

Przełom stycznia i lutego. Jesteśmy znów w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Czekają nas badania uaktualniające do przeszczepu nerki. Paweł jest na liście od lipca 2017 roku. Mieliliśmy się zameldować na Izbie Przyjęć w niedzielne popołudnie, by spokojnie podłączyć dializy i od poniedziałkowego poranka rozpocząć badania. Na Izbie spędziliśmy 3,5 godziny. Nie spodziewaliśmy się, że tak to będzie wyglądało. Ale może wystarczyło pomyśleć, że przecież wiele dzieci przyjmowanych jest w niedzielę, by od poniedziałku zacząć badania czy leczenie... Dobrze, że przed 12 byliśmy w CZD, bo inaczej byśmy nie zdążyli...

Daliśmy radę. Przyszła jednak refleksja, że skoro w niedzielę jest tyle przyjęć, to może Izba powinna pracować inaczej, a nie jak w dzień wolny od pracy. Jeden lekarz na tyle dzieci... plus dzieci z gorączką, z nagłym stanem pogorszenia zdrowia. Pewnie trzeba by zmienić przepisy, rozsądek jednak podpowiada, że powinno się coś zmienić...

Na oddziale jak zwykle dużo pacjentów. Cieszy, że też tych po przeszczepie. Głównie jednak po rodzinnym przeszczepie, co oczywiście jest wspaniałe i godne pochwały i nagłaśniania, ale szkoda, że tak mało przeszczepów od zmarłych.

Pierwsza noc szpitalna była najgorsza. Dlaczego? Bo w niewytłumaczalny sposób leżak, na którym śpię, z roku na rok robi się coraz mniej wygodny. Nie wiem, jak to się dzieje, przecież jest prawie taki sam od 7 lat. Kiedyś jednak jakoś lepiej się na nim spało. Teraz to tu boli, to tu się wciska w żebra. Nogi za długie, ręce za szerokie. Leżak się pewnie nie starzeje, ale kręgosłup tak. Kolejne lata, kolejne pobyty szpitalne zostawiają ślad na kościach, ścięgnach i mięśniach. To zimno, to ciepło... Bez sensu.

Pozostałe noce już nie były takie złe. Przespałam, a raczej przeleżałam je ze stopami w walizce. Jakoś zimno mi było, a skarpety niewiele pomogły. Głowa i łokieć też nie chciały się zmieścić na leżaku. Jasięk musiałam oddać Pawłowi, bo poduszka szpitalna była niewygodna. Skończyłam więc na swetrze opartym na umywalce. Spałam w dziwacznej pozycji. Ważne, że nogi w walizce się zagrzały, a głowa wsparta na umywalce mogła wypocząć...

Pawcio jak zwykle nudził się jak mops. Szkoła szpitalna go ominęła. Chodziliśmy tu i tam, to rtg, to usg, to pobrania, to konsultacje...

Świetlica pustawa, nie zachęcała do odwiedzin. Większość dzieci siedzi lub leży przed swoim komputerem. Prace plastyczne zostały zapomniane.

Lubię jednak zajrzeć do świetlicy, bo ma zupełnie inny klimat niż oddział. Nawet inaczej pachnie. W tle muzyka. Można poczytać, pograć lub po prostu porozmawiać, bo panie świetlicowe są wspaniałe i ciepłe.

NIESPODZIANKA

Spotkała nas na oddziale niespodzianka! Dostaliśmy prezent! I to jaki. Nowy, nowiuśki cykler. Pachnący wręcz nowością. Nie tylko nowy, ale i nowoczesny. Od jakiegoś czasu się o nim mówiło. Wzbudzał wiele emocji. Ogromna waliza została przyciągnięta do naszej sali. Stała sobie dwa dni, bo nie miał kto uruchomić owego supernowoczesnego cyklera. W końcu nadejszła epokowa chwila i pani doktor, która będzie nas prowadzić w poradni, podjęła to wyzwanie. Udało się za drugim razem. Potwierdziliśmy, że my to my, ściągnęliśmy przygotowany program z Internetu i zaczęło działać. Cud, miód. Telemedycyna. Lekarz widzi przebieg programu dializ, może w niego ingerować. Poczułam się od razu bezpieczniej.

Pomimo szumu wentylacji szpitalnej wydawało mi się jednak, że jakoś głośno bur-

czy nasz nowy cykler. Kolejne szpitalne noce spisywał się jednak na medal. Paweł przeszedł wszystkie badania i zostaliśmy wypisani do domu. W jednej chwili stanęłam przed koniecznością przetransportowania Pawła, cyklera, walizki i zapasu worków z płynem do naszego mieszkania warszawskiego. Zdecydowaliśmy, że czekamy na szkolenie, które zapowiedział Baxter w związku z wprowadzeniem nowych cykлерów.

I wtedy pojawił się nagle na korytarzu pan z wózkiem – platformą, który przywiózł zaopatrzenie materiałów do dializ na oddział. Po prostu spadł mi z nieba. Chyba wyzionęłabym ducha, gdybym to wszystko musiała zanieść do samochodu. Pan zgodził się mi pomóc, za co jestem mu ogromnie wdzięczna. Wspólnie z panią oddziałową zapakowałam torbę z cykлерem na platformę. Zmieszczała się cała reszta. Pan był na tyle miły, że nawet pomógł mi wszystko zapakować do bagażnika i na siedzenia auta. Bagaży jak byśmy jechali na koniec świata. Wróciłam po Pawła na oddział i odjechaliśmy szczęśliwi do domu.

Szczęście nie trwało zbyt długo, bo uświadomiłam sobie, że muszę wszystko wnieść na drugie piętro. Najpierw przepastna torba z walizą z cykлерem. Była cięższa niż poprzednia. Schodek po schodku, obiema rękoma, podtrzymując na udzie, jakoś wydźwigałam cykler do mieszkania. Ledwo dałam radę. Potem worki 6 kartonów każdy po 10 kg. Potem walizka, prawie tak ciężka jak cykler, moje krzesło do spania w szpitalu, potem jeszcze jakieś graty...

W którymś momencie usiadałam na schodach, bo zrobiło mi się ciemno przed oczami. Chciało mi się płakać, bo nie miał mi kto pomóc, a byłam już u kresu sił. Stopnie w perfidny sposób rosły, drugie piętro wydawało się być dziesiątym, a może pięćdziesiątym... Kartony zamiast 10 kg wydawały się ważyć 100 kg. Nie wiedziałam, jak to możliwe, ale czułam się jak w jakimś koszmarze. Światło mi ciągle i gasło na klat-

ce, nogi się pętały, drzwi się zamykały... Ręce bolały coraz bardziej, a kręgosłup się łamał. Dawno już nie doświadczyłam takiej niemocy fizycznej. Lat przybywa, a siła nie.

Przez ostatnie trzy dni nie jadłam obiadu, co pewnie też nie było bez znaczenia. Pot kąpał mi po czole, ale dźwigałam i dźwigałam... aż wreszcie wszystko znalazło się na naszych 23 metrach kwadratów. Usiadłam bez tchu. Popatrzyłam na zegar. Boże drogi – pomyślałam. Trzeba brać się za sprzątanie przed dializą. Nie było nas kilka dni, więc sprzątanie powinno być gruntowne. I znów się zaczęło dźwiganie gratów, porządkowanie. Wszystko ma swoje miejsce. Gdy walizę szpitalną wrzucałam na szafę, myślałam, że wyzionę ducha. Posprzątałam, wymyłam, zdezynfekowałam, podłączyłam nowy cykler, patrząc na niego spod łba – za to, że taki ciężki piekielnie i musiałam coś zjeść. Pierwsze, co się nawinęło, to było pudełko czekoladek. Miało być dla pani doktor, ale wyszliśmy tak nagle i niespodziewanie, że nie zdążyłam go dać. I co zrobiłam? Pierwszy raz w życiu zjadłam całe pudełko czekoladek. Naprawdę. Byłam już tak wykończona, że taka ilość cukru zniknęła gdzieś w moim organizmie i nawet mi nie było niedobrze.

Mycie, podłączanie Pawła... wpadliśmy w rytm. W ciszy domowej usłyszeliśmy nowy cykler. Traktorek. Inaczej nie da się go nazwać. Znowu popatrzyłam na niego spod łba. Nie dość, że taki ciężki to jeszcze taki głośny. I po co nam ta nowoczesność? Mówi się, że lepsze jest wrogiem dobrego. Coś w tym jest. Rozumiem telemedycynę, ale czy nie jest ważniejsze, by cykler był cichy?

Pacjent co noc śpi prawie się do niego tuląc. Mój Paweł nie może zasnąć, a w nocy wybudza się, bo nasz nowy przyjaciel burcząc oznajmia nam swoją gotowość i obecność. Chyba się trochę rozczarowaliśmy nowym cykлерem... Bardziej? Tak, raczej bardzo się rozczarowaliśmy. Niespo-

dzianka, która tak nas ucieszyła, z dnia na dzień cieszy coraz mniej...

Jutro szkolenie. Zapytam, czy tak ma być, czy trafił nam się felerny egzemplarz? Może jest nadzieja? Może będzie mogło być ciszej?

WIELCY MALI I DUZI BOHATEROWIE

Każdy szpital dziecięcy, a Centrum Zdrowia Dziecka w szczególności, jest miejscem, gdzie można spotkać wielu bohaterów. Każde dziecko, które zмага się z chorobą, które z trudem wstaje z łóżka, ale nie poddaje się, jest bohaterem. Każdy rodzic, bliski, który trwa przy swoim dziecku dzień i noc, wspomagając je ze wszystkich sił, jest bohaterem.

A bohaterem szczególnym w moich oczach jest ten rodzic czy krewny, który decyduje się oddać kawałek siebie dziecku. Nie w przerośniętym, ale naprawdę, naprawdę daje sobie wyciąć nerkę na przykład, by chociaż trochę ulżyć w cierpieniu swojemu dziecku.

Takich bohaterów małego i dużego spotkaliśmy w szpitalu. Byli naszymi sąsiadami z sali szpitalnej. Kilkuletni chłopiec i jego tato. On chory, bardzo chory i słaby, wcześniej bez szansy na przeszczep i jego dzielny ojciec. Obaj drobni, raczej ciśli. Kolega Pawełka był już dwa tygodnie po przeszczepie rodzinnym, więc zaczynał chodzić. Nóżki i rączki chudziutkie, aż się serce łamało, ale wola wielka. Z trudem podnosił się z łóżka, ale chciał chodzić, wstać. Chwiejnym krokiem przemierzał salę. Dalsze wyprawy pokonywał na wózkach, a potem już na nóżkach. Wyniszczony przez choroby, odzyskiwał na naszych oczach siły. Długa droga jeszcze przed nim i nie koniec problemów, ale przynajmniej o jeden mniej.

Obok tato. Gotowy nieść pomoc chociażby i sto razy w dzień i w nocy. Tato spokojny i też jeszcze słaby. Bo to właśnie on oddał nerkę synowi. Jeszcze obolały, z trudem kładł się i wstawał z polowego łóżka rozłożonego przy szpitalnym kaloryferze. Bez wygod, bez miękkiej pościeli, dochodził do siebie jeszcze ze szwem, chwilami bolącym bokiem. Tylko się trzymał za ten bok ręką. Może nawet bezwiednie. Karcił, poił, podstawił kubeczek na siku, a długo nie używany

pęcherz był jeszcze małeńki, więc tego podstawiania było bez liku. Tłumaczył cierpliwie synowi, co może, a czego nie może. A wieczorami jeszcze pracował.

Tytan nie człowiek! Patrząc na niego i nawet nie wiedziałam, co mogę powiedzieć. Podziwiałam. Nie chciałam wchodzić między nich, a chciałam jakoś pomóc. Ale oni współcierpiąc sobie radzili. Można się było od nich tylko uczyć. Patrzeć w milczeniu na tę niezwykłą miłość.

Czasami wpadała na chwilę mama. Robiła szybki porządek, rozstawiała wszystko jak generał, niewiele mówiła, zresztą starałam się wychodzić, by mogli w spokoju porozmawiać. Czekano na nią drugie małeńkie dziecko, więc pewnie stąd ten pośpiech.

Tato był ogromnym wsparciem dla syna. Syn był wielką radością dla swojego taty. Gdy sobie ich przypominę, to aż mi się serce ściska. Bohaterowie! Oby wszystko jak najszybciej im się jak najlepiej ułożyło. Niech w zdrowiu i spokoju budują dalej swoją niezwykłą relację.

PO SZKOLENIU

Szkolenie potrzebne zapewne było, ale nic rewelacyjnego nie wniosło. Dobrze jednak było się spotkać z osobą z Baxtera, innymi rodzicami, dowiedzieć się, jakie są możliwo-

ści nowego cyklera. Niedobrze było usłyszeć, że nowe cyktery są głośniejsze. Specjaliści nad tym problemem pracują. Niedobrze było usłyszeć, że rzeczywiście nowe cyktery są cięższe o kilogram i większe, nie pamiętam już dokładnie o ile. I nic się z tym nie da zrobić. Muszą burczeć, wyrwać ręce i krzywić kręgosłupy. A co się stanie, jak się zepsują w nocy? Zawsze można przejść na dializy ręczne – takie jest proponowane i jedyne możliwe rozwiązanie. Przykro, bo w innych krajach są całodobowe telefoniczne linie, dzięki którym można uzyskać pomoc, może nawet usłyszeć tylko, że trzeba poczekać do rana. Ale jest ktoś. U nas nie ma pomocy od Baxtera. Oczywiście można zadzwonić na oddział, do stacji dializ, ale w kwestiach technicznych obawiam się, że nic to nie zmieni.

Przyzwyczajamy się więc do naszego burczącego cyklera, który miarowo terkocząc odmierza kolejne 12 godzin dializy. Ostatnio wpadłam na pomysł i włączam radio do zasypiania. Dźwięki się trochę mieszają i łatwiej jest znieść to, które stanowią różne dźwięki a nie tylko terkot. Pawełek kładzie na głowę poduszkę. Trochę ponarzeka i w końcu zmęczony zasypia. Szkoda mi go. Bardzo.

Wracamy więc z warszawskiego do szczecińskiego domu. Do domu, w którym już

tylko Pawcia pokój przypomina dom, bo reszta jest rozkrecona, spakowana i częściowo już wywieziona do nowego domu, który jednak nie może być jeszcze nasz, bo instalacji gazowej i wodnej wciąż nie ma. Kiedy będzie? Tego nie wie nikt. A może ktoś wie, ale nie chce nam powiedzieć.

Za kilka godzin będziemy w Szczecinie. Ustawimy cykler w Pawełka pokoju, umyję wszystko i zdezynfekuję, podłączymy worki i zaczniemy nasz dwunastogodzinny cykl.

Chyba jednak jest sporo racji w stwierdzeniu, że dializy porządkują życie. Co by się nie działo, gdzie by się nie było, trzeba zaczynać i kończyć dializę o określonej godzinie. Trzeba wykonać pewien ciąg czynności. Pomylić się nie można. Trzeba zorganizować przestrzeń, w której bezpiecznie będzie można przeprowadzić zabieg. Zmęczenie, praca na wczoraj... nie ma żadnych wymówek. Trzeba wszystko rzucić. Dializa jest priorytetem. Co więcej, można się czegoś dzięki dializie nauczyć. To, co wydaje się najważniejsze, to, co trzeba zrobić na wczoraj, teraz, już – wcale nie jest takie ważne, by nie mogło zaczekać. Może dializowe restrykcyjne zasady trzeba zastosować też do innych dziedzin życia? Skoro to można, to zapewne gdzie indziej także. Kwestia samodyscypliny? Przewartościowania?

cdn.



FOT. KAROLINA KASPRZAK



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽⁸⁾

Przez następne sześć dni po obiedzie przychodziła pielęgniarka i wstrzykiwała czerwony zastrzyk do butelki z kroplówką. Za każdym razem krzyczał: nie! I za każdym razem widział, jak kapią bladoróżowe krople. A potem pochłaniały go ciemność i bezustanne spadanie.

Tracił orientację i nie rozróżniał widzianych obrazów. Czasem coś mu się wydawało, lecz nie był tego pewien. W mgiełkach jaźni widział czyjeś twarze, lecz nie zawsze umiał je rozpoznać. Obrazy pradziadków, nieżyjącej babci Józefy. Inne twarze ze starych zdjęć, zrudziałych i nieostrych... Opał na dno, a one krążyły wokół na kształt falujących meduz i zanikały. A potem coś ciągnęło go w górę i wypływał. I płynął do jasnej świadomości. Kiedyś błysnęła mu twarz Magdy. Nie chciał tych czerwonych zastrzyków. Nie chciał spadać...

Tylko Helena przeczuwała jego stan i za każdym razem przywoływała go do światła. W końcu pomyślał, że i to przetrzyma.

ROZDZIAŁ 8

– A kolega, przepraszam, jest obrońcą pozwanego? – zapytał pacjent z drugiego łóżka.

Mateusz nie potrafił rozmawiać z chorym prokuratorem, więc nie odezwał się wcale.

– Dominika! – krzyknął tamten, powiódł wokół nieprzytomnym spojrzeniem. – Dominika! – krzyknął jeszcze raz i zmęczony opadł na poduszkę.

Mateusz stał przy oknie i patrzył na ulicę. Kłony z przeciwnej strony gubiły ostatnie liście. Szare niebo odbijało się w mętnych kałużach, od czasu do czasu rozchlapywanych przez koła przejeżdżających samochodów i ciężkie buty przechodniów. Wychudzony pies siedział przed knajpą z potłuczonym neonem nad wejściem i co chwilę unosił łeb, żeby sprawdzić, kto idzie. Poderwał się, gdy zza rogu wybiegły dzieci ze szkolnymi plecakami i wymachując workami na kaptcie, popędziły bramą wprost na sąsiednie podwórce. Kobieta w rozpiętym płaszczu, przechodząc na drugą stronę

jezdni, upuściła coś, zatrzymała się, żeby to podnieść, a potem przyspieszyła kroku. Mijając ją mężczyzna uchylił kapelusza i lekko skłonił głowę.

„Jakiś rozplakany ten wrzesień” – pomyślał Mateusz.

Odwrocił się i spojrzał na Huberta. Cieszyło go, że chłopak oddychał samodzielnie, bez pomocy respiratora. „Może już niedługo usuną tę rurkę?” – przemknęło mu przez myśl.

– Jak, Hubercie? – zapytał.

Chłopak mrugnął raz. Zaczynał przemyślać. Nie wiedział, czy jest przed nim jakikolwiek czas, czy istnieje jakikolwiek perspektywa. Nie bał się śmierci, bo nie przewidywał jej, mimo że wciąż była tak realna, ale również nie potrafił wyobrazić sobie przyszłości.

Dziś oddychało mu się lepiej. Liczył, że już nie będzie musiał być odsysany, że po tym, co przeżył wczoraj, nie będzie się już dusił.

– Pójdę coś zjeść – rzekł Mateusz, a on mrugnął raz.

„Co to było, to wczoraj? Chyba wczoraj to było?”.

– Trzymaj się, Szczygieł! – Oddziałowy rano zbliżył się do niego (tak, wczoraj, pamiętał, to było wczoraj) i z tym sępiim wyrazem twarzy powiedział: – Zaraz zrobimy z tobą porządek!

Razem z siostrą Joanną przełożył go na stół, którego funkcji chłopak nie był w stanie przewidzieć. Przypiął go pasami, a potem korbą umieszczoną na dole z głośnym terkotaniem podkręcił blat i ustawił w pionie.

Nie rozumiał dlaczego, ale natychmiast poczuł się jak na oszalanej karuzeli. Wszystko wraz z nim zawirowało i wywróciło się na wiele stron. Wierowało coraz szybciej i szybciej, aż przestawał cokolwiek rozróżniać. Rozbiło się ciemno i ogarnęła go słabość.

– Niech się pani nie boi! – w oddali usłyszał jego głos.

Chciał krzyczeć, wołać o pomoc, lecz ginął w rozsypanej przestrzeni i tonął w niej, czar-

nej jak atrament, bez tchu, z drewnianym kneblem w gardle, z zaciskiem na szyi. Zabolało w piersi, zakłuło.

– Boli?! – Głos był bliżej, chyba pielęgniarka, bo męski, chyba męski, nie myślał. – To dobrze, że boli! Ciesz się z tego, a jak! Jest z czego... Pamiętaj, Szczygieł!... Jak przestanie boleć, to będzie znaczyło, że już nie żyjesz! Cha, cha, cha... Mówię ci...

Przejrzał na chwilę. Zobaczył oddziałowego, jak stoi przed nim z długą igłą i go dźga. Znów zabolało głęboko w płucach. „To od tej igły” – pojawiło się coś na kształt myśli.

Potem poznał, że jest na łóżku.

– Dobra jest, Szczygieł! – Głos brzmiał gdzieś z boku. – Patrz, ile wody z ciebie ściągnę. – Pielęgniarka zbliżył się i pokazał butelkę po kroplówce wypełnioną płynem. – Trzy takie miałeś w płucach. Miałeś, rozumiesz? Czujesz, że lepiej dychasz? Pewnie, że czujesz... Zaraz inaczej, co? Masz szczęście, jak słowo daję... Teraz, powiem ci to w zaufaniu, możesz się spodziewać większego spokoju, może nawet lada dzień wyzwolisz się od ssaka. Nie lubisz go, co? Cha, cha, cha...

Od tamtego czasu nie słyszał charczenia w płucach.

„Może? – pomyślał. – Może wreszcie?... Tylko żeby jeszcze to czucie... Wszystko co fizycznie odczuwał, co zdołał sobie na temat własnego ciała wyobrazić, pokryte było grubą warstwą martwicy i powleczone błoną obumarłej skóry. I miał wrażenie, że nie ma granicy między nim a leżącym pod nim gipsowym odlewem.

Na sąsiednim łóżku prokurator szarpał się z barierką.

– Woźny! Woźny! Gdzie jest woźny?! – usłyszał jego wołanie. – Otworzyć tę bramę! Otwierać mówię!... Wysoki sądzie, gdzie ten woźny!... Niech to... psiakrew!... – zaklął i znów zasnął.

„Ciekawe – pomyślał Hubert – ile jeszcze do obracania?

Chyba już tak leżę z pięć godzin albo i sześć... Zapomniały o mnie?”.

Pomyślał, że leżąc na brzuchu, zmęczy się, wycieńczy okropną niewygodą, uciskiem na żołądek i płuca, gorszym oddechem i ograniczeniem widzenia – tym zasklepiającym oddzieleniem od ożywającej przestrzeni. Tak, zmęczy się i zaśnie. I ucieknie na trochę w zbawienną ulgę. Bo tylko we śnie życie wyglądało jak należy.

Powiodł wzrokiem wzdłuż rysy biegnącej na suficie. Niedawno zauważył, że splekania tynku przypominają mapę. To najgrubsze przebiegające od ściany do ściany było jak równik i dzieliło sufit na dwie strony: północną i południową. Powyżej tego równika ogromna plama zacieku przybrała kształt Europy.

Tu Skandynawia, tam Półwysep Iberyjski, a cokolwiek w prawo włoski but i Grecja. Jeszcze dalej ku wschodowi dziura po gwoździu, akurat tam gdzie Konstantynopol. W kącie, na kresach mapy luszcząca farba mogła być Andami. I zaraz obok Indie oraz Cejlon. Poniżej i bardziej w bok siatka splekań niczym dorzecze Amazonki. Na prawo, tam gdzie kilkoma kawałkami odpada zaprawa... to podwodne góry Atlantyku i wyraźnie zaznaczona Św. Helena. „Co to tam? – zastanowił się nad nowo odkrytym punktem na mapie. – Jak się ten owad nazywa? Zaraz... przecież wiem... muszę pamiętać... to... to... piórolotek? Jasne, że piórolotek! Usechł przyklejony skrzydłem. Jest tam, jak Napoleon, a może to hrabia... Jak było temu... Jak?... E, czy to ważne? Do licha z nim... Ale co jest, przecież muszę pamiętać, czytałem... muszę... Wiem! Piątkowski.

A bardziej na zachód była Afryka z rysą Nilu. Zielonkawy, grzybiczy wykwit jak afrykańska sawanna, po której chodziły zwierzęta. Czarne muchy jak bawoły. Moc plamek za nimi... No nie! Kiedy to cholerne obracanie! – pomyślał zniecierpliwiony. – Która to godzina?...

Kiedy ten sen?... Kiedy trochę zapomnienia?... Może już niedługo... może znów przyśni się Halinówka?..."

Wrócił na sufit. Te plamki liczne jak asyryjskie wojska Sargona albo zastępy Nubijczyków, albo...

Pająk jak piktoqram z Nazca na murze łóżka szedł w jego stronę. Ześlizgiwał się co kilka kroków. Zaczął mu się przyglądać. Zwierzak, przebiegając rytmicznie odnóżami, najwyraźniej chciał dojść do końca rury. Chwilami rozmyślał się, obracał i szedł z powrotem. Jednak kraniec rury wydawał mu się ciekawszy. Bliżej ściany było chyba cieplej. Może nawet miał tam kryjówkę. Spory, pewnie samica... Ciekawe, jaki to? – zastanowił się. – Niektóre są nawet ładne. Taki tygrysz... można rzec, że piękny z tymi żółto-czarnymi paskami. Ten to pewnie jakiś skakun, choć lichy go wie... Pająk zawrócił i pobiegł szybko. Nieprzyjemnie zatrzymał się nad głową. Poruszał przednimi nogami, ostrożnie badał teren, sprawdzał powietrze. Zrobił parę kroków. Miał owłosiony głowotułów i wygięty odwłok. Bał się czegoś albo był taki czujny...

Do celu brakowało jeszcze kilkadziesiąt centymetrów, kiedy ześliznął się z rury. Hubert patrzył, jak spada mu na twarz. Poczł uderzenie obok nosa, pająk potoczył się niczym splątek czarnych nici. Hubert zamknął usta i zacisnął powieki. Pająk znieruchomiał. Człł go teraz na górnej wardze. Leżał nieruchomo, lecz niedługo wyprostowanym odnóżem pająk połaskotał mu kącik ust i po oku przewędrował na czoło. Później skręcił i stanął na lewej powiece. Hubert jeszcze mocniej ściągnął twarz. Gwałtownymi ruchami mięśni mimicznych spróbował przepędzić intruza. Nabral w usta powietrza i dmuchnął w jego stronę. Za chwilę powtórzył dmuchnięcie. Pająk przewędrował na drugą powiekę. Chłopak raptownie poruszył brwiami. Spłoszone stworzenie zbiegło wzdłuż nosa. Zatrzymało się przy lewej dziurce i niepokojąco głęboko wsunęło w nią szczękoczułki. Ostrożnie rozchylił wargi i zassał powietrze. Silny wydmuch spłoszył pająka. Zbiegł po wargach i policzku na prawą stronę twarzy Huberta. Potem wolno, walcząc z grawitacją, przeszedł po łuku szczęki w stronę ucha.

„Czy ktoś tu wreszcie przyjdzie? – zastanawiał się chłopak gorączkowo. – Żeby tylko nie wszedł do rurki, żeby tylko nie wlał mi do tracheotomijnej rurki... – pomyślał bezbronny. – Co będzie jak wejdzie?! Wciągnę go do płuc?... Może jest za duży i nie zmieści się... Może, bo jak nie...”

Łaskotanie małżowiny wzbudziło w nim panikę.

„Niech ktoś tu wreszcie przyjdzie! – wołał w myśli. – Niech ktoś przyjdzie!”

Pająk tymczasem spróbował wejść do ucha, kręcił się i przymierzał. „Gdybym mógł obrócić głowę – myślał Hubert – gdybym mógł”. Spłoszyłby go jakoś albo przygniótł. Usłyszał kroki, ktoś był w dyżurce. „Może zajrzy tutaj? – pomyślał. – Może to Dominika i przyjdzie jak zwykle”. Ale kroki oddaliły

Gdyby dało się cofnąć czas o chwilę, o moment, o tę jedną mikrosekundę, w której rodzi się myśl, postanowienie, kiedy powstaje ta błędna decyzja, która na zawsze wykołaja resztę życia.

Obok okna wisiał krzyż. Zauważył go już wcześniej, lecz wtedy jeszcze nie budził w nim żadnych refleksji. Ale dziś? Dziś, kiedy na nowo zaczął sobie ze wszystkiego zdawać sprawę? Dziś?... I po co wisiał tu ten krzyż? Po jaką?... Bóg, Chrystus... I co mu po Nim? Co był tutaj wart? Co był wart wtedy, nad morzem? Czy cała Jego moc, dobro i miłość nie okazały się bezsilne? Czyż nie miały teraz żadnego znaczenia? Nie, no pewnie. A jeśli? Jeśli tak, to jakie było to znaczenie? Czym miał być tutaj ten Bóg cały? Ratunkiem? Wybawieniem? Pomocą?... Więc jak go ratował,

jak pomagał? A co robił, kiedy podstępnie obok falochronu zmieniało się ukształtowanie dna?... Zagapił się? Czy po to co niedzielę ganiał do kościoła, żeby go ten siwy dziad wystawił na taką krzywdę? Czy po to klepał pacierze, żeby teraz bać się pajaka? Nie... to funta kłaków nie było warte...

Czyjeś kroki zbliżały się od strony dyżurki.

„Nareszcie! – uradował się szczęknięciem klamki. – Wreszcie ktoś się obudził!”

– Niech pan leży spokojnie, prokuratorze! Rozprawa pojutrze! – usłyszał głos siostry Joanny.

– Ale moje akta... – odrzekł tamten. – Gdzie moje akta... już czas...

– Już przekazane! Teraz trzeba spać!

– Ale!

– Spać, prokuratorze! Spać mówię!

Ujrzał Dominikę. Pielęgniarka uśmiechała się do niego.

– Pewnie już stęskniłeś się za nami, co? – powiedziała. – Zaraz cię obrócimy.

„Pająk! – krzyknął w myśli. – W moim uchu siedzi pająk!”. Patrzył, jak ściągają z niego pled.

cdn.

ZBIGNIEW NOWAK

Kiedys zrzuć cię

*Kiedys zrzuć cię z mych ramion,
Jak stary, niepotrzebny płaszcz
I wiesz? spalę na stosie bierwion,
Nie wzruszy mnie nawet twój płacz.*

*Wyrwę cię kiedys koniem srokatym,
Niczym karpę spróchniałą na zrębie,
Wyorzę z siebie radłem sękatym,
Kościanym szydłem przebiję w kłęb.*

*I rzucę cię, jak psu kaprawej hydrze,
Albo w najgłębszej piwnicy rogu
Zakopię ciebie w butelce po cydrze,
Losie mój, mój największy wrogu.*

KOŁOBRZEG, 12 GRUDNIA 2018 ROKU

się, a potem usłyszał je na korytarzu. Takim rytmem chodziła Joanna. Poczł, że pająk koniecznie chce się wcisnąć do kanału słuchowego. „Ostatecznie lepsze to niż rurka – przebiegło mu przez myśl. – Jak wróci na usta, zgniotę go wargami”. Tyle że pająk nie miał zamiaru opuszczać ciepłego ucha. W końcu zwinął się w zakolu małżowiny. Hubert nie czuł go, więc sądził, że się nie rusza. Ale on tam był, wiedział o tym – nie poszedł sobie.

W wyobraźni ujrzał ten dzień, kiedy wszyscy razem leżeli w gąjdole. Rozleniwi-

jące ciepłem słońce i morze z mewami jak kwintesencja przestrzeni i wolności. Tamten czas i wolność, i ruch... Leżał jak bryła mięsa, truchło bez czucia i ledwie wiedział, gdzie jest. W górze zimne jarnieniówki. I ten pająk jeszcze. Co za nędza. Łaził po nim, a on się bał, żeby mu gdzieś nie wszedł. Do ucha, nosa... może do rurki tracheotomijnej, bo sonda do odżywiania była za cienka. Zaraz... sonda. Jaka była ta sonda? Cienka? Tak, na pewno za cienka... Tylko czy na pewno?...

Gdyby dało się cofnąć czas...



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

FILANTROP NASZYCH CZASÓW

Miesięcznik

REDAKCJA:

Marcin Bajerowicz – redaktor naczelny,
Karolina Kasprzak – zastępca redaktora
naczelnego, Stanisław Furmaniak, Andrzej
Grzelachowski Aga, Sylwia Kośmider,
Zbigniew Strugała, Robert Wrzesiński.

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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

KONTO:

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

DRUK:

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

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

Za treść reklam i ogłoszeń
redakcja nie ponosi odpowiedzialności.



Jerzy
Szulc
WARSZAWA

ZRYW

Eksplodza mądrości
W narodzie,
Gdy już jest
Po szkodzie.

PROGNOZA

Manny nie będzie.
Tak się układa,
Że kapuśniaczek
Tylko popada.

ZLUSTROWANY

Był wzorem moralnym
Do naśladowania
I się okazało,
Że to kawał drania.

MEDIACJE

Kit, który wciskają
Ci media,
To bardzo poważna
Komedia.

KRÓTKOWIDZ

Miał wzrok
Na krok.

Fraszki

DOMATOR

Miał kontakt z przyrodą
Od czasu do czasu,
Kiedy autem śmieci
Wywoził do lasu.

TERMODYNAMIKA

I ciepło rodzinne
Tak czasem się zmienia,
Że mogą na sercu
Powstać odmrożenia.

NOWELIZACJA

To, co jest stare,
Czasem się zmienia
Na nowe błędy
I wypaczenia.

GWARĄ

Piękną swoją gwarą
Zagał do damy
Kopsnij cizia szluga,
To se zajaramy.

EDUKACJA

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

KOLIGACJE

Jeśli jesteś z mądrym
Spokrewniony blisko,
To wcale nie znaczy,
Że też masz nazwisko.

PRZELICZNIKI

Liczy się na chłopów,
Ale chłop w tym tłumie
Przecież nie jest głupi
I też liczyć umie.

POMYSŁOWOŚĆ

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

DYMISJA

Zdjęty został dzwon,
Bo miał nie ten ton.

TCHÓRZ

Jeden krok do przodu
I do tyłu chodu.

KRYSTYNA SYLWESTRZAK
GDAŃSK

NOWE

Nowe wspina się
Ku górze
W starym
Garniturze.

ZAWSZE MODNE

Zrządzenie
Na rządzenie.

UMIEMY

Umiemy
Iść przebojem
Po swoje
I nie swoje.

POLEMIKI

Jeden drugiego
Łży i karci,
A obaj
Są siebie warci.



RYŚ: ANDRZEJ ROSSA

Ile centometrów skoknunc?

Bonia Merabe spotkalim wew lecie jak tośto sie zez dwoma wymborkami po mar-muladzie.

– A gdzie ty sie grajdosz? – spytoł sie Ryniu.

– Gramole sie na ryby!

– Bez wundki?

– Tak, bo tero ślumoki som rybami, tak jeich kozoła pozywać Bruksela!

– Skorno tak, to mogomy roz-wiunzać inkszy problem szportowo-polityczny – godo Boniu. – Na meczach Lecha kibole skokajom i śpiywajom cołki mecz. Bez pomyłke roz trafilem na manifestancjom. Tyż skokali, ale politycznie i wcale nie szportowe kibole. Nosz znajómek Alojz Najdek, co zez rachciów był obkuty i jestta szpecem jak diaski, przejmnył sprawę. I takom doł propozyncjom: skokniyncie do piunciu centometrów – to mo-

gom skokać manifestanty i polityki. Hycanie od piunciu do dzie-siunciu centometrów niech by-dzie dla kiboli. A powyży tyj granicy momy już hujtanie, ale uwow-żać, żeby ino deklm nie tryk-nónć o posobe (sufit). I to niech nom zatwierdzi Bruksela! Acha! Jeszczyk dołnućmy wniosek, żeby kómisja zdejmnyła radny-go powiatu Gniezno Alana Pa-rzymiyncie.

– Czymu?

– No bo wew sztramie (na-pięciu) wyborczym emenryta zes starogu portfela nazwoł du-persztajnym (niedotęgą) i byflem (zabijką). A emenryt jestta ciyn-ciejszy niż rura od kanalizy!

Ryniu wióknył i dodoł:

– Wew końcu po to my się wciungli do Unii, żeby mieć po-łnom infomancjom, szak!

SPRAWOZDAWOŁ
WOSZ BOLECH
ZES CIERPIENGÓW



Kazimierz
Graczyk
ŁÓDŹ

WSPOMNIENIE Z PRL-U

Pociąg przyjaźni

Lipiec 1974 roku utkwiał w pa-łmięci wielu pracowników „Alby” w Łodzi. Tego miesiąca wyruszyli oni „pociągiem przy-jaźni” pod opiekunczym nad-zorem pracownika Komite-tu Łódzkiego PZPR towarzy-ski Teresy Niewczas do miasta Iwanowo w Związku Radziec-kim. Dlaczego akurat tam? W tamtych latach w krajach Ukła-du Warszawskiego były tak zwane miasta zaprzyjaźnione. Dla Łodzi było nim właśnie ra-dzieckie Iwanowo.

Podczas tego typu imprez wy-laniają się zwykłe swego rodza-ju bohaterowie. Tym razem oka-zał się nim tokarz Józef Bugajak. Miał 23 lata, był zawsze w do-brym humorze. Uważano go za dobrą duszę każdej wycieczki. I bardzo ładnie śpiewał. Zwłasz-cza gdy zwiliżył gardło szlachet-nym napojem, jak mówił. Rosja-nie przyjmowali wycieczkowicz-ów suto zastawionymi stola-mi i „stoliczną”.

Przez pierwsze dwa dni Józek był wesół jak nigdy. Ale z upły-wem następnych nagle posmut-niał i prawie zamilkł. Zaintereso-wało to pozostałych. Najbardziej ciekawski Edziu Piotrowski nie wytrzymał i na osobności zapy-tał Józka:

– Józku, co tobie, kaca masz czy chory jesteś?

– Widziałeś takiego młodego faceta? Śniady na twarzy, Gru-zin chyba?

– Kręci się taki w pobliżu. Ale niech sobie łazi. We własnym kraju jest. Wolno mu!

– Ale on zawsze jest w pobliżu mnie. Jakby mnie śledził!

– Wydaje ci się. Udał, że go nie widzisz, to sam przestanie.

– Nie, Edziu! – Józek nagle się ożywił. – To musi być ktoś z tego ich UB.

– KGB! A dlaczego tak my-ślisz?

– Mój ojciec w czasie wojny był partyzantem w AK...

– Co ty powiesz! Ale... skoro u nas twojemu ojcu nikt tego nie wypomina, to co Roskie mają do tego? Ale bądź ostrożny i nie od-dałaj się od nas.

– Tylko dziwne, że mnie, takie-go pionka...

– Jest przecież na to rada! – Edziu uderzył się dłonią w czoło.

– Od czego mamy naszą towa-rzyszkę? Niech to wyjaśni, prze-cież jest nie tylko po to, by nas pilnować.

– Racja – zgodził się Józek – niech wyjaśni, bo będę miał wy-cieczkę spaskudzoną.

*

– Byłam w waszej sprawie – Teresa Niewczas mierzyła Józka groźnym wzrokiem. – Powie-dzieli mi, że nic nie wiedzą, aby kazano was śledzić. Nie dziwili się, bo wierzą, że w każdej wy-cieczce uczestniczą pewni to-warzysze. A wiecie co?! – tu to-warzyszka spojrzała jeszcze groźniej. – Nasłuchaliście się tych bredni z „Wolnej Europy” i teraz wam podejrzenia po głó-wie chodzą. Zejdźcie mi z oczu, bo mnie zaraz coś trafi!

Józek wyszedł zdenerwowany i zaskoczony taką informac-ją, a jednocześnie czuł ulgę. Od tego dnia już nie widział swoje-go „prześladowcy” i dobry humor mu powrócił.

Ale nie takie miało być za-kończenie. Tajemnica dziwnego agenta wyjaśniła się podczas ko-lacji pożegnalnej, którą zorgani-zowali towarzysze radzieccy w zajeździe pod nazwą, w polskim tłumaczeniu, „Sosenka Bajka”. Zajazd zbudowany był w całości z okrągłych bali drewnianych, na wzór carskiego pałacu z ba-jek rosyjskich. Józek, nieco pod-pity, w dobrym humorze, udał się do ubikacji. W chwili, gdy miał z niej wyjść, w drzwiach zobaczył swojego prześladowcę z bukie-tem czerwonych róż.

– Zaczekaj – odezwał się do Józka po polsku. – Dłużej nie mogę, jutro wyjeżdżacie... – Kim jesteś i czego chcesz? – Józek poczuł przenikliwy chłód, obejm-ujący jego ciało. – Kto cię na-ślał?

– Nikt – domniemany agent położył czule rękę na jego ra-mieniu, a jego głos był dziw-nie ciepły. – Jestem Gruzinem, studiuję filologię polską, do-brze mówię po polsku. Wiem, że masz na imię Józek, poko-chałem cię od pierwszego dnia, chciałem być z tobą...

– Jak to być ze mną?! – Józ-ek wystraszył się nie na żarty.

– Czego ty chcesz?!

– Józek, ja się w tobie zako-chałem – Gruzin mówił dziw-nym jak na mężczyznę głosem. – Jestem mężczyzną, ale uczucia mam jak kobieta, pragnę, abys był moim chłopakiem... Rozu-miesz?

– Nie – jęknął Józek.

– Na imię mam Siergiej, ale w sercu jestem dziewczyną, Nadią. A to kwiaty dla Ciebie, mój naj-milszy.

Chciał Józka objąć i pocało-wać, ale ten, pchnięty uczuciem przypominającym rozpacz toną-cego, odepchnął Nadię i wysko-czył z ubikacji. Podbiegł do stołu, przy którym siedział wraz z in-nymi, chwycił butelkę z wódką, nalał w szklanke po herbacie i wypił duszkiem.

Pytano, co się stało, ale Józek milczał. Dopiero w hotelu w po-koju opowiedział o wszystkim kolegom. W pierwszej chwili był wybuch rozbawienia, ale po kil-ku kolejkach „Stolicznej” zapo-mniano o wielbicielce Józka.

Nazajutrz wszyscy siedzie-li w autokarze, który za chwi-lę miał ruszyć. Te chwile na długo utkwily w umysłach wy-cieczkowiczów i Józka. Bo na-gle pojawił się Nadia, podbiegł z jakąś paczką w rękę, usiłował wejść do środka, ale autokar ru-szył, a on biegł obok, coś wołał, po policzkach płynęły łzy. Auto-kar przyspieszał, Nadia zniknęła za zakrętem. W autokarze zra-zu przycichło, niektórzy zaciska-li dłońmi usta, tamując wybuch śmiechu.

– Nie, nasz Józio zostawia nar-zeczona w Związku Radziec-kim! – przerwał milczenie Edziu, po czym ryknął śmiechem, do którego przyłączyli się wszyscy.

Nawet towarzyszka Teresa ocierała chusteczką łzy śmiechu. Odtąd każdy w Albie wiedział, że Józio zostawił narzeczoną w Związku Radzieckim.



Sylwia
Kośmider
MIŁOŚLAW

Miałam wtedy 18 lat. Poznałam przez Internet człowieka sporo starszego ode mnie. Ale to nie było ważne; istotne było, że z nikim innym już nigdy mi się tak dobrze nie rozmawiało. Był dla mnie wsparciem w wielu sytuacjach. Nie ukrywał nigdy, że mu się podobam. Czułe słowa pisane po nocach, pisane też, gdy tylko otwarliśmy oczy, budowały

Jak to nazwać? Miłość?

coś między nami... Jak to nazwać? Miłość?

W tamtym czasie myślałam, że tak i że mimo odległości damy jakoś radę. Dostawałam od niego piękne listy, prezenty, zdjęcia, a on mógł zawsze liczyć na to samo. Czego brakowało w tej relacji? Wspólnego, codziennego życia. W końcu przyznałam mu się, co czuję, ale w trochę niezręczny sposób. Jednak wcale tego nie żałowałam. Próbowaliśmy zmniejszyć odległość między nami.

Niestety, ta historia nie kończy się wielką miłością i ślubem.

Pewnego ranka dostałam sms. Nie zapomnę go do końca życia. Był płacz, krzyk i złość na cały świat. Dlaczego tak postąpił? Po latach wiem, że się bał odległości, odpowiedzialności i pewnie tego, że jestem trwale chora. Miał pełne prawo bać się tego. Rozumiem go. Niestety, taka jest prawda o moim życiu.

Dzisiaj po wielu latach mamy

ze sobą kontakt. Oczywiście, tylko internetowy. Z tamtych uczuć sporo w nas zostało. To doświadczenie dużo nas nauczyło. Mogę powiedzieć, że dziękuję mu za wszystko, bo mimo bólu to był cudowny czas w moim życiu. To był pierwszy facet, który mnie kochał.

Od ośmiu lat jestem w cudownym związku, mam naprawdę wspaniałego faceta. Kochamy się i planujemy przyszłość razem.



Zbigniew
Strugała
ORZECZOWO

13 lutego pracownicy i uczestnicy zorganizowali w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Czeszewie zabawę walentynkową. Była dyskoteka, nie zabrakło też zabawnych konkurencji, takich jak tajemnicze kartki walentynkowe, wykonane wcześniej przez uczestników.

Osoba, która otrzymała najwięcej kartek, dostała w nagrodę poduszkę z dwoma sercami. Była nią uczestniczka Małgosia Nawrocka.

Nasze walentynki

Był też taniec na gazecie parami. Dwie pary, które najdłużej się na niej utrzymały, zdobyły słodkie upominki. Ponadto był taniec z balonikami. Para, która najdłużej utrzymała balon, również zasłużyła na upominek. Śmiechu było co niemiara.





Robert
Wrzesiński
POZNAŃ

Na Osowej Górze

Słoneczna, wiosenna pogoda towarzyszyła 16 lutego rajdowi zimowemu, którego organizatorami byli m.in. PTTK Oddział „Rataje” przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Osiedle Młodych”, Urząd Miasta Poznania i Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych”.

Uczestniczyli w rajdzie członkowie klubów PTTK: „Jarzębina”, Turystów Górskich „Bacówka”, „Wędrowiec” i turystki rowerowej „Sigma” oraz członkowie Klubu Seniora „Piastun”, a ponadto indywidualni turyści. Wszyscy poznawali piękno Wielkopolskiego Parku Narodowego.

Do mety rajdu na Osowej Górze wiodło pięć tras: przez Trzebaw, Rosnówko, Jezioro Góreckie (13 km), przez Puszczykówko, Głaz Leśników, Jezioro (12 km), przez Mosinę, Jezioro Góreckie (10 km), ponadto trasa dla seniorów autokarowo piesza (3,5 km) i trasa dowolna rowerowa lub piesza. Na mecie był konkurs rzutu lotkami, nagrody i ognisko.

FOT. JADWIGA SZWAKOPE



Przebierańcy



FOT. JULIA MAZANIK

14 Karnawałowy Bal Przebierańców dla Seniorów odbył się 26 stycznia w Domu Kultury „Jędrus” Spółdzielni Mieszkaniowej „Osiedle Młodych”. Gospodarzem imprezy był Klub Seniora „Tęcza”.

Byli też goście z Klubu Seniora „Bajka” przy Domu Kultury

„Orle Gniazdo” i z innych ratajskich klubów. Zabawę zapewnił zespół „Trojka”, a prowadziły imprezę instruktorki z „Jędrusia”. Była loteria fantowa i konkurs na najbardziej oryginalny strój, w którym zwyciężyła osoba przebrana za „Gejszę”.

ROBERT WRZESIŃSKI

DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI I PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIĄŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

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

NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej



Jeśli zauważyłeś u siebie lub bliskiej osoby
utrzymujące się od dłuższego czasu

- smutek, przygnębienie
- lęk, niepokój, drażliwość
- wahania nastroju lub zaburzenia koncentracji
- trudności z zasypianiem lub wielokrotne wybudzanie się w nocy
- spadek zainteresowania dotychczasowymi aktywnościami

to może być DEPRESJA

**NIE CZEKAJ – ZGŁOŚ SIĘ DO NAS
NA BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LECZENIE**



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

Rejestracja telefoniczna
w godz. 10.00-16.00 od poniedziałku do piątku

61-863-00-68 lub 506-444-900

www.hertmanowska.pl
neurologiczny.nzoz@gmail.com