

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (305) 4 • Poznań • kwiecień 2020 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



FOT. ARCHIWUM WTWZ W WIARDUNKACH

**Wspomnienie balu w Wiardunkach.
Więcej w artykule „Tańce i nagrody”
str. 29**



FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJĄ



W NUMERZE:

- Siła jego rażenia
pozbawia oddechu** str. 3
- Gdyby „Filantropa”
nie było...** str. 4 i 5
- Świat się zatrzymał** str. 7
- Smok wawelski
w Konarzewie** str. 12 i 13
- Lubię opowiadać
zdjęciami** str. 14
- Nie wolno upaść
– i nie podnieść się** str. 22 i 23
- Tańcząca „Iskra”** str. 27
- Wypadek odebrał im
sprawność** str. 30 i 31
- Tyldzia** str. 38 i 39
- Hiobowa opowieść** str. 40 i 41

Kultura dostępna

„7 grzechów głównych osób pełnosprawnych” – to dający do myślenia tytuł nowego projektu Fundacji imienia Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej” w Koninie. Zwraca on uwagę na kwestię dostępności kultury dla osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Fotografie, wiersze i inne formy twórczości artystycznej wpisały się w realizację tego przedsięwzięcia, którego uroczysta premiera odbyła się 7 marca w Centrum Organizacji Pozarządowych w Koninie (obszerna relacja na str. 34 i 35).

„7 grzechów głównych osób pełnosprawnych” nawiązuje do siedmiu podstawowych wad ludzkich. Na projekt składa się wystawa fotografii autorstwa Mariki Sypniewskiej oraz wiersze Pauli Klamy. Celem inicjatywy jest nakłonienie odbiorców tych dziedzin sztuki do refleksji, co można zrobić i jakie wdrożyć udogodnienia, aby osoby z niepełnosprawnościami nie były i nie czuły się wykluczane z aktywnego uczestnictwa w kulturze. Realizatorzy projektu akcentując potrzebę uspołecznienia kultury podejmują próbę wyjścia z nią poza mury instytucji organizujących wydarzenia kulturalne.

– Z myślą o potrzebach osób słabowidzących dostosowaliśmy odpowiednio rozmiar prac fotograficznych. Interpretację wierszy przygotował Andrzej Seweryn. Wydarzenie było tłumaczone na język migowy. Założyliśmy również stronę internetową www.7grzechow.org, na której można obejrzeć fotografie, przeczytać i odsłuchać wiersze, a także zamówić tomik poezji w wersji drukowanej lub brajlowskiej – poinformowała Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji „Podaj Dalej”.

Autorki fotografii i wierszy uświadamiają, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą w realizacji dążeń i marzeń. Podopieczni Fundacji latają na paralotni, grają w koszykówkę na wózkach, prowadzą także aktywne życie zawodowe i towarzyskie. Partnerami projektu są: Miasto Konin, Wielkopolska Okręgowa Izba Architektów Rzeczypospolitej Polskiej, firma „Altix”, „Czytam Duszką” i „Po-ezja na każdy dzień”. **Oprac. KK.**

Jak wspierać i rehabilitować

Oddział Wielkopolski Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zaprasza do udziału w konferencji naukowej pod tytułem: „Z kompleksową rehabilitacją w drodze do kariery”, która odbędzie się na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Wydarzenie jest adresowane do naukowców, teoretyków i praktyków, przedstawicieli biznesu, podmiotów publicznych, władz samorządowych i organizacji pozarządowych, a także do wykładowców, doktorantów i studentów. **Udział bezpłatny.**

Konferencja jest adresowana ponadto do osób z różnymi niepełnosprawnościami, ich rodzin oraz do środowisk lokalnych zainteresowanych rehabilitacją zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnościami. Celem konferencji jest podjęcie dyskusji na temat konieczności wymiany dobrych praktyk przy

wdrażaniu kompleksowych działań w zakresie wsparcia osób, które doznały niepełnosprawności (np. na skutek wypadku) i chcą wrócić do aktywności zawodowej. Podczas spotkania – jak informują organizatorzy – omówione zostaną kwestie medyczne, psychospołeczne oraz zawodowe związane z powrotem do zdrowia.

– Mam nadzieję, że konferencja pozwoli nie tylko na przedyskutowanie najważniejszych zagadnień teoretycznych w kontekście badań naukowych, ale także na zmianę sposobu postrzegania osób z niepełnosprawnościami w lokalnych społecznościach oraz zwiększenie świadomości dotyczącej zasad wdrażania kompleksowej rehabilitacji – mówi dr Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON.

Spotkanie jest odpowiedzią na potrzeby środowiska osób z niepełnosprawnościami w

zakresie zwiększania wiedzy społeczeństwa co do ich możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym. Wystąpienia profesjonalistów pozwolą szerzej i precyzyjniej spojrzeć na kwestię rehabilitacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami.

Zachęcamy do śledzenia aktualności na stronie www.pfron.org.pl, gdzie systematycznie zamieszczane są komunikaty dotyczące inicjatyw i spraw środowiska osób z niepełnosprawnościami. Aby odszukać aktualności z regionu wielkopolskiego, wystarczy na stronie głównej, w temacie „Informacje z regionu”, wybrać region wielkopolski.

Szczegółowych informacji na temat konferencji udziela Tomasz Paczkowski, samodzielny referent do spraw promocji i informacji, tel. (61) 666 46 05, e-mail: TPaczkowski@pfron.org.pl **Oprac. KK.**



Twój 1% podatku

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

Wesprzesz nas wpisując **KRS 0000271857**

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

Siła jego rażenia pozbawia oddechu



Karolina Kasprzak
POZNAŃ

Nasza codzienność przybrała szybsze obroty. Bynajmniej nie dlatego, że wciąż brakuje czasu. Powodem jest ogłoszona 11 marca przez Światową Organizację Zdrowia globalna pandemia, która zmieniła życie wszystkich ludzi. Jeszcze dwa miesiące temu nikt w Polsce się nie spodziewał, że media będą donosić każdego dnia o nowych – coraz liczniejszych – przypadkach zakażenia koronawirusem. Siła jego rażenia pozbawia oddechu. Umierają ludzie starsi, schorowani, niepełnosprawni, a zdarza się, że i młodzi.

Nie tak dawno myśleliśmy, że nas to nie dotknie, że wirus pójdzie sobie gdzieś indziej, że ominie nasz kraj, a my dalej będziemy beztrudnie jeździć sobie po świecie, bezpiecznie kupować w centrach handlowych markowe ubrania i kosmetyki, a potem wrzucić zdjęcia z naszych „wojaży” na Facebooka i Instagrama w myśl stereotypowej reguły użytkowników social mediów: nie ma cię w necie, nie istniejesz.



FOT. TOMASZ PRZYBYŚZ

Kiedy piszę ten artykuł, w całej Polsce zarażonych jest przeszło 1900 osób, nastąpiło 26 zgonów z powodu koronawirusa i tylko jeden przypadek całkowitego wyzdrowienia. Ktoś mógłby stwierdzić, że przeszło 1900 osób na cały kraj to stosunkowo niewiele. Niestety, walka o zdrowie i życie dopiero się rozpoczyna. Epidemia nie ustanie tak prędko jak grypa. Najpierw Chiny, potem kolejne kraje – Korea Południowa, Japonia, Hiszpania, Włochy, Niemcy, Czechy, Wielka Brytania, Azja, Australia, Polska, a nawet Zjednoczone Emiraty Arabskie. Na całej kuli ziemskiej nie ma miejsca, gdzie zakażenie by nie występowało. A jeśli nie podano danych dotyczących występowania koronawirusa w jakimś państwie, znaczy, że nie przeprowadzano tam jeszcze testów lub że wirus dotychczas się nie pojawił.

Nie przeżyłam drugiej wojny światowej, nie uczestniczyłam w misji na Ugandzie. Nie było mnie na świecie, kiedy w latach sześćdziesiątych ubiegłego stulecia we Wrocławiu wybuchła epidemia ospy paraliżując miasto na kilka tygodni. Być może dlatego koronawirus – w moim odczuciu – zdaje się być niewiarygodnie złym snem, a wszelkie wiadomości na temat zakażeń – fake newsami publikowanymi wyłącznie w celu poprawy statystyk stron. Wciąż niedowierzam, tak jak niedowierza wielu naszych rodaków i przyjaciół zza granicy.

Matki dzieci z ciężkimi niepełnosprawnościami walczą każdego dnia o ich życie – teraz bardziej niż kiedykolwiek. Brakuje odzieży ochronnej, respiratorów, urządzeń do resuscytacji. Lateksowe rękawiczki używane przez nie na co dzień, kupowane wcześniej w aptece za parę groszy, obecnie stały się towarem wysoko deficytowym. Ratownicy medyczni nie chcą wyjeżdżać do ludzi z podejrzeniem koronawirusa – ze strachu. Urzędy pracują zdalnie, edukacja odbywa się przez Internet, zamknięto galerie handlowe, restauracje, kina i teatry, odwołano biegi i inne imprezy

masowe. W poznańskim szpitalu najpierw umiera 57-letnia kobieta, później 37-letnia. W innej miejscowości życie traci również świeżo upieczona mama – 27-letnia osoba. Śmierć czai się na każdym zakręcie, w każdym zakamarku ulicy, przy każdym łóżku. To ona rozdaje karty.

Włoscy lekarze stają przed dylematem: podłączyć chorego do respiratora i dać mu szansę albo pozwolić umrzeć. Liczba zgonów w tym kraju rośnie w zatrważającym tempie. Ofiar koronawirusa we Włoszech jest o wiele więcej niż w Chinach. W drugiej połowie marca odnotowano tam blisko 5 tysięcy zgonów i ponad 53 tysiące potwierdzonych zakażeń. Wyludnione ulice i miasta oraz dramatyczne obrazy setek ludzi wołających o ratunek mówią same za siebie. Media donoszą, że osoby po 60 roku życia w północnych Włoszech nie są podłączane do respiratorów. Skazane na śmierć odchodzą w samotności.

Pandemia koronawirusa zmusiła do społecznego dystansu. Trzymamy bezpieczną metrową odległość, nie podajemy dłoni na powitanie i nie dopuszczamy innych do siebie. W tramwaju lub autobusie przesiadamy się słysząc kaszel albo kichnięcie współpasażera. Każdy jest podejrzan. W kwestiach zdrowotnych przestajemy darzyć zaufaniem kogokolwiek. Strach o własne życie paraliżuje, zniewala, zmusza do podejmowania decyzji, których w normalnej rzeczywistości nigdy byśmy nie podjęli. Z tej właśnie przyczyny pacjenci z podejrzeniem koronawirusa uciekają ze szpitali nie bacząc na konsekwencje. Panicznie boimy się choroby, a jeszcze bardziej – śmierci.

Niestety, przed nimi nie uciekniemy. Czy i w jakim stopniu pandemia koronawirusa zmieni nasze życie? Czy staniemy się mniej zachłanni i rozrzućni, a bardziej odpowiedzialni za innych i siebie? Wreszcie – czy ulegnie zmianie nasza hierarchia wartości?

Staże zawodowe

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych informuje o możliwości odbywania staży zawodowych kierowanych do osób z niepełnosprawnościami. Staże można odbywać w 49 organach administracji rządowej. Są finansowane ze środków PFRON w ramach programu „Stabilne zatrudnienie”. Organizacja staży zawodowych obejmuje 490 miejsc stażowych.

Jak podaje PFRON, staż może odbyć osoba w wieku aktywności zawodowej, czyli osoba, która nie osiągnęła wieku emerytalnego, posiadająca orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym, umiarkowanym lub lekkim, pozostająca bez zatrudnienia (bezrobotna lub poszukująca pracy, przy czym nie jest wymagana rejestracja w urzędzie pracy). Staż można odbywać co najmniej 3 miesiące, jednak nie dłużej niż 12 miesięcy.

Rekrutację stażystów i ich przygotowanie do wymagań na danym stanowisku pracy zajmują się organizacje pozarządowe wyłonione przez PFRON w drodze konkursu. Nabór stażystów prowadzi między innymi warszawska Fundacja „Znajdź Pomoc” nadzorująca staże w organach administracji rządowej jak Ministerstwo Cyfryzacji, Pomorski Urząd Wojewódzki, Wielkopolski Urząd Wojewódzki czy Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy. Ciekawe oferty stażowe można otrzymać kontaktując się z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych, dzięki któremu można trafić na staż na przykład do Biura Rzecznika Praw Pacjenta, Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej czy Wojewódzkiego Inspektora Nadzoru Budowlanego w Katowicach i Opolu.

Program „Stabilne zatrudnienie” jest ukierunkowany na wzmocnienie pozycji osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy przez wdrażanie działań aktywizacyjnych (doradztwo zawodowe, wsparcie w podnoszeniu kwalifikacji zawodowych przez organizację kursów i szkoleń, pokrycie kosztów dojazdów, opracowanie indywidualnego programu ścieżki zawodowej itp.). Dodatkowe informacje: (22) 299 29 28, 692 954 213, (75) 752 42 54 **Oprac. KK.**

Aby nie zostały same na świecie

Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk” w Komornikach w województwie wielkopolskim ma ambitny plan utworzenia miejsca, w którym całodobowe wsparcie otrzymają osoby z niepełnosprawnością intelektualną i ruchową. Ich rodzice – często starsi i schorowani – nie mają możliwości zapewnienia opieki.

Tym miejscem będzie hostel usytuowany w spokojnej, otoczonej zielenią, urokliwej lokalizacji w miejscowości Otusz, w gminie Buk. Burmistrz Miasta i Gminy Buk wydał decyzję o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu. Hostel będzie innowacyjną formą pomocy dla osób z niepełnosprawnościami, których rodzice albo opiekunowie, wyczerpani trudnościami żywiołymi, nie są w stanie zapewnić odpowiedniej opieki.

Hostel będzie pełnił funkcję domu zastępczego, sprawującego opiekę długoterminową. W przyszłości stanie się jedynym miejscem, w którym dorosłe osoby z niepełnosprawnościami, zrzeszone w Stowarzyszeniu „Promyk”, będą miały za-

pewnioną profesjonalną opiekę i wsparcie.

Stowarzyszenie „Promyk” powstało w 2000 roku z inicjatywy rodziców. Jego celem jest niesienie pomocy osobom z niepełnosprawnościami, w tym pomocy rodzinom i osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej. Stowarzyszenie obecnie obejmuje wsparciem 150 osób, ale z roku na rok chętnych przybywa. W miejscowościach Konarzewo i Otusz prowadzimy Warsztaty Terapii Zajęciowej służące osobom z niepełnosprawnościami zagrożonym wykluczeniem społecznym. W tej placówce swoje zdolności twórcze doskonalią aż 84 osoby z różnymi rodzajami i stopniami niepełnosprawności z terenu sześciu gmin powiatu poznańskiego.

Od 20 lat nasze Stowarzyszenie wspiera kompleksowo osoby z niepełnosprawnościami przez organizację turnusów rehabilitacyjnych, wycieczek krajowych oraz zagranicznych, wydarzeń o charakterze kulturalnym i sportowo-rekreacyjnym. Promujemy uzdolnienia artystyczne i sportowe osób z niepełnosprawnościami na dorocznym Powia-

towym Przeglądzie Piosenki Osób Niepełnosprawnych „Złoty Słownik” i Powiatowym Turnieju Bocci.

Jesteśmy pełni wiary i nadziei, że zamierzona inicjatywa budowy hostelu zapewni osobom z niepełnosprawnościami należyte wsparcie oraz pomoc w niezwykle trudnej sytuacji, którą jest choroba albo śmierć najbliższej osoby. Pragniemy, aby hostel był dla nich drugim domem, w którym znajdą zrozumienie, przyjaźń i szacunek.

W imieniu Zarządu i członków Stowarzyszenia zwracam się z prośbą do czytelników miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów” z prośbą o przekazywanie dobrowolnych darowizn na budowę hostelu. Darowizny można wpłacać na numer konta: 45 9043 1025 2025 0021 3905 0001 z dopiskiem: „Na budowę hostelu”. Zachęcamy również do przekazywania 1% podatku na cele statutowe naszej organizacji. W tym celu należy wpisać numer KRS 0000076193 na formularzu PIT-36, PIT-37 lub PIT-28. Za okazane wsparcie serdecznie dziękujemy.

BOGDAN MAĆKOWIAK
PREZES STOWARZYSZENIA „PROMYK”

Na przełomie lutego i marca rozeszliśmy ankietę ewaluacyjną do naszych czytelników, zarówno osób z niepełnosprawnościami jak i w pełni sprawnych. Poprosiliśmy w ankiecie o oceny naszego miesięcznika pod względem jego wartości merytorycznej, komunikatywności tekstów, poziomu literackiego i graficznego, a zwłaszcza o znaczenie „Filantropa” dla społecznej rehabilitacji osób niepełnosprawnych i tworzenia społeczeństwa zintegrowanego, bez podziałów.

Odzew czytelników i autorów przeszedł nasze oczekiwania. W kilku proponowanych pytaniach „Jak oceniasz...” można było wybrać trzystopniową cenzurkę: „bardzo dobrze”, „średnio”, „słabo”. W pokaznym tomie nadesłanych ankiet dominowała cenzurka pierwsza. Trafiła się też ta druga. Trzecią zauważyłem tylko jedną na kilkaset...

Nadesłane ankiety zawierają jednak coś znacznie bardziej istotnego, aniżeli postawione nam stopnie (za które zresztą bardzo dziękujemy, tym bardziej, że są to w większości stopnie „bardzo dobre”). Jeszcze cenniejsze są jednak osobiste refleksje, o które również poprosiliśmy w ankietach i którymi nasi czytelnicy hojnie nas obdarowali. Refleksje, które również nam dodają siły i pozwalają głębiej rozumieć, po co tak naprawdę „Filantrop” istnieje. Oto niezwykle wypowiedź Zbigniewa Nowaka z Kołobrzegu, człowieka, który w wieku 14 lat doznał złamania kręgosłupa w odcinku szyjnym i jako człowiek sparaliżowany od przeszło 40 lat realizuje swój wyjątkowy talent literacki (jego wiersze i powieść „Szczygieł” publikujemy w „Filantropie” w odcinkach):

Lektura „Filantropa Naszych Czasów” to comiesięczne okno na świat, w którym z woli nieprzychylnego losu przyszło żyć bohaterom artykułów oraz ich autorom. Czasopismo pokazuje najbardziej niebezpieczne sytuacje z ludzkich historii, bezwzględnie niszczycielskie, łamiące swoje ofiary. I zarazem pokazuje tych samych ludzi, którzy nie załamują rąk, nie opuszczają głów, lecz, o dziwo, potrafią cieszyć się życiem i swoją radością dzielić



Tak miałby wyglądać hostel dla osób z niepełnosprawnościami.

Gdyby „Filantropa” nie było...

się z innymi. Jak to możliwe? Otóż taki właśnie jest sens „Filantropa”: są tu prawdziwe teksty prawdziwych bohaterów, jakże często żyjących na kolanach, lecz z podniesionym czołem. To właśnie dla nich jest w „Filantropie” miejsce na próby literackich sił, na ekspresję twórczą tych, którzy o cierpieniu wiedzą najwięcej. To tu mogą przeżyć radość tworzenia. Pismo jest potrzebne zwłaszcza wszystkim jeszcze zagubionym i załamany, którym niezbędna jest nadzieja i wiara w sens życia.

Dlatego, jeśli by „Filantropa Naszych Czasów” nie było, to takim właśnie czym prędzej należałoby go wymyślić.

W tej krótkiej wypowiedzi Zbigniew Nowak sformułował w sposób dobitny ideę, realizowaną przez „Filantropa” od 26 lat. Polegała i polega na oddawaniu głosu osobom z niepełnosprawnościami, aby zdobywali godność samodzielnych autorów, ludzi tworzących obraz swojego świata. Dziękujemy wypowiadającemu się w ankiecie autorowi, który po tylu latach przypomina, że wciąż niezbędne jest czasopismo realizujące taką właśnie ideę. To dla nas „ankietowa” wskazówka, że powinniśmy z lepszymi jeszcze skutkami promować, jak to określa Nowak, „zagubionych i załamanych”.

*

Dlatego idea własnego głosu dotyczy także osób z poważnymi utrudnieniami mowy, z problemami zdrowia psychicznego, z niepełnosprawnością intelektualną, ponieważ są to ludzie szczególnie narażeni na społeczne milczenie. W „Filantropie” mają pełne prawo głosu, prawo do własnej ekspresji swoich uczuć, ocen i myśli. Najwięcej wypełnionych ankiet otrzymaliśmy od tych właśnie osób między innymi z warsztatów terapii

zajęciowej, środowiskowych domów samopomocy, domów pomocy społecznej, szkół specjalnych. Miłym tekstem obdarzyła nas Kamila Gibka, uczestniczka WTZ „Promyk” w Konarzewie w powiecie poznańskim:

Lubię oglądać w „Filantropie” zdjęcia, czytać historie opisywane przez ludzi, wiersze o miłości. Uważam, że pismo jest bardzo przydatne dla środowiska osób niepełnosprawnych, gdyż pozwala w prosty i czytelny sposób ukazać problemy, zmagania i słabości osób z niepełnosprawnościami, ale również radości, osiągnięcia i sukcesy.

Oto również sympatyczny tekst z Lublina:

Miesięcznik „Filantropa Naszych Czasów” jest czasopiśmie, gdzie osoby niepełnosprawne mogą się dzielić swoimi doświadczeniami. Daje możliwość ekspresji własnej. Pozwala też na poznanie spojrzenia na świat autorów z niepełnosprawnościami. Dla mnie jako autorki jest swoistą formą autoterapii, za co wielokrotnie dziękowałam redakcji.

I osobliwie szczerą ankietową wypowiedź mieszkanki wsi Ścigów w województwie opolskim:

Bardzo ciekawe czasopismo dla osób niepełnosprawnych. Chciałbym, aby PFRON przekazał więcej środków na wynagrodzenia dla autorów tekstów.

Jeszcze trochę krytyki i wymagań:

Pismo za bardzo mi się nie podoba, za mało informacji o zdarzeniach kulturalnych i rozrywkowych. Mogłby być kącik z krzyżówkami i rebusami.

Chciałabym, aby było więcej konkursów plastycznych albo na najciekawszy artykuł.

Drukujcie telefony informacyjne, pod które można dzwonić w razie problemów.

*

Wszyscy autorzy, wybitni i z niepełnosprawnością intelektualną, są dla „Filantropa” tak samo ważni i szanowani – zgodnie z ideą zawartą już w samym tytule miesięcznika składającego z greckich słów „phileo” – „kocham” i „anthropos” – „człowiek”. Każdej osobie należy taki sam szacunek i każda współtworzy ludzką społeczność. Staramy się, aby w każdym wydaniu czasopisma poprzez dobór autorów wcielać w życie taką właśnie ideę. Być może stąd bierze się popularność i społeczna akceptacja „Filantropa”? Także spontaniczny społeczny odzew w postaci znacznej liczby omawianych tu ankiet, które nadeszły z Poznania, powiatu poznańskiego, województwa wielkopolskiego i wielu miejscowości w kraju? W zawartych w ankietach komentarzach czytelnicy wyrażają głębokie zrozumienie i wsparcie dla działań „Filantropa”.

Tak pisze o tym w ankiecie Grażyna Pawlaczek, nauczycielka w Zespole Szkół Specjalnych nr 101 w Poznaniu:

Czasopismo niezmiennie i z zapałem pokazuje, że nie istnieje granica pomiędzy „my – pełnosprawni” i „wy – niepełnosprawni”. Ku temu właśnie zmierzają zarówno wszystkie zamieszczane w nim artykuły, podejmujące niezwykle bogatą tematykę, jak i każde barwne, pełne dynamizmu i ciepłe zdjęcie. To tam właśnie spotykamy ludzi dzielących się z innymi, swoimi talentami i pasjami, o których opowiadają z entuzjazmem. Różnorodność form, poprzez które bohaterowie czasopisma przemawiają do swoich czytelników, jest imponująca. Są to reportaże, fotoreportaże, sprawozdania, wiersze, opowiadania, autobiografie. Czasopismo pokazuje, że każdy z nas jest wyjątkowym członkiem społeczności – wielkiej rodziny ludzkiej i każdy z nas, na miarę swoich

możliwości, może podzielić się z innymi radością i dobrem.

Tak piszą o „Filantropie” państwo Gertruda i Andrzej Konoplicy z Poznania:

Jesteśmy stałymi czytelnikami tego miesięcznika. Pismo zawiera bardzo bogate treści informacyjne dotyczące zdarzeń i problemów osób z niepełnosprawnościami, zarówno w Poznaniu i całej Wielkopolsce, a nawet dalej. „Filantrop” czyni wiele dobrego dla ludzi, dzieci z różnego rodzaju dysfunkcjami. Spełnia ważne zadania: pomaga w życiu, aktywizuje i daje radość życia. Dowartościowuje osoby niepełnosprawne. Ale nie tylko takie. Jest wartością i przykładem dla ludzi zdrowych. Przy lekturze „Filantropa” i oglądaniu zdjęć budzi się siła i ta myśl: żyj tak, aby drugiemu było lepiej. Poziom wydawnictwa oceniamy wysoko i życzymy utrzymania go w kolejnych latach.

I jeszcze słowa Dariusza Migdałka, nauczyciela wychowania fizycznego:

„Filantrop” ukazuje osoby z niepełnosprawnościami jako pełnoprawnych członków naszego społeczeństwa, potrafiących zarówno dawać jak i czerpać ze swojej pracy i swoich osiągnięć ogromne pokłady radości, dumy i satysfakcji.

Na zakończenie wypowiedź w ankiecie anonimowa (szkoda):

Jedyną pismo, w którym kreatorami treści mogą być osoby z niepełnosprawnościami. Redakcja pełna empatii w stosunku do niepełnosprawnych. Wielkie dzięki za to, że istniejecie.

*

Bardzo dziękujemy za tak licznie odesłane ankiety, za wszystkie postawione nam „stopnie” i za cenne wypowiedzi. Wiele nas nauczyły, dodały sił do pracy, a przede wszystkim wiary w to, że jesteśmy Wam potrzebni.

MARCIN BAJEROWCZ

Pełni obaw, z nowymi wyzwaniem



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

12.03.2020

Wiatr huczy za oknem, deszcz uderza o szyby. Siedzimy w domu. Ale nie zjawiska pogodowe są naszym największym zmartwieniem. Słowo „koronawirus” obecne jest już nie tylko na naszych ustach, ale także w głowach i sercach. Zatraskani wsłuchujemy się w kolejne komunikaty.

Sytuacja jest poważna. Dla nas, rodziców dzieci chorych, szczególnie trudna. Wiele z naszych dzieci ma upośledzoną, bądź nawet w znaczących stopniu ograniczoną odporność. Z racji przewlekłych chorób, ich szanse w walce z nowym wirusem, są dużo mniejsze niż reszty społeczeństwa.

Staramy się oczywiście zachować spokój. Myślę jednak, że każdy z nas w jakimś stopniu, trochę wcześniej niż inni, zadbał o to, by opuszczenie domu nie było konieczne. Mamy makaron, mamy ryż, ziemniaki, przecięry pomidorowe... Mamy leki, których potrzebują nasze dzieci. Borykamy się jednak i to nie od dziś, a od kilku tygodni, z problemami, których wcześniej nie mieliśmy.

Za przykład postawię maski chirurgiczne. Są one niezbędne do prowadzenia wielu zabiegów naszych dzieci. W moim wypadku podłączenie syna do dializy otrzewnowej, zmiany opatrunków przy cewniku, wymagają używania maski. Kilka tygodni temu bulwersowała mnie cena za opakowanie 50 zł., potem 100 zł., 200 zł., a teraz masek już nie ma. Na marginesie dodam, że w hurtowni za opakowanie płaciłam około 8 zł. Mam jeszcze mały zapas, tych kupowanych za 100 zł. za 50 sztuk (4 zużywam na dobę), ale co będzie potem?

A kula śnieżna dopiero się rozpędza. Dwa kolejne tygodnie na pewno wiele zmienią w naszym życiu. W zasadzie już wiele się zmieniło. Dzieci i

młodzież nie chodzą do szkoły. Zamknięte są uczelnie, muzea, kina, teatry. Ograniczają swoją pracę urzędy. Rekomendowana jest praca zdalna. Poddaliśmy się jako społeczeństwo kwarantannie. Trzeba mieć tylko nadzieję, że sumiennie będziemy jej przestrzegać i że przyniesie ona oczekiwane efekty.

Ale nawet w takiej sytuacji trzeba szukać jakiś pozytywnych wyzwań. Zauważam je.

Telepraca, praca na odległość, być może zostanie w końcu doceniona przez krajowych pracodawców. Przekonają się, że może być ona tak samo efektywna, jak ta wykonywana w biurze. Dla nas, gdy często, bądź na stałe, musimy towarzyszyć naszym dzieciom, to lepsze perspektywy na rynku pracy w przyszłości. I dla naszych dzieci, gdy wkroczą na ścieżkę zawodową, także.

Ponadto może w końcu zrezygnujemy z ton papierowych dokumentów, a wystarczą ich elektroniczne wersje? W wielu instytucjach unijnych jest to już normą. E-usługi oferowane przez urzędy, banki, instytucje i różne administracje sprawdzają się w wielu sprawach. Zapewne jako społeczeństwo po kryzysie, którego doświadczamy, stanimy się bardziej z informatyzowania, co jest bardzo pozytywne, bo usprawnia wiele procesów, redukuje koszty.

Higiena osobista, prewencja jest teraz naszą najlepszą, w zasadzie jedyną możliwością obrony przed wirusem. Należy więc mieć nadzieję, że nawyki higieniczne, takie jak np. mycie rąk, zmieniają się. Być może na stałe w toaletach publicznych dostępne będą nie tylko mydło, którego też często brakuje, ale i środki dezynfekujące.



Kwitnący krokus w naszym ogródku.

Wiele mówi się o potrzebie wsparcia seniorów, najbardziej narażonych na zachorowanie, o potrzebie zauważenia ich w naszym sąsiedztwie i udzielenia im pomocy. Trochę zapomnieliśmy jako społeczeństwo o tak podstawowych rzeczach. Czas sobie przypomnieć... i nie zapomnieć.

Duże wyzwania stoją przed oświatą. Być może nawet nieplanowana reforma, jakiej jeszcze nie było. Na razie szkoły zostały zamknięte na dwa tygodnie. Nie jest jednak powiedziane, że dzieci do nich wrócą. Mamy narzędzia do edukacji zdalnej. Większość szkół posługuje się dziennikami elektronicznymi. W szkole mojego syna już dziś (po pierwszym dniu zamknięcia szkoły!) pojawiły się zadania do samodzielnej realizacji przez dzieci. Dopasowane do sytuacji, ze wskazówkami dla rodziców. Oczywiście mój syn się z tego nie cieszy, ale jest to działanie, które doceniam i popieram.

Telewizja publiczna rozpoczęła (z dnia na dzień!) emisję przedpołudniowego pasma edukacyjnego dla młodszych dzieci, dla starszych wyświetlane są ekranizacje lektur oraz spektakle teatru telewizji. Telewizja właśnie ma ogromny potencjał i może przyczynić się do tego, aby dzieci nie straciły czasu poza szkołą. Mamy wiele wartościowych materiałów, które można teraz młodym widzom pokazywać. Może nawet możliwa jest współpraca szkół i telewizji, by wspólnie wspierać proces edukacji domowej. Jeżeli rzeczywistość będą to dwa tygodnie, to bez większego problemu można je „nadrobić”, ale tego nie wiemy... nie możemy zakładać. Trzeba zacząć szukać nowych dróg...

Na uczelniach, w różnym stopniu gotowości, funkcjonują platformy do e-learningu. Studenci mogą studiować literaturę, materiały przygotowane przez wykładowców. W sytuacji jak obecna, ćwiczenia laboratoryjne mogą być dostępne jako filmy. Mamy przecież wiele kursów, które są prowadzone tylko zdalnie. Nie stanowią żadnego problemu kontakty studentów z wykładowcami, promotorami, np. za pośrednictwem e-maili,

komunikatorów. Mamy platformy jak np. Webex czy inne, na których możemy spotykać się w czasie rzeczywistym. Zdalne prowadzenie wykładu nie jest czymś niezwykłym.

Może więc czas, by w większym stopniu wykorzystywać e-technologie w edukacji. Wymaga to w początkowej fazie ogromnego nakładu pracy nauczycieli, wykładowców, ale jest możliwe i może przynosić wymierne efekty.

Paradoksalnie ograniczając maksymalnie nasze spotkania z przyjaciółmi, a nawet rodziną, utrzymujemy z nimi częstszy kontakt. Telefony, komunikatory wychodzą nam naprzeciw. Tak po ludzku, wspieramy się i pytamy, czy ktoś czegoś nie potrzebuje. Np. gdy ktoś jedzie do sklepu, „zbiera zamówienia”, by reszta nie musiała wychodzić z domu. Dzwonimy rano do naszych dziadków, do rodziców, by upewnić się, że są w dobrej formie. Potem raz jeszcze i jeszcze raz wieczorem.

Wspierają się sąsiedzi. Wiele dzieci musiało pierwszy raz w życiu zostać w domu samodzielnie. Nie wszyscy rodzice mogli nie pojechać do pracy. Nie odwieźdźmy się, ale jesteśmy pod telefonem. Gdyby coś stało się dziecku w domu obok, jesteśmy gotowi pomóc. Czuwamy.

To dopiero początek epidemii i nikt nie jest w stanie przewidzieć scenariusza, z którym będziemy musieli się zmierzyć. Wierzę jednak, że gdy obok strachu, który jest zrozumiem, pocujemy też, że jest to czas do podjęcia wyzwań, zmian które wpłyną na nasze życie nie tylko doraźnie, ale też długofalowo, możemy wiele zdziałać.

Bo nie możemy przestać żyć. Z wykorzystaniem różnych narzędzi, przede wszystkim nowoczesnych technologii, zmieniając sposób interakcji ze światem i społeczeństwem, nie musimy się cofać, możemy iść do przodu. Rozważnie, akceptując ograniczenia, z troską o najsłabszych, nie zapominając o tych, którzy chociażby z racji wieku nie dostrzegają nam kroku, wspierając ich w szczególnie sposób, musimy iść dalej.

Świat się zatrzymał

17.03.2020

Świat zatrzymał się. Ma miejsce zupełnie niewyobrażalny scenariusz. Ludzie na całym globie nie chodzą do pracy, dzieci nie uczęszczają do szkół, studenci przerwali zajęcia. Ulice opustoszały. Ziemia zrobiła sobie przerwę. Kwarantanna społeczeństwa na całym świecie jest jedynym sposobem spowolnienia liczby kolejnych chorych. Tempo ich przyrostu przekracza możliwości leczenia zarażonych. Żaden system opieki zdrowotnej, nawet najbogatszych krajów świata, nie jest przygotowany na funkcjonowanie w takiej sytuacji.

Dla nas, dla naszych dzieci, to okoliczności nie mieszczące się w dotychczasowym rozumieniu świata. Nigdy nie doświadczyliśmy konieczności tak radykalnych zmian w życiu, zmian do których trzeba było przystosować się z dnia na dzień. Nigdy nie doświadczyliśmy kryzysu na tak ogromną, globalną skalę.

Oczywiście wstajemy rano, jem śniadanie... i:

- nie idziemy do pracy - ale pracujemy,
- nie idziemy do szkoły - a musimy się uczyć,
- nie chodzimy na zakupy - a przygotowujemy posiłki ze zgromadzonych zapasów,
- nie widzimy naszych rodzin i przyjaciół - a codziennie się z nimi kontaktujemy.

Uczymy się więc:

- jak spędzać ze sobą całe dni, gdy wcześniej każde z nas większość dnia spędzało poza domem;
- jak rozplanować dzień, gdy nikt nad nami nie stoi, a trzeba zrobić tak wiele;
- jak mądrze wykorzystać nowoczesne technologie, by zrealizować zadania;
- jak pogodzić naukę naszych dzieci (w której trzeba je aktywnie wspierać), naszą pracę zdalną, gotowanie obiadu, no i oczywiście dotychczasowe obowiązki domowe i te związane z chorobą naszych dzieci;

Dzień się nie wydłużył, a choroba naszych dzieci nie zrobiła sobie przerwy. Musimy więc także:

- poszukiwać w aptekach leków dla naszych dzieci, bez

których nie mogą funkcjonować, a dostawy są nieregularne, hurtownie zaś zgłaszają braki;

- wykupić leki, które dostawaliśmy, gdy nasze dzieci przebywały na oddziałach szpitalnych, które przysługiwały im w ramach programów, do których są zgłoszone. Na rynku ich ceny liczone są w tysiącach złotych;

- zdobyć środki opatrunkowe, których dramatycznie brakuje na rynku, a jeżeli się pojawiają, to ich ceny są absurdalnie wysokie;

- musimy zadbać o przestrzeganie diety naszych dzieci, a nie możemy ryzykować, by poszukiwać w sklepach produktów, których nie ma w ciągłej sprzedaży;

- musimy przezwyciężyć strach, że zachorują nasze dzieci, że zachorujemy my.

Trzeba więc wiele samodyscypliny, odwagi i siły. Trzeba rozbudzić w sobie i naszych dzieciach poczucie konieczności spełniania obowiązków jak najlepiej się da, trzeba robić to systematycznie. Nie można sobie odpuścić. Bo to nie są wakacje.

Trzeba uczyć się codziennie, jak korzystać z tych zasobów, które są nam teraz, bardzo często nieodpłatnie, udostępniane przez światowe potęgi.

Chociażby oferta edukacji zdalnej dla dzieci i młodzieży szkół podstawowych i średnich, pęcznieje z godziny na godzinę. Trudnością staje się znalezienie czasu na przefiltrowanie jej tak, by odpowiadała potrzebom, a przede wszystkim możliwościom naszych dzieci. Muszą się uczyć, ale nie możemy wymagać, by nagle zaczęły uczestniczyć w lekcjach on line w 10 językach świata, by robiły 100 przykładów zadań z matematyki czy chemii dziennie. Wielka odpowiedzialność spadła teraz na nas. Szkoła oczywiście nas wspiera, ale wciąż nie jest to czynny jej udział. Wciąż nie mamy żywego kontaktu z nauczycielem, który jest tak ważny dla procesu edukacji. Mają go zrehabilitować linki do filmów na YouTube, czy odtworzone ze strony MEN. Jest to jakiś substytut, ale widzę ogromną potrzebę tworzenia e-klas i prowadzenia w nich



Jasne Błonia w Szczecinie.

FOT. ARCHIWUM RODZINNE

lekcji w czasie rzeczywistym z przekazem obrazu. Nie tylko ze względu na walory edukacyjne, ale ze względu na kontakt z nauczycielem, który mógłby być dla dzieci mostem do „normalnego” świata. Szczególnie dla młodszych, które są bardzo blisko związane z nauczycielką. Byłoby to pomocne w przetrwaniu tego czasu, który nawet dorosłym trudno zaakceptować.

Dziś moi studenci mieli okazję mnie zobaczyć. Przekazałam im kilka wskazówek dotyczących zdalnej pracy. Nie wszystko poszło tak jak planowałam. Część nie mogła z jakiś przyczyn załogować się na videokonferencję. Ale uczymy się. I ja, i oni. Jesteśmy umówieni na kolejne spotkanie. Mam nadzieję, że będzie lepiej. Aż dojdziemy do perfekcji. Mam nadzieję nie tylko pokazywać im kolejne slajdy wykładów, ale komentować je na żywo i odpowiadać na ich pytania w czasie rzeczywistym. Czy się uda? Zobaczmy, ale trzeba próbować. Nie można zostawić młodych ludzi samych sobie. Studują, piszą prace dyplomowe i muszą mieć możliwość kontaktu z nami. Gdybyśmy zostawili ich samych sobie, można by postawić pytanie o zasadność istnienia uniwersytetów w kontekście ich misji edukacyjnej.

Problemów jest wiele innych. Mój syn nie musi korzystać z ośrodków wsparcia dziennego, grup terapeutycznych, zajęć rehabilitacyjnych

czy innych związanych z niepełnosprawnością. Wyobrażam sobie jednak, jaką pustkę ma teraz część podopiecznych, gdy nie uczestniczy w zajęciach. Wyobrażam sobie też trud, jaki muszą teraz podejmować ich rodzice i opiekunowie. Nie. Nie umiem sobie nawet tego wyobrazić.

Zupełnie nie wiem, jak sobie radzić w tych wszystkich sytuacjach przez dłuższy czas, a trzeba się spodziewać, że tak właśnie będzie wyglądało przez jakiś czas nasze życie. Wszyscy oczekujemy pomocy od państwa, ale inicjatywy oddolne będą na pewno równie ważne, jeżeli obecnie nie ważniejsze. W tej chwili państwo musi zapewnić możliwości leczenia zarażonych wirusem, zadbać o zaopatrzenia w środki medyczne i ochrony dla personelu, co jest niewątpliwie priorytetem. Muszą działać, chociaż w ograniczonym wymiarze, urzędy, banki i inne instytucje niezbędne dla życia publicznego. My musimy liczyć na ludzką empatię i chęć pomocy, sami też szukając dróg i sposobów pomocy innym.

Musimy sobie radzić. Przynajmniej przez jakiś czas, dla wspólnego dobra izolując się od świata. Ziemia zrobiła sobie przerwę... my musimy pracować ciężiej, bo choroba naszych dzieci tej przerwy sobie zrobić nie może.

AGATA

KRYSTOSIK-GROMADZIŃSKA

Gdy wirus zaczął się panoszyć...

Gdy wirus zaczął się panoszyć.
Po naszym ziemskim padole.
Trzeba coś robić, by go płoszyć.
By zatrzymać radość i życia wolę.
Można pisać głupawe wierszyki.
Można rzeźbić czy też malować.
Można śpiewać i wznosić okrzyki.
Dbać o to, by skutecznie się izolować.
Nie znaczy to zapomnieć o sobie.
Zerwać wszelkie więzi czy kontakty.
Wspierać się trzeba w każdej dobie.
Dzwonić, przecierać nowe trakty.
I pamiętać cztery krótkie linijki.
By trzymać wirusa od nas z daleka.
Nie tylko jeść zdrowe nowalijki.
Ale pamiętać, co może nas czekać.
Więc ręce myj sekund trzydzieści.
Naprawdę tak długo trzeba!
Telefonem przekazuj wieści.
Nie wychodź, gdy nie potrzeba.

Zostań w domu

Zostań w domu, chleb wypiekaj.
Zagnieć ciasto i poczekaj.
Zagnieć znowu, włóż do pieca,
Będzie z tego niezła heca.
Gdy rumiany i chrupiący,
Bo najlepszy jest gorący,
Wołaj domowników zgrać,
Niech nikt głodny nie zostaje.
Gdy do pajdy pyszny dżem,
Każdy woła „chętnie zjem”!
Zostań w domu i nie zwlekaj,
Własny chleb od dziś wypiekaj.

Przepis na chleb w wypiekaczu.
W kolejności dodawania
do pojemnika w maszynie:
360 ml wody,
5 łyżek oleju
4 łyżeczki cukru,
3 płaskie łyżeczki soli
630 g mąki pszennej
1 mała kostka rozkruszonych drożdży
Program expres (niewiele ponad godzinę),
duży chleb, rumiana skórka.

AGATA KRYSTOSIK-GROMADZIŃSKA

Twórcze 20 lat

W województwie wielkopolskim od wielu lat działają placówki terapeutyczne mające znaczący wkład w rehabilitację społeczną oraz w rozwój twórczy osób z różnymi niepełnosprawnościami. Taką właśnie placówką jest Warsztat Terapii Zajęciowej w Gębicach prowadzony przez Stowarzyszenie na rzecz Osób Chorych Psychiczenie i Niepełnosprawnych Intelktualnie „Empatia”.

WTZ w tym roku obchodził 20 lat działalności. Placówka funkcjonująca na terenie powiatu czarnkowsko-trzecieńskiego powstała w 2000 roku jako odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie w zakresie terapii osób z niepełnosprawnościami. Przez pierwsze 7 lat Warsztat działał przy Domu Pomocy Społecznej w Gębicach. Inicjatorem utworzenia WTZ był ówczesny dyrektor DPS Jan Kostyk. Od 2008

roku placówkę prowadzi Stowarzyszenie „Empatia”.

Działalność WTZ koncentruje się wokół usprawniania i terapii osób o różnicowanym stopniu i rodzaju niepełnosprawności. Codzienne zajęcia realizowane są w pracowniach: rzemiosła, rękodzieła artystycznego, kompu-

terowo-fotograficznej, gospodarstwa domowego, krawiectwo-dziwiarskiej, terapii pedagogicznej, plastycznej i ceramicznej. Warsztat zapewnia uczestnikom także rehabilitację ruchową i wsparcie psychologiczne.



Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Gębicach podczas przedstawienia teatralnego.

Podczas uroczystości jubileuszowej zorganizowanej 4 marca w sali kinowej Miejskiego Centrum Kultury w Czarnkowie wystąpili uczestnicy WTZ z prezentacją artystyczną pod tytułem: „Wieści z Kasztanowej”, który dostarczył wiele radości i wzruszeń. Goście zapoznali się z historią placówki oraz z najważniejszymi wydarzeniami, jakie miały miejsce w ciągu ostatnich lat. Uroczystość uświetnił występ zespołu „Na Górze”. Wzięła w niej udział m.in. Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON.

WTZ w Gębicach prowadzi terapię dla 40 osób z niepełnosprawnościami, które w ramach prowadzonych zajęć nabywają umiejętności niezbędne w codziennym funkcjonowaniu, uczą się samodzielności i życiowej zaradności, kształtują nawyk systematycznej pracy. Zdobywają także umiejętności zawodowe mające im pomóc w znalezieniu pracy i umożliwić samodzielne funkcjonowanie w społeczeństwie. Oprac. KK.

Dla nas, osób z niepełno-
sprawnościami, ogromną
radością jest, że nasze prace
wykonywane w Warsztacie
Terapii Zajęciowej budzą za-
interesowanie środowiska
ludzi pełnosprawnych. Jest
to dla nas również okno na
świat. Każdy z nas odznacza
się różnymi zdolnościami:
lubimy haftować, malować,
śpiewać, tańczyć, tworzyć
coś ciekawego z gliny, przy-
rządzić posiłek, upiec ciasto.

Dzięki uprzejmości dyrek-
tora Muzeum Historii w Swar-
zędzu uczestniczyliśmy w
otwarcu wystawy naszych
prac pod nazwą "Anioły są
wśród nas". Otworzyła wystawę
Barbara Kucharska, kierow-
nik naszego WTZ wspólnie
z Hanną Jałochą, dyrektorem
Muzeum. Zwiedzanie wysta-
wy poprzedził krótki program
artystyczny pod kierunkiem
Sylwiany Hańczyc.

W naszych sercach pano-
wała ogromna radość. Byliśmy
dumni z naszej twórczości i
z tego, że podoba się odbior-
com. Trzeba też wspomnieć
o naszych terapeutach, którzy
wiele pracy włożyli w rozwój
naszych talentów. Dzięki nim
jesteśmy jeszcze bardziej do-
wartościowani i zachęcani do
wytrwałej pracy nad sobą oraz
pokonywania własnych trud-
ności. Dziękujemy wszystkim,
którym na sercu leży nasze
dobro i zapraszamy do współ-
pracy z nami. Każdy kontakt
ze środowiskiem ludzi oka-
zujących nam życzliwość i
wsparcie jest dla nas bardzo
cenny.

AGATA KIEJDROWSKA

Każdy potrafi tworzyć



Aerobik, ciężary, hantle

Niedawno byliśmy na zakupach sprzętu sportowego. Do wyjazdu skłonił nas wrześnieowy cross-fit na Iron Arena, którą prowadzi Krzysztof Stern. Ćwicząc tam stwierdziliśmy, że profesjonalne przyrządy bardzo nam służą, bo są poręczne i wygodne. Dają dużo zadowolenia, chociaż zmęczenie potem jest nieziemskie.

Wielkość i bogate wyposażenie sklepu zrobiło na nas bardzo dobre wrażenie. Było tam wszystko, co jest związane z aktywnością ruchową. Nawet takie sprzęty, o których nie mieliśmy pojęcia. Wybraliśmy do naszej sali

urządzenia, na których można wykonywać wiele różnych ćwiczeń rehabilitacyjnych i siłowych.

Kupiliśmy hantle dwu- i jedno kilogramowe, skakanki z łóżykami w rączkach, wygodne hula-hoop czyli obręcze do ćwiczeń bioder, obciążniki na nogi, hantle typu „ket-tle”, step do ćwiczeń nóg i aerobiku, a także matę antypoślizgową. Wszystkie sprzęty już wypróbowaliśmy i każdy znalazł coś dla siebie. Dziewczyny wolą skakanki, a chłopcy ciężary.

KAROL, FILIP GRZEGORZ
UCZESTNICY WTZ W POBIEDZISKACH



KONSULTACJE DIETETYCZNE W NEUROLOGICZNYM NZOZ W PLEWISKACH

Żywnienie w boreliozie

Borelioza – wieloukładowa choroba zakaźna powstająca na skutek ukłucia kleszcza i zakażenia bakteriami z grupy krętków *borrelia burgdoferi* – jak każda choroba – wymaga specjalistycznej diagnostyki i leczenia. O tym schorzeniu pisaliśmy w wydaniu marcowym „Filantropa Naszych Czasów”, w artykule pod tytułem: „Groźna choroba przenoszona przez kleszcze”. W tym materiale chcemy opowiedzieć o znaczeniu diety w leczeniu boreliozy.

Przypomnijmy, że niezdiagnozowana i nieleczona borelioza może prowadzić do wielu chorób – między innymi stawów, serca, układu nerwowego, zapalenia mózgu i opon mózgowych. Borelioza objawia się m.in. sztywnością karku, nudnościami i wymiotami, upośledzeniem słuchu, psychozą i padaczką. Symptomy tej choroby są podobne do grypy. Dotąd nie opracowano szczepionek, których podawanie pozwoliłoby zapobiec zachorowaniom na boreliozę.

Słowo „dieta” zagościło na dobre w wielu publikacjach z zakresu profilaktyki zdrowotnej, w artykułach na portalach medycznych i w czasopismach. Istnieje wiele rozmaitych diet wykorzystywanych zarówno w profilaktyce jak i w leczeniu różnych chorób. Osoby nie znające zagadnienia mylnie mogą sądzić, że dietę wdraża się wyłącznie w przypadku nadwagi. Diety stosuje się w przypadku alergii bądź nietolerancji pokarmowej, cukrzycy, miażdżycy, chorób układu sercowo-naczyniowego i innych schorzeń. Także – w przypadku boreliozy.

Boreliozę leczy się zazwyczaj antybiotykami, dlatego w przypadku występowania tej choroby jadłospis jest dość restrykcyjny. Długotrwała antybiotykoterapia prowadzi do różnych skutków ubocznych, w tym do rozwoju grzybic. W celu przeciwdziałania zakażeniom grzybiczym stosuje się dietę przeciwgrzybiczą.



FOT. (2X) ARCHIWUM KINGI TWARÓG

Należy unikać cukrów, gdyż zbyt duża ich ilość w jelicie grubym pozwala na nadmierny rozrost grzybów. Zalecana jest dieta nisko węglowodanowa oparta na skrupulatnej eliminacji produktów o wysokim indeksie glikemicznym (z wysoką zawartością cukrów) oraz wysoko przetworzonych produktów zbożowych. Korzystne jest spożywanie produktów białkowych wysokiej jakości zarówno pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego, gotowanych albo surowych warzyw, produktów pełnoziarnistych, soków owocowych bez dodatku cukru.

Pacjenci z boreliozą z terenu Poznania i powiatu poznańskiego kompleksowo poradnictwo i pomoc w zakresie leczenia boreliozy oraz diety stosowanej w leczeniu tej choroby mogą uży-

skrać w Neurologicznym Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej im. dr n.med. Hanki Hertmanowskiej w Plewiskach. Lekarz i dietetyk Neurologicznego NZOZ w Plewiskach zalecają pacjentom z boreliozą spożywanie następujących produktów: chudego mięsa (kurczak, indyk, baranina, dziczyzna, królik, gołąbek, wołowina), warzyw strączkowych i gotowanych, owoców o niskiej zawartości cukru (jabłka, nektarynki, czarne jagody, porzeczki, papaja, cytryna, grejpfrut), soków owocowych bez dodatku cukru, jaj kurzych, ziemniaków, ryb gotowanych, smażonych i w galarecie, sera białego i jogurtów naturalnych, kaszy gryczanej i jaglanej, ryżu i soi, picie herbat ziołowych (skrzyp, szafwia, nagietek, pokrzywa), stosowanie przypraw jak kurkuma, majeranek, curry, tymianek, orega-

no, bazyli, imbir, goździk i cynamon.

Niewskazane jest natomiast spożywanie alkoholu, pikantnych przypraw, konserw rybnych i ryb wędzonych, kiszonych ogórków i kapusty, pokarmów z octem, mąki pszennej i kukurydziej, białego pieczywa i makaronu z mąki pszennej lub kukurydziej, śledzi, grzybów, orzechów, malin, winogron, bananów, mleka, płatków kukurydżianych, słodczy, jogurtów owocowych, owoców w puszkach, dżemów.

– Leczenie boreliozy wymaga sprawnie funkcjonującego układu odpornościowego. Należy wspierać go przez spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego. To właśnie między innymi dzięki błonnikowi dbamy o mikroorganizmy zamieszkujące nasze jelita (mikrobion), które pomagają budować odporność naszego organizmu. Mikroorganizmy zamieszkujące jelita potrafią z prostych substancji – węgla i siarki – stworzyć liczne i różnorodne związki chemiczne (immunoglobuliny, hormony), dzięki którym czujemy, że żyjemy w zdrowiu – mówi Kinga Twaróg, dietetyk Neurologicznego NZOZ w Plewiskach.

Jak informuje dietetyk, posiłki powinny być przygotowane w sposób lekkostrawny (gotowanie, pieczenie w piekarniku, termomix) oraz zbilansowane, czyli zawierające białka, tłuszcze i węglowodany. Do takich produktów spożywczych należą: nabiał, chude mięso, ryby, węglowodany, tłuszcze, warzywa, owoce o niskiej zawartości cukru, przyprawy, herbaty ziołowe, soki owocowe, dodatki (np. żelatyna). Należy pić wodę mineralną lub źródlaną (1,5 litra dziennie).

Dieta powinna być stosowana przez cały czas trwania farmakoterapii, którą również należy wspierać suplementacją probiotykami i prebiotykami.

KAROLINA KASPRZAK

Seniorzy seniorom

Osoby starsze z terenu województwa wielkopolskiego mają wiele ciekawych pomysłów na inicjatywy służące poprawie warunków życia i zwiększeniu aktywności społecznej seniorów. 25 lutego w Śremie działalność zaistniała Śremska Rada Seniorów, której zadaniem jest reprezentacja i wspieranie środowisk osób starszych z terenu miasta i gminy Śrem.

Wybory do Śremskiej Rady Seniorów zostały przeprowadzone 31 stycznia w Urzędzie Miejskim w Śremie. Na pierwszym posiedzeniu wybrano prezydium, skład którego tworzą: Wojciech Strabel – przewodniczący Rady, Teresa Oleksy – wiceprzewodnicząca i Grażyna Hantkiewicz – sekretarz Rady. Utrzymywaniem stałego kontaktu z Urzędem Miasta i Gminy Śrem zajmować się będzie Lilianna Wąsik.

25 lutego Adam Lewandow-

ski, burmistrz Śremu wręczył akty powołania członkom Rady i życzył owocnej pracy. Kadencja Śremskiej Rady Seniorów trwać będzie cztery lata. Kilka dni po spotkaniu inauguracyjnym odbyło się kolejne – 3 marca. Było poświęcone sprawom opracowania katalogu standardów w zakresie działania, współpracy i promocji.

Powołanie Śremskiej Rady Seniorów poprzedzone było licznymi dyskusjami nad zasadami jej funkcjonowania. Dzięki tym spotkaniom zacieśniły się więzi między seniorami, którzy postawili sobie wspólny cel – zaangażowanie w rozwiązywanie problemów osób starszych, inicjowanie działań ukierunkowanych na przeciwdziałanie ich wykluczeniu społecznemu, a także reprezentację ich interesów w kontaktach z instytucjami publicznymi i ze społecznością lokalną. *Oprac. KK.*

PFRON dla NGO

Organizacje pozarządowe realizujące zadania zlecane, o których mowa w art. 36 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, otrzymają w 2020 roku łącznie ponad 103 miliony 250 tysięcy złotych na projekty wspierające osoby z niepełnosprawnościami. Tę kwotę przekaże PFRON w ramach konkursu: „Kierunek – Aktywność”. Dofinansowane zostaną 304 projekty.

Ze wsparcia skorzysta ponad 55 tysięcy osób z niepełnosprawnościami. Pomoc finansowa – jak informuje PFRON – podzielona jest na sześć obszarów związanych m.in. z pomocą w pozyskaniu i utrzymaniu zatrudnienia, poradnictwem specjalistycznym, prowadzeniem terapii w placówkach, wspieraniem aktywności kulturalnej i sportowej osób z niepełnosprawnościami.

Większość projektów zakończy się w marcu przyszłego roku, jednak konkurs obejmuje także 53 projekty wieloletnie, które zabezpieczają m.in. działalność placówek ukierunkowanych na zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami rehabilitacji ciągłej. Największe środki Fundusz przekazuje na działalność związaną z usamodzielnianiem się osób z niepełnosprawnościami. Łączna kwota na ten cel wynosi ponad 69 milionów złotych.

PFRON sukcesywnie zwiększa środki na dofinansowanie projektów związanych z rehabilitacją zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnościami. Dzięki wsparciu finansowemu tej instytucji organizacje pozarządowe mogą realizować różnego rodzaju przedsięwzięcia jak kursy, warsztaty czy wydarzenia integracyjne. *Oprac. KK.*

24 lutego w Konarzewie odbyło się teatralne przedstawienie legendy o smoku wawelskim. Aktorzy z Krakowa przyjechali specjalnie do nas, uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” z Otusza i Konarzewa, oraz do dzieci ze Szkoły Podstawowej w Konarzewie, aby przedstawić nam tę znaną wszystkim, niezwykłą historię.

Legenda jest wprawdzie znana, ale jej wykonanie mogło zaskoczyć niejednego widza. Bardzo aktywna forma zajęć, pozwalająca pu-

Smok

bliczności na występowanie na scenie, taniec i wspólną grę z aktorami, to elementy, które ożywiły każdego i sprawiły mnóstwo radości. Długo będziemy wspominać smoka wawelskiego, który odwiedził nasze Konarzewo.

KAMIL MARCINIAK
MARTA MROWIŃSKA
WTZ „PROMYK” W OTUSZU



FOT. KAROLINA KASPRZAK

wawelski w Konarzewie



Lubię opowiadać zdjęciami

Na imię mi Adrian, mam 27 lat. Jestem uczestnikiem Warsztatów Terapii Zajęciowej w Wiardunkach od prawie dziewięciu lat. W pracowni stolarskiej nauczyłem się podstawowych prac związanych z drewnem.

Zadania, jakie najczęściej wykonuję, to szlifowanie i przygotowywanie drewnianych elementów do malowa-

nia oraz prace porządkowe. Mam też możliwość rozwijania zdolności plastycznych, wykonując prace różnymi technikami artystycznymi oraz poszerzam swoją wiedzę podczas zajęć edukacyjnych. Przy okazji przedstawień wystawianych przez mój warsztat pełnię funkcję konferansjera oraz wcielam się w role aktorskie. Mam tu

wspaniałych kolegów i koleżanki.

Oprócz uczęszczania do WTZ bardzo lubię chodzić do kościoła. Od jedenastu lat jestem ministrantem, a od czterech lat lektorem w Parafii Miłosierdzia Bożego w Obornikach. Moim hobby jest opieka i spędzanie czasu z dziećmi. Lubię też opowiadać zdjęciami o moim mieście i warsztatach,

umieszczając fotografie w mediach społecznościowych. W wolnym czasie gram na konsoli i korzystam z Internetu. Lubię też jeździć na wycieczki. Byłem między innymi we Francji – w Paryżu; we Włoszech – w Rzymie, Watykanie, Florencji, Monte Casino i Wenecji; w Hiszpanii – w Barcelonie. Byłem też w Niemczech.

ADRIAN PAPIERSKI



FOT. (2X) DOMINIKA NIERADKA-JESSA



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Komputery i kwiaty

Wlutym w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Konarzewie nasi uczestnicy brali udział w kursach komputerowym i florystycznym. Kursy realizowane były w ramach programu podstaw obsługi komputera, materiałoznawstwa oraz tworzenia bukietów z kwiatów.

Kursy prowadziła Kinga Kaczmarczyk z Wielkopolskiego Forum Organizacji Osób z Niepełnosprawnościami, a ich celem jest przygotowanie do podjęcia pracy i

utrzymania zatrudnienia. Aktywizujące zajęcia odbywały się regularnie przez dwa tygodnie. Uczestniczyły w nich osoby z niepełnosprawnością intelektualną, dotąd nie pracujące, bierne zawodowo. Ćwiczenia i zadania wykonywane podczas kursu były dostosowane do możliwości intelektualnych uczestników, rozwijały pamięć, koncentrację, uwagę, spostrzegawczość, koordynację wzrokowo-ruchową.

Pierwsze ćwiczenia pod-



czas kursu komputerowego polegały na zaznajomieniu się z podstawowymi programami i pakietem Office. W kolejnych dniach uczestnicy zakładali własną pocztę internetową, szukali tematycznych informacji w Internecie, przenosili informację z Internetu do programu Word, słuchali wybranych utworów muzycznych przy pomocy programów muzycznych.

Codzienne wizyty wywoływały w naszych uczestnikach

spontaniczną radość i uśmiechy. Z zaciekawieniem i zaangażowaniem tworzyli własne kompozycje, z uwagą słuchając wskazówek prowadzącej kurs. Zdobyli nowe doświadczenia w tworzeniu kompozycji z kwiatów, m.in. tworzenia wiązanek ślubnych i pogrzebowych. Otrzymane zaświadczenia o ukończeniu kursu będą świadczyły o zdobytych kompetencjach, umiejętnościach i przyswojonej wiedzy.

ŁUKASZ LEONARCZYK
UCZESTNIK WJTZ W KONARZEWIE



FOT. (4X) ARCHIWUM WJTZ KONARZEWIE



Kwiaty na płótnach

Empatia i wrażliwość, specyficzne postrzeganie świata, dostrzeganie tego, co wielu w codziennym pośpiechu nie widzi, to cechy uczniów Zespołu Szkół Specjalnych nr 101 w Poznaniu, które zauważam za każdym razem, gdy wraz z mężem bywamy w tej gościnnej placówce.

Z ogromną przyjemnością przyjęliśmy więc zaproszenie na poprowadzenie kolejnych warsztatów malarskich u naszych przyjaciół. Dzień 5 marca był długo wyczekiwany i wszystkim na długo pozostanie w pamięci. Uczniowie z poznańskim artystą malarzem Stanisławem Rakowskim przenieśli się w świat sztuki. Na płótnach zakwitły kwiaty. Ile pozytywnej energii przekazywali młodzi artyści, można tylko sobie wyobrazić. Rozwijają swoje skrzydła i to widać na powstałych obrazach.

Błękitne niezapominajki w wazonach to prawdziwy cud. Przenieśliśmy się do mini galerii, prace rozstawione na małych sztalugach zachęcały do ich podziwiania. Spotkanie to po raz kolejny udowodniło, że uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną interesują się sztuką i lubią się nią otaczać, malowanie ich odpręża, a proces powstawania dzieła dostarcza satysfakcji i niebywałego zadowolenia z siebie.

ELŻBIETA RAKOWSKA



FOT. (3X) MARTA KLAUSE

Wdrugiej połowie lutego na scenie Mościńskiego Ośrodka Kultury odbyło się przygotowane przez uczniów Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Mosinie, Szkoły Podstawowej im. bł. Edmunda Bojanowskiego nr 1 w Luboniu oraz Szkoły Podstawowej nr 2 w Mosinie przedstawienie pod tytułem „Olimpiady Czas”.

Przeniosło ono widzów do krainy starożytnej Grecji, na górę Olimp i przybliżyło zgromadzonemu wydarzenia, które dały początek Igrzyskom Olimpijskim.

Przedstawienie zostało zrealizowane przy współpracy wymienionych placówek w ramach międzyszkolnego projektu „Pociąg Tolerancji”. Szkoły wsparli także znakomici olimpijczycy i sportowcy, którzy wystąpili wspólnie z dziećmi na scenie. Byli to: Szymon Ziółkowski, mistrz olimpijski z Sydney w rzucie młotem wraz z żoną Martą, Michał Jedliński, mistrz olimpijski z Pekinu w wioślarstwie (czwórka podwójna) oraz Kajetan i Krystyna Jasiczak, wicemistrzowie Europy i Świata w psich zaprzęgach.

Po przedstawieniu zaproszeni sportowcy podzielili się ze zgromadzonymi swoją wiedzą olimpijską.

Tego dnia na widowni zasiadło wielu znakomitych gości i przyjaciół projektu „Pociąg Tolerancji”. Pojawili się uczniowie i dyrektorzy szkół z Mosiny, Lubonia, Krosna, przedstawiciel Wielkopolskiego Parku Narodowego, Instytutu Dendrologii PAN w Kórniku, Muzeum-Pracowni Literackiej im. Arkadego Fiedlera, zastępca burmistrza miasta Luboń.

W ramach podziękowań za występ sportowcy otrzymali z rąk dyrektorów SOSW im. J. Korczaka w Mosinie Bożeny Mazur piękne lampiony z gliny wykonane przez uczniów Ośrodka w Mosinie w ramach warsztatów prowadzonych w Centrum Agroturystyki i Rękodzielnictwa w Sowinkach.

Celem wydarzenia było kultywowanie wartości i idei sportu olimpijskiego oraz przybliżenie uczniom kulturowego dziedzictwa igrzysk olimpijskich. **na**

Święto tolerancji



fot. Krzysztof Staszewski

Terapia bez barier

Innowacje w terapii zajęciowej. Dostępność jako przestrzeń współpracy interdyscyplinarnej i interprofesjonalnej – to tytuł trzeciej międzynarodowej konferencji naukowej zorganizowanej 3 i 4 marca w Poznaniu. Wydarzenie zostało zrealizowane w ramach projektu BaltSe@nioR 2.0, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej – Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, w związku z programem INTERREG Baltic Sea Region.

Konferencję zorganizowała Pracownia Terapii Zajęciowej Katedry Geriatrii i Gerontologii Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu wraz z partnerami – Katedrą Meblarstwa Wydziału Technologii Drewna Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu oraz School of Form Uniwersytetu Humanistyczno-Społecznego SWPS. Patronatem honorowym wydarzenie objęli: prof. dr hab. med. Andrzej Tykarski, rektor Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, prof. dr hab. Jan Pikul, rektor Uniwersytetu Przyrodniczego oraz prof. dr hab. Roman Cieślak, rektor Uniwersytetu Humanistyczno-Społecznego SWPS.

Celem konferencji było dostarczenie wiedzy i wymiana doświadczeń w kwestii wdrażania nowoczesnych form terapii osób z niepełnosprawnościami i przewlekłe chorych. Omówiono między innymi zagadnienie projektowania uniwersalnego, przykłady dobrych praktyk promujących dostępność, znaczenie roli terapeuty zajęciowego w popularyzacji idei dostępności.

Partnerami wydarzenia były instytucje, firmy i organizacje: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Ogólnopolska Izba Gospodarcza Producentów Mebli, Wielkopolska Izba Rzemieślnicza w Poznaniu, Nordoff Robbins Polska, Polski Związek Niewidomych, Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Iskra”, Vida Care Edu, Fundacja „Mili Ludzie”, Wydawnictwo WiR, ActivLife, MusicOn. Patronat społeczny objął Parlamentarny Zespół do spraw Osób Niepełnosprawnych, Senacka Komisja Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej oraz Miasto Poznań. **Oprac. KK.**

W tym artykule chcę opowiedzieć o rolach społecznych pełnionych przez ludzi z różnymi dysfunkcjami wzroku – jak wykładowca, pracownik naukowy czy prelegent na konferencji. Osoby niewidome lubią mówić i tylko niewielki procent tej grupy czuje opór i lęk przed publicznymi wystąpieniami.

Jak to się dzieje, że niemal za każdym razem chętnie biorą mikrofon do ręki i nie drży im głos nawet, gdy przemawiają do kilkutysięcznej grupy słuchaczy? Osoba widząca, której wystąpienie zostaje zapowiedziane przez prowadzącego wykład albo konferencję, podchodzi do mównicy i witając się z słuchaczami widzi każdą parę oczu zwróconą ku sobie. Realizując swoją prezentację może cały czas obserwować ich mimikę twarzy, dzięki czemu wie, czy odbiorcy są zainteresowani tematem, czy też znudzeni. Dostrzega, kiedy ktoś nerwowo zerka na zegarek albo niecierpliwie wierci się na krześle. Możliwość obserwacji zachowań słuchaczy niekiedy bywa czynnikiem stresującym. Niewidomi tak nie mają, co nie oznacza, że nie odczuwają stresu przed publicznymi wystąpieniami. Powiedzieć bym nawet, że w tej materii jest im o wiele trudniej, gdyż w trakcie prezentacji nie mają przed sobą własnych notatek lub skryptów wystąpień. Niektórzy korzystają z notatek brajlowskich, ale to rzadkość. Osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku są interesującymi mówcami. W swoich wystąpieniach wolą odnieść się do praktyki i osobistych doświadczeń aniżeli zanudzać słuchaczy niezrozumiałą terminologią. Dzięki temu nawet najbardziej prestiżowa i poważna w charakterze konferencja naukowa z ich udziałem nie jest pozbawiona interesujących momentów.

ŚWIETNA PAMIĘĆ I BARIERY

Niewidomy prelegent i wykładowca podejmując się po raz pierwszy tego zadania staje przed wieloma dylematami. Kluczowe są oczywiście pytania, które sobie stawia: jak zostaną odebrany przez słuchaczy? Czy mój przekaz wzbudzi zainteresowanie i skłoni do refleksji? Czy uda mi się w zaplanowanym czasie przekazać odbiorcom całą niezbędną wiedzę? Wszystkie tego rodzaju pytania, podobnie jak dla

widzących mimika twarzy słuchaczy, są dla osób z dysfunkcjami wzroku stresujące, ale i mobilizujące. Większość osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku cechuje wysoka motywacja do działania i rzadko kiedy mało się starają. Odporność na stres jest rzeczą jasną czynnikiem uwarunkowanym predyspozycjami osobowościowymi – jedni ją mają, a inni nie, ale każdy może wypracować sobie własne techniki radzenia sobie z nim.

Pewna niewidząca uczestniczka konferencji poświęconej aktywizacji zawodowej osób ze spektrum autyzmu poprosiła mnie, abym opowiedziała jej o wnętrzu pomieszczenia, w którym odbywało się spotkanie, skąd przyjechali uczestnicy, z jakimi grupami osób pracują. Zapytała także o drogę do stołówki oraz na przystanek tramwajowy. Co mnie pozytywnie zaskoczyło, nie korzystała z pomocy przewodnika osoby niewidomej. Niewidomi, których znałam dotychczas, przyjeżdżali do mojego miasta w towarzystwie bliskiej osoby, widzącego znajomego lub przewodnika. Ta kobieta przyjechała sama, z miejscowości oddalonej o blisko 400 kilometrów i radziła sobie świetnie, naturalnie dzięki pomocy białej laski. Podziwiam niewidomych tak znakomicie i niemal pod każdym względem zrehabilitowanych, chociaż i oni muszą borykać się z niedostosowaną do ich potrzeb przestrzenią, bo jak wiadomo, projektowanie uniwersalne w niektórych miastach, a zwłaszcza mniejszych miejscowościach, jest tylko teorią. Nawet jeśli ktoś jest bardzo dobrze zrehabilitowany i w stosunkowo dużym stopniu samodzielny, prędzej czy później musi prosić o pomoc innych. Nie jest to komfortowe rozwiązanie, bo wiadomo – nikt nie lubi być zdany na drugiego i demonstrować, że ma z czymś problem.

Niewidomi wykładowcy i pracownicy naukowcy nie są często widziani na uniwersytetach. Niekiedy zamyka się im drzwi do kariery nie dlatego, że ukończyli mniej renomowane uczelnie czy słabo oblegane kierunki studiów, ale właśnie z powodu niepełnosprawno-

Belfer

ści wzroku. A przecież już w pierwszym wieku przed naszą erą znani byli wybitni niewidomi nauczyciele – choćby Opius Cares, niewidomy i sparaliżowany znawca gramatyki, specjalizujący się w lingwistyce. Byli rzecz jasna znani w tamtych czasach również niewidomi filozofowie – Demetrius z Phaleronu, Antipatros z Kyreny i inni. Osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku mają świetną pamięć, znakomite poczucie słuchu i rytmu. Wielu w przeszłości stało się świetnymi muzykami, kompozytorami, pisarzami, scenarzystami, także specjalistami w innych dziedzinach sztuki. Mimo tego przez tysiące lat – odnoszę wrażenie – nie udało się skutecznie złamać oporów przed ich zatrudnianiem. Niewidzący pracownik wciąż oceniany jest przez potencjalnych pracodawców jako gorszy, słabszy, mniej efektywny. To mój, z którym należy walczyć, ale nim ta walka zostanie wygrana, wiele jeszcze wysiłku przed nami.

NIEWIDOMY NA UCZELNI WYŻSZEJ

Czy mając niepełnosprawność wzroku można studiować? Oczywiście – pod warunkiem, że budynek uczelni spełnia wymagane standardy dostępności – posiada udźwignioną windę, oznaczenia brajlowskie na drzwiach, odpowiednio szerokie korytarze, dzięki którym niewidomemu będzie łatwiej poruszać się w tłoku. Kolejna sprawa to dostępność podręczników do potrzeb studentów niewidomych i słabowidzących. Student z tego rodzaju niepełnosprawnością musi mieć zapewnione podręczniki w brajlu. Nie każda uczelnia posiada odpowiednio wyposażoną bibliotekę, jednak warto zauważyć, że coraz więcej szkół wyższych otwiera się na potrzeby studentów z niepełnosprawnościami narządu wzroku. Na wielu uczelniach działają pełnomocnicy ds. studentów z niepełnosprawnościami, których rolą jest właśnie m.in. dążenie do zapewnienia pomocy w studiowaniu. Dawniej niewidomi studenci nagrywali wykłady na kasety magnetofonowe, póź-

w ciemnych okularach

niej – dyktafony. Obecnie rolę tych narzędzi przejęły laptopy oraz notatniki brajlowskie. W znacznym stopniu zwiększa to samodzielność studenta z dysfunkcją wzroku, bo nie musi każdorazowo prosić koleżanek czy kolegów o pomoc w zrobieniu notatek. Dofinansowanie do zakupu specjalistycznego oprogramowania oraz dofinansowanie na pokrycie kosztów nauki związanych z uzyskaniem wykształcenia wyższego można uzyskać dzięki programom PFRON jak „Aktywny Samorząd”.

Osoba z niepełnosprawnością narządu wzroku dzięki udogodnieniom oraz wsparciu finansowemu instytucji publicznych kończy studia i pojawia się pytanie: co dalej? Jakże ma szansę, aby otrzymać wakat na uczelni? Wszystko zależy od wyników w nauce, predyspozycji do pracy dydaktycznej, a także od możliwości, jakie oferuje dana jednostka uczelni wyższej. Praca naukowa w odczuciu wielu osób uważana jest za bardzo trudną, dlatego ciężko wyobrazić sobie człowieka niewidzącego w roli naukowca. W jaki sposób ma przeprowadzać eksperymenty i egzaminy pisemne skoro nie widzi? I czy w ogóle jest to możliwe? Owszem – jest, choć wymaga wysiłku. Niedowiarcom pole-

cam zapoznanie się z sylwetką biologa Geerata Vermeija, niewidomego naukowca, którego aktywność i pasja jest przykładem wartym naśladowania. Oto, co mówi sam o sobie: „Moi rodzice, historycy z powołania, wspierali moje zainteresowania od samego początku. Fakt, że jestem niewidomy nie miał żadnego znaczenia. W wieku dziesięciu lat, krótko po tym jak przeprowadziliśmy się do USA, szczególnie zainteresowałem się muszlami i zacząłem je kolekcjonować (...). Moja praca naukowa skupia się głównie na tym, jak zwierzęta i rośliny ewoluowały, aby radzić sobie z ich biologicznymi wrogami – drapieżnikami, konkurentami i pasożytami – na przestrzeni sześciuset milionów lat historii Ziemi. Będąc doktorantem zauważyłem, że wiele skorup muszli, jakie znajdowałem, było połamane mimo ich znacznej grubości i teoretycznej wytrzymałości” (wypowiedź pochodzi ze strony internetowej www.scienceinschool.org/pl).

WIEDZA, KTÓREJ NIE ZNAJDIEMY W PODRĘCZNIKACH

Osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku często latami są wierne swoim pasjom – skrupulatnie czytają li-

teraturę poświęconą wybranemu zagadnieniu, dokształcają się na kursach i szkoleniach, zdobywają doświadczenia praktyczne. Dzięki temu nie mają trudności w przekazywaniu wiedzy innym. Znany niewidomym naukowcem był śp. profesor Witold Kondracki, wieloletni pracownik Instytutu Matematycznego Polskiej Akademii Nauk w Warszawie, który zajmował się geometrią różniczkową i teorią pola. Stracił wzrok w wieku 14 lat, podczas przeprowadzania domowego eksperymentu. W 1968 roku rozpoczął studia na Wydziale Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego. Pięć lat później obronił pracę magisterską, a prócz tego studiował na Wydziale Matematyki tego Uniwersytetu. Tytuł doktora uzyskał w 1976 roku, a doktora habilitowanego – w 1985 roku. Pasją W. Kondrackiego były podróże, szczególnie na Daleki Wschód. Wyjeżdżał do Tajlandii, Indii, Kambodży, Laosu, Nepalu i Pakistanu. Popularyzował także alternatywne rozwiązania w turystyce osób niewidomych. W 2011 roku zorganizował wspólną wyprawę osób z niepełnosprawnościami przez Indochiny.

Osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku oraz innymi dysfunkcjami z powodzeniem realizują role edukatorów społecznych, między innymi do spraw dostępności przestrzeni miejskiej. Są też niezastąpionymi wykładami dla studentów pedagogiki specjalnej. Nietrudno się domyślić dlaczego. Ich osobiste doświadczenia, wynikające z życia z niepełnosprawnością, okazują się niezastąpionym źródłem wiedzy na temat codziennego życia z ograniczeniem sprawności. Wykładając takie przedmioty jak tyflopedagogika czy rehabilitacja osób z niepełnosprawnościami wzroku wprowadzają młodych słuchaczy w świat znany im dotąd wyłącznie z podręczników. Kto lepiej nauczy poruszania się z białą laską niż osoba niewidoma, która na co dzień się nią posługuje? Kto trafniej unaoczní studentom potrzebę wdrożenia ścieżek naprowadzających przy przejściach dla pieszych niż człowiek z dysfunkcją

wzroku codziennie przemierzający różne zakątki miasta? Tego rodzaju zajęcia mają nieocenioną wartość. Pozwalają wyposażać studentów w kluczową wiedzę, której nie znajdują w żadnych podręcznikach. Zawsze powtarzam, że nawet najlepiej opracowane dzieło naukowe nie zastąpi spotkania z człowiekiem. Wiedza teoretyczna jest niezbędna, aby skutecznie nieść pomoc osobom z niepełnosprawnościami, jednak będzie zupełnie nieprzydatna, jeśli nie zdobędziemy praktycznej. Warto nabywać ją jak najwcześniej i nie szczędzić czasu na aktywne poszukiwanie rozwiązań ułatwiających osobom z niepełnosprawnościami codzienne funkcjonowanie, naukę, pracę, rozrywkę, aktywny wypoczynek.

Angażując się w sprawy środowiska osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku przyczyniamy się do zwiększenia świadomości społecznej na temat ich potrzeb, oczekiwań i możliwości. Szczególnie słabo rozwijana jest w Polsce – jeśli chodzi o osoby niewidome – idea uczenia się przez całe życie, czyli podnoszenia kompetencji i zdobywania nowych kwalifikacji, które pomogą w uzyskaniu wymarzonej pracy. Tylko znikomy procent niewidomych podejmuje decyzję o dalszym kształceniu w dorosłym życiu. Większość tych osób po ukończeniu nauki na poziomie średnim bądź policealnym trafia do urzędów pośrednictwa pracy, które jak wiemy, nie mają wielu ofert zatrudnienia dla osób z tego rodzaju niepełnosprawnościami. Przykład Geerata Vermeija, Witolda Kondrackiego i innych wybitnie utalentowanych ludzi z dysfunkcjami wzroku pokazuje, że trzeba tworzyć im odpowiednie warunki do nauki, aby mogły i chciały rozwijać swoje uzdolnienia, a także pomagać w pokonywaniu barier, aby nie czuły się wykluczone z możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym.

KAROLINA KASPRZAK



FOT. AGATA KRYSOSIK-GROMADZINSKA



Marek
Kalbarczyk
WARSZAWA

Niniejszy tekst powstaje w wyniku zbieżności w czasie dwóch istotnych dla mnie wydarzeń. Oto odkryłem opowiadanie o frapującym tytule „Lustra” (zamieszczone „wewnątrz” tego tekstu) napisane przez mojego przyjaciela śp. Witolda Kondrackiego, który zarówno w cudowny sposób jak i bardzo krótkiej formie wspomina przeżycie swojego wypadku i utraty w jego wyniku wzroku.

Właśnie w tym samym czasie została wydana moja powieść zatytułowana „Ich trzecie oko”, wielowątkowa, obszerna (może nawet za bardzo), zarówno historyczna, jak i metafizyczna. Opowiada o losach kilku zwykłych rodzin, których udziałem stały się bardzo wyjątkowe i nieszczęśliwe przeżycia. Ich synowie utracili wzrok. Pierwszy z nich nie zdążył zobaczyć żadnego obrazu i był niewiedzący od urodzenia. Drugi stracił wzrok stopniowo ulegając wypadkom jednemu po drugim, z których każdy był niby drobny, ale w sumie dały tragiczny rezultat. Trzeci był zdrowy i silny jak mało kto, ale brakowało mu rozsądku i wpadł na pomysł, by sprawdzić, jak wygląda wybuch odnalezionego w lesie niewypału z czasu wojny. Ostatni od najmłodszych lat był niebawale zdolny i rozsądny, a jednak i on miał pecha i stracił wzrok – w tym przypadku w wyniku zderzenia dwóch samochodów.

Książka liczy 520 stron i na pewno dla niektórych jest zbyt obszerna, a mimo to nie tak, jakbym chciał, przedstawia przeżycia tych rodzin i samych niewiedzących bohaterów. Dlaczego czasowa zbieżność związana z odnalezieniem opowiadania profesora Kondrackiego i wydaniem tej książki jest dla mnie taka ważna? Otóż pierwowzorem postaci czwartego spośród wymienionych bohaterów jest tenże profesor. Powieść nie jest niczyją biografią. Nie jest zatem także jego biografią, jednak w przypadku wszystkich czterech – dobrze znałem ich pierwowzory. Jak wiesz, nie jestem zawodowym pisarzem, lecz informatykiem, względnie matematyko-infor-

matykiem, menadżerem, czy działaczem społecznym. W jakimś stopniu jestem też autorem, gdyby uznać, że moje artykuły, poradniki i przewodniki turystyczne zasługują na to miano.

Gdy zasiadłem do pisania powieści, nie odważyłem się stworzyć całkowitej fikcji, tym bardziej literackiej. Odwagi starczyło mi, by oprzeć opowieść na życiu osób, które znałem dobrze, a może nawet świetnie. Nie chcąc ich dotykać, jak również zanudzać czytelników szczegółami biograficznymi, stworzyłem fikcyjną relację skonstruowaną jednak zarówno na pewnych faktach i przejściach, które, jak dobrze mi znane klocki, wmontowałem w docelową ramę, jak też uzupełnioną innymi elementami, nie pochodzącymi z życia tych konkretnych osób, a jedynie wymyślonymi na zasadzie zgodności z ich historią i ich życiem.

Czwarty bohater, którego pierwowzorem był Witek, jest w mojej książce przedstawiony jako wybitny intelektualista, wykazujący się niebywałym intelektem od najmłodszych lat, osoba niewierząca, zdystansowana do otaczającego świata i bliskich. W życiu dorosłym miał się stać człowiekiem wolnym, zafascynowanym metafizyką i parapsychologią. Skąd mu się to wzięło? Przedstawiam jego rodziców, którzy zawsze mają decydujący wpływ na wychowanie dzieci. O ile matka była osobą bardzo wierzącą i wrażliwą, ojciec, ateista, karierowicz, człowiek o luźnym stosunku do wszelkich zasad moralnych i do życia, wygrał konkurencję w kwestii, jaki charakter ma mieć syn. I właśnie tego młodzieńca spotyka niespodziewane nieszczęście. Razem z matką wsiadają do taksówki, spieszą się na nie całkiem ważne spotkanie, cięszą się, gdy kierowca potrafi nadrobić czas i zderzają się z innym samochodem. Na domiar złego Adam nie zapiął pasów i nie miał szans ochro-

O ludziach, swoje

nić się przed konsekwencjami zderzenia. W ten oto sposób skończyło się beztroskie życie pełne sukcesów w szkole i rodzinie. Adam stracił wzrok. Jak ten młody człowiek przyjmuje taką klęskę? Jak przyjmuje ją jego frywolny obyczajowo ojciec, albo pełna wiary matka?

Obiektywnie oceniając, czwarty bohater powieści nie jest moim przyjacielem Witek. Jednak w moich myślach w dużym stopniu jest. Dlaczego? Nie z powodu tożsamości historii, którą przedstawiam w książce i prawdziwego życia Witka, lecz dlatego, że w znacznym stopniu psychologicznie postacie te są bardzo podobne. Adam, podobnie do wielu innych ludzi, którzy utracili zdrowie, w szczególności wzrok, przeżywa tragedię i traci nadzieję. Jak w prawdziwym życiu, gdzie jedni odzyskują równowagę, a inni nie, Adam odzyskuje. Zawdzięcza to swoim najbliższym. Dziadek popisuje się najmądrzejszą radą. Dochodzi do tego miłość matki i nowo ociemniały wraca do nauki i potwierdza swoje talenty. Zostaje matematykiem. W tym przypadku nie chciałem rozmnażać fikcji i ulokowałem Adama w instytucie matematycznym, dokładnie tak, jak w przypadku Witolda Kondrackiego.

Zaraz jednak wracam do fikcji i przedstawiam zainteresowania Adama metafizyką i parapsychologią. Wysłałem go na zajęcia dermoopcyjne, a następnie eksterioryzacyjne, w których prawdziwy Witek nigdy nie brał udziału. Brali w nich udział inni moi niewidomi przyjaciele, ale to już zupełnie inna historia. Po co kieruję Adama na takie dziwaczne zajęcia? Zależało mi na zderzeniu jego ateizmu z rzeczywistością duchową, którą mimo starań jego matki zaniebrywał. I nagle okazało się, że poza materią jest coś więcej, o czym tym bardziej jako niewidomy powinien wiedzieć, o co powinien dbać. Na chwilę wciąga się w to, by zaraz o tym

zapomnieć, ale już wiadomo, że zdarzy się kolejny moment w jego życiu, w którym będzie musiał ponownie o tym sobie przypomnieć. Zależało mi na tym, by przedstawić czytelnikom pytanie, czy gdy życie na ziemi sprowadzi się do fizyki i chemii, można sobie poradzić z nieszczęściem i tak samo zaskakującą, jak znaczącą niepełnosprawnością?

W przeciwieństwie do Adama, drugi bohater, Eryk, pochodzi z rodziny zarówno prostej, jak i wierzącej. Traci wzrok w wyniku kilku „głupich” wypadków. Również on przeżywa załamanie, ale tylko chwilowe. Po drodze do kościoła, w jesienną niedzielę w Laskach spotyka Boga i już wie, że życie to coś więcej niż to, co mamy materialnie na co dzień. Są o wiele ważniejsze rzeczy niż to, co mamy, zdrowie, majątek, kim zawodowo jesteśmy. Niezależnie bowiem od wszystkich określających nasz byt parametrów dążymy do Boga i życia po życiu. Od momentu najpełniejszego uświadomienia sobie tej prawdy Eryk nie narzeka, jest zadowolony i robi wszystko, co jest mu dane.

Prowadzę czytelników „wzdłuż” historii kontaktów tych dwóch bohaterów. Najpierw ich jest on wyłącznie transcendentny. Nie znają się, a jedynie my możemy ze sobą ich porównywać. Później jednak poznają się i zaprzyjaźniają. Nadal są inni, ale łączy ich wiele spraw, a nade wszystko brak wzroku. Poznają też dwóch pozostałych niewiedzących bohaterów. Pierwszy z nich, ten niewidzący od urodzenia, przypomina mojego przyjaciela Janusza. Nawet nie zmieniłem w książce jego imienia. Nadal nie mamy tu do czynienia z jego biografią, a jedynie postać książkowa jest dość podobna do prawdziwego Janusza. Niestety, i on nie żyje. Był wybitnym muzykiem jazzowym, intelektualistą, człowiekiem o wielkiej wyobraźni i wiedzy. Żyjąc bez obrazów od samego

którzy odkryli trzecie oko

początku życia musiał radzić sobie ze wszystkim zupełnie indywidualnie. To on kiedyś zadziwił mnie opowiadając, że dla niego telewizor to nie obraz ekranu, jak wyobrażają go sobie ludzie widzący albo niewidomi, którzy zdążyli kiedyś go zobaczyć, lecz niepojęty dla innych obraz dotykowy zapamiętany po podejściu do telewizora, objęciu go ramionami i dotknięciu jego tylnej ściany (kiedyś kineskopu).

To on zadziwił mnie także mówiąc, że pierwsze skojarzenie na hasło „autobus” to poręcz, której się trzyma podczas jazdy! Janusz był muzykiem jazzowym, toteż i mój Janusz z powieści jest muzykiem, również wybitnym, tyle że oprócz jazzu jest szopenistą. Tak samo jak prawdziwy Janusz bohater książki jest zasadniczy, ambitny i zafascynowany światem dźwięków. Jego zasady nie biorą się znikąd. Jego ojciec był uwikłany w walkę z dwoma okupantami – najpierw niemieckim, potem rosyjskim. W związku z działalnością opozycyjną nie mógł robić kariery i raczej unikał kontaktu z urzędami. Bał się, że nie dać Boże ktoś przypomni sobie o jego opozycyjności oraz antykomunistycznej działalności jego rodziny. Trudno się dziwić, że Janusz w dużym stopniu powielił poglądy swojego ojca i tak jak on godzinami tkwi przy radiu, nasłuchując wiadomości z Wolnej Europy.

Wreszcie ostatni bohater Andrzej. Przypomina prawdziwego Andrzeja. Również jego losy w książce są w jakimś stopniu fikcyjne, ale ich część zgadza się z rzeczywistością. Zarówno książkowy jak i prawdziwy Andrzej byli bardzo sprawni. Nie mieli sobie równych w dziedzinie fizycznej sprawności. I nagle wpada im do głowy coś zupełnie niezrozumiałego – zobaczyć wybuch niewypału. Mógł to być ostatni obraz w ich życiu, ale na szczęście zarówno bohater książki, jak i prawdziwy Andrzej przeżyli. Skąd wpadł

im do głowy taki głupi pomysł? Czy to przypadek, gdy ojciec książkowego Andrzeja był huncwotem, który porzucił swoją dziewczynę, gdy już była z nim w ciąży i wyjechał za granicę? Uważał, że najważniejsza jest wolność, życie bez zobowiązań. Chciał szukać lepszego świata i realizować w nim swoje cele. Nie znosił skrępowania, toteż nie umiał żyć w komunistycznym kraju. Uciekł z Polski i od swojego syna, który urodził się po kilku następnych miesiącach. Czy były to prawdziwe powody, dla których Andrzej był nie-

schorowani, słabi, zawiedzeni, zdołowani. Wzrok to tylko jedna z wielu przyczyn, które powodują, że życie staje się trudniejsze niż by się chciało. Tak samo jak niewidomi, również inni mogą być załamani, albo załamanie dzielnie przezwyciężyć. Moi bohaterowie wygrywają i wracają do siebie. Realizują swoje cele i osiągnęły sukcesy. Jak to robią? Każdy na swój sposób, jedni poprzez wiarę w Boga, inni wykorzystując swój intelekt, albo przyjaźń i oddanie bliskich.

Jest jednak jeden bardzo ważny wspólny element – ich

LUSTRA

Przyszedł dzień, gdy lustra stały się mi niepotrzebne, a świat nabrał cech groźnego i nieodgadnionego labiryntu. Ostatnią rzeczą, którą zobaczyłem, był postrzępiony płomień w kolorze lososiowym, który na przeciąg ułamka sekundy wykwił na moim biurku.

Od tej pamiętnej chwili mój osobisty czas zaczął się liczyć na nowo. Minęły dni wypełnione rozpaczą i lękiem, i miesiące, w których konsolidowałem się wewnętrznie, próbując znaleźć właściwy dla siebie sposób życia. Nastąpiły po nich lata znaczne sukcesami, które, biorąc pod uwagę moją sytuację, uznawane były przez wszystkich za spektakularne.

Dziś, gdy mam już dosyć zachwyty i poklasku, zastanawiam się, jak właściwie wyglądam. Nie pamiętam koloru swoich włosów ani rysów twarzy. Nie wiem, jak prezentuje się moja sylwetka. Żona mówi, że jestem dość przystojny, kochanka, że jestem bardzo przystojny, a ta, która dopiero będzie moją kochanką, że jestem szalenie przystojny.

Pani redaktor, która przeprowadzała ze mną wywiad do telewizji, powiedziała: słyszałam, że jest pan bardzo przystojny, ale nie myślałam, że aż tak. Wnioskuje stąd, że lustra, które noszą w sobie ludzie, nie są zbyt wiernie. Skutek jest taki, że żyję w oderwaniu od swojego wizerunku i w świadomości, że nigdy nie będę mógł go poznać. Ubolewam nad tym, bo może gdybym wiedział jak wyglądam, kochałbym siebie bardziej lub mniej...

WITOLD KONDRACKI

dopilnowany i wpadł na niszczycielski pomysł?

Trudno w krótkim artykule opowiedzieć o pokaźnej książce. Z mojego, autorskiego punktu widzenia, należy wziąć do rąk tę powieść i zmierzyć się z jej treścią. Opowiada o ludziach, którzy stracili wzrok, ale takie same przeżycia mają inni ludzie niepełnosprawni,

trzecie oko! Co to jest? Zależy dla kogo. Każdy inaczej rozumie to pojęcie. Przedstawiłem go już we wcześniejszych artykułach, nie będę więc tego powtarzał. Najważniejsze jest to, że dzięki temu trzeciemu oku niewidomi widzą więcej – niekoniecznie obrazów, ale na pewno życiowych perspektyw. Więcej widzą innych ludzi, życiowych prawd, roz-

wiązań, możliwości, dzięki którym wszystko jakoś się układa. Owszem, nie widzą i faktycznie mają trudności, ale to nie musi oznaczać porażki. W przypadku wielu niewidomych widzenie inaczej, a więc trzecim okiem, oznacza szansę na wydobycie z siebie dodatkowych zdolności do omijania kłopotów i radzenia sobie w życiu. Można powiedzieć, że nie ma to jak dobre trzecie oko.

A wracając do samej książki, skoro niewidomi kształtują się zależnie od wpływu otoczenia, cztery rodziny i ich niewidomych członków przedstawiam na tle historycznym. To, co wydarzyło się w naszej ojczyźnie od drugiej wojny światowej, okupacji hitlerowskiej, a więc od roku 1939 do tak zwanego wyzwolenia w latach 44 i 45, aż do końca XX wieku musiało mieć wpływ na życie moich bohaterów tak samo przecież jak na życie wszystkich Polaków. Opowiadam więc pokrótce co się nam przytrafiło w ciągu tych z górą 50 lat, co nas martwiło i cieszyło. Wspólnie byliśmy przecież świadkami takich nieszczęść jak poznański bunt w roku 1956, albo radomski z roku 1976, czy ogólnopolski z lat 1980 i 1981. Kiedy indziej cieszyliśmy się z osiągnięć naszych sportowców i budowniczych, a najbardziej z odzyskania suwerenności w roku 1989. Moi bohaterowie brali w tym udział i niezależnie od tego, czy widzieli czy nie, emocjonowali się tym, albo wręcz uczestniczyli osobiście.

W przypadku Adama jego trzecie oko uratowało go przed bandytami, gdy wpadli do jego domu by go okraść i być może zamordować. Wykorzystał swoje talenty i zadał im decydujące ciosy. W ten oto sposób niewidomi albo inni niepełnosprawni nie muszą pozostać w dyskryminacji, lecz mogą być bohaterami. A sam prawdziwy Witold Kondracki zdążył zobaczyć dosyć niewiele, a jednak to wystarczyło, by pisał opowiadania pełne barw i wyobraźni. Nie znał swojego wizerunku, ale potrafił się tak wykreować, by imponować innym. Był przecież genialnym matematyko-fizykiem, podróżnikiem i pisarzem. Czy byłby taki sam, gdyby nie zdarzył się ten błysk, co na moment rozświetlił blat stołu w jego młodzieńczym pokoju i zapale do poznawania świata?

Dostałyśmy nie tylko po kwiatku...



Monika
Janc
POŁAJEWO



W „Iskrze” 9 marca był dzień kobiet. Panowie składali nam życzenia, a nasz kolega Bartek podarował nam piękną bransoletkę. Mieliśmy też słodki poczęstunek – drożdżówkę. Dostałyśmy też kwiatka.

Stwardnienie rozsiane (sclerosis multiplex, w skrócie SM) to nieuleczalna, przewlekła choroba układu nerwowego. Mimo dużego postępu w diagnostyce i leczeniu choroba nadal może doprowadzić do ciężkiej niepełnosprawności. Według danych opublikowanych przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego na SM choruje na świecie około 2,5 miliona osób, a w Polsce około 50 tysięcy.

Wśród nich jest 52-letni Piotr Nowaliński z Płocka. Mimo choroby i wynikających z niej poważnych ograniczeń Piotr potrafi cieszyć się życiem i docenia każdą jego chwilę. Jest szczęśliwym mężem i ojcem. Ma orzeczony umiarkowany stopień niepełnosprawności, pracuje zawodowo i uprawia Nordic Walking. Był ambasadorem kampanii „SM – walcz o siebie”.

Dzieciństwo i młodość Piotra przebiegało spokojnie i nie różniło się niczym od przeciętnego człowieka. Po ukończeniu edukacji podjął pracę w Polskim Koncernie Naftowym Orlen S.A w Płocku. W szkole średniej poznał Agnieszkę – swoją żonę. Mają troje dzieci: Anastazję, Marysię i Damiana. Stworzyli szczęśliwą, kochającą i wspierającą się rodzinę.

Niestety, w październiku 2011 roku podczas pobytu w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie na ul. Szaserów potwierdzono u Piotra stwardnienie rozsiane. Wcześniej żaden z lekarzy nie potrafił postawić rozpoznania. Był to okres żalu, rozpacz i lęku.

– Co czuje czterdziestoletni człowiek, gdy dowiaduje się, że jest nieuleczalnie chory i skazany na powolne wyłączenie podstawowych funkcji życiowych... Nie potrafię tego opisać słowami – mówi Piotr. – Wiem tylko, że gdyby nie moja rodzina, a przede wszystkim żona Agnieszka i dzieci, pewnie bym się zamknął w sobie i załamał.

Dzięki miłości najbliższych i wsparciu przyjaciół Piotr postanowił nie poddawać się

MAGDALENA SZYMAŃSKA

Nie wolno upaść – i nie podnieść się

i walczyć o swoją sprawność – dla siebie i najbliższych. Jego mottem życiowym stały się słowa poety Johanna Wolfganga Goethe: „Potykając się, można zejść daleko; nie wolno tylko upaść i nie podnieść się”.

Piotr ma rzutowo-remisyjną postać SM polegającą na gwałtownym pogorszeniu się stanu zdrowia.

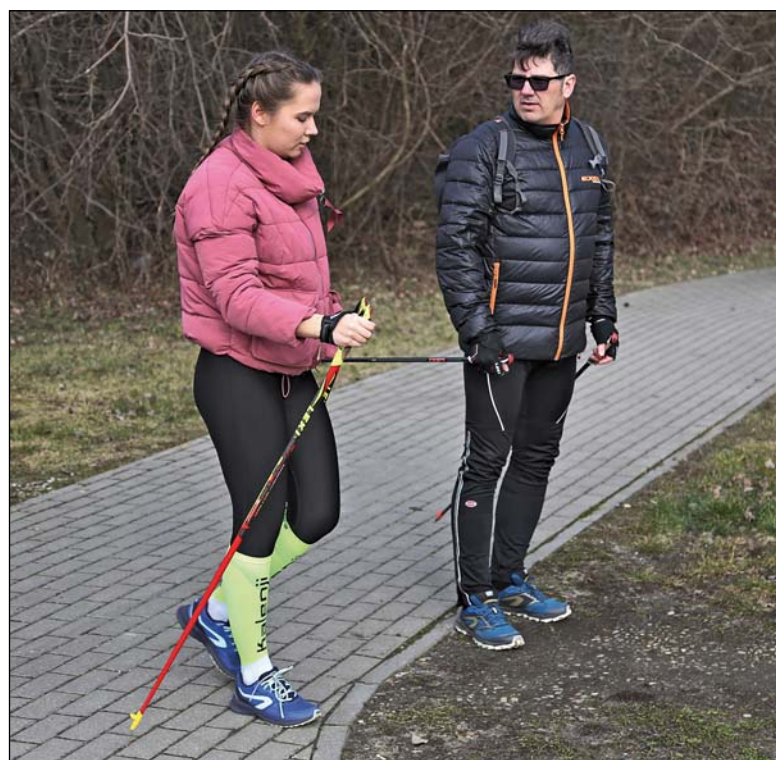
– W czasie rzutu najczęściej posłuszeństwa odmawiają mi nogi i nie jestem w stanie nic zrobić koło siebie. Czasem drętwieją mi ręce. W takich sytuacjach trafiał do szpitala na standardowe leczenie – pięć wlewów solumedrolu w postaci kroplówki. Jeżeli nie następuje poprawa po trzecim albo czwartym wlewie, albo nie ma żadnej poprawy, wówczas zostaję w szpitalu przez dwa albo trzy tygodnie – mówi Piotr.

Bywa, że po wystąpieniu rzutu i zastosowaniu leczenia sprawność osób mających SM nie powraca do poprzedniego stanu. Pozostaje między innymi niedowład kończyn, nieźmorność chodu, osłabienie widzenia i problemy urologiczne. Na szczęście Piotr od dwóch lat nie miał rzutu. Od dziewięciu lat jest w pro-

gramie lekowym prowadzonym przez Narodowy Fundusz Zdrowia i co drugi dzień sam wykonuje sobie zastrzyk z leku Copaxone.

Sytuacja chorych na SM w Polsce, choć jest nieco lepsza niż kilka lat temu, wymaga nadal szeregu działań, które poprawią jakość życia tej grupy osób. Konieczne jest przede wszystkim poszerzenie społecznej wiedzy o chorobie. Ponadto zwiększenie dostępu do nowoczesnych terapii, usług medycznych, a także konstruktywnych rozwiązań dotyczących zatrudnienia. Piotr miał szczęście utrzymać pracę. Niestety, wiele osób chorych na SM w momencie postawienia rozpoznania zostaje zwolnionych z pracy. Z tego powodu chorzy nierzadko ukrywają stan swojego zdrowia przed pracodawcą. Część z nich mogłaby pracować nadal – ale zgodnie z normami przewidzianymi dla osób z niepełnosprawnością.

Mimo poważnej i nieprzewidywalnej w przebiegu choroby Piotr jest bardzo aktywny. W roku 2013 roku podjął razem z żoną decyzję o zaangażowaniu się w kampanię informacyjną dotyczącą SM. Początkowo polegało to na



rozwieszaniu plakatów wspomnianej wyżej kampanii, organizowanej przez Fundację SM „Walcz o siebie” z Pęć Małych w województwie mazowieckim.

Poza pracą zawodową jego pasją jest nordic walking; marsze z kijkami traktuje jako część swojej rehabilitacji. W zawodach Pucharu Polski w 2016 roku, zorganizowanym przez Polską Federację Nordic Walking, zajął jedenaste miejsce w kategorii osób z niepełnosprawnościami. Podczas zawodów wystąpił w koszulce z napisem „Piotrek SM”. Nie wstydzi się swojej choroby. Dowiódł że można z nią zdobywać dobre wyniki w sporcie. Podczas kolejnej edycji tych samych zawodów zdobył miejsce czwarte. Od roku 2016 roku posiada certyfikat instruktora wydany przez Polskie Stowarzyszenie Instruktorów Nordic Walking. Na Facebooku skupił grupę pasjonatów tego popularnego sportu. Współpracował z oddziałami PTSR w Warszawie i Łodzi,

opowiadał o swoich doświadczeniach z chorobą, udzielał wskazówek, jak uprawiać ten leczniczy i rekreacyjny marsz. W swoim rodzinnym Płocku organizuje marsze i treningi. Prowadzi także od dwóch lat bezpłatny program pilotażowy nordic walking w Szkole Podstawowej nr 18 w Płocku.

Determinacja Piotra w walce o zdrowie i sprawność może być przykładem dla wielu osób, które utraciły nadzieję i sens życia po usłyszeniu groźnej diagnozy. Piotr jest inspiracją nie tylko dla chorych, ale także dla wszystkich, którzy nie wierzą w swoje siły i nie podejmują wyzwań.

Kto chciałby wesprzeć leczenie i rehabilitację Piotra, może wpłacić darowiznę na konto: Fundacja „Avalon” Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym, ul. Domaniewska 50a, 02-672 Warszawa, nr konta 62 1600 1286 0003 0031 8642 6001, cel szczegółowy/tytuł przelewu: Nowaliński 9719.



FOT. (2X) ARCHIWUM PRYWATNE PIOTRA NOWALIŃSKIEGO

Wpiątek 6 marca świętowaliśmy wesoło, ale skromnie. Mieliśmy trzy ważne okazje do wspólnego spotkania. Pierwszą z nich był dzień kobiet, drugą dzień mężczyzn. Uczciliśmy też naszych jubilatów.

Nasze wspaniałe kobiety otrzymały kwiaty i bombonierki, także wyjątkowe koronki, które panie od razu założyły i mieliśmy od razu królowny. Przygotowaliśmy też figlarne fraszki, które wprawiły je w dobry humor.

A dla nas dziewczyny przygotowały skrzynię pełną niespodzianek, do której zanurzaliliśmy dłonie i losowaliśmy fanty dla siebie. Najwięcej śmiechu było, jak Patryk wyciągnął coś naprawdę zabawnego – damski, różowy czepek z kokardką. Trzeba przyznać, że do twarzy mu było.

Dobrze rozpoczętą zabawę zamiast tańcami skończyliśmy małą sesją fotograficzną, w której każdy brał udział. Robiliśmy scenki i byli królowy i rycerze, sceny miłości i złości. Pomysłów nam nie brakowało. Były też urodziny i składanie życzeń. Później odbyła się pełna emocji dla wszystkich gra w kalambusy.

KAROL OSTAJEWSKI

UCZESTNIK W TZ W POBIEZDZISKACH

Potrójne



święto



Cichy bohater wsi

Bohaterem mojego artykułu tym razem jest Stanisław, który po przebytej w dzieciństwie chorobie, na początku lat 70 ubiegłego wieku, stał się osobą niepełnosprawną. Mimo to założył rodzinę i zdobył pracę, o którą w jego sytuacji zdrowotnej, zwłaszcza że mieszkał na wsi, było bardzo trudno i wymagało to dużej siły woli. Ważne było, że w środowisku wiejskim miał dwóch braci, na których wsparcie zawsze może liczyć również dzisiaj.

Stanisław ukończył liceum zawodowe, posiada więc wykształcenie średnie, co było w tamtych czasach nie lada wyczynem, ponieważ kilka dekad temu osoby ze wsi były jakby skazane na szkołę zawodową. Nie miały takiego dostępu do edukacji jak dzisiaj. Zaraz po ukończeniu szkoły zatrudnił się w Gminnej Samopomocy Chłopskiej, gdzie zajmował się sprawami biurowymi oraz rozwożeniem towarów do poszczególnych sklepów. Jest mistrzem i pasjonatem gry w tenisa stołowego. Zdobył w tej dziedzinie kilka medali i pucharów. Kibicuje lokalnej drużynie piłkarskiej. Co roku uczestniczy w pieszej pielgrzymce na Jasną Górę, którą pokonuje na równi z innymi pątnikami. Gdy posiadał samochód dostawczy, woził bagaże pielgrzymów.

Przez pewien okres swojego życia pracował w Holandii, gdzie zajmował się transportem ludzi z hotelu do zakładu pracy i z powrotem. Po powrocie do ojczyzny został kurierem, rozwoził paczki. Praca była ciężka jak dla osoby z problemami w poruszaniu się i niedowładem ręki. Chodzenie po schodach z paczkami ważącymi po kilka kilogramów było bardzo obciążające.

Następnie rozpoczął pracę w firmie logistycznej, gdzie jego głównym zadaniem jest monitorowanie samochodów ciężarowych, aby nie jeździły puste, bez ładunku. Była to jego pierwsza praca biurowa, ale jest z niej bardzo zadowolony.

W 2019 roku Stanisław z żoną obchodzili 20 rocznicę ślubu. Ma jedną córkę. Na pewno nie jest mu łatwo jako osobie obciążonej niepełnosprawnością. Jednak jako mąż i ojciec może być wzorem dla innych.

KRYSTIAN CHOLEWA

Był czołg z filmu

26 lutego byliśmy w Muzeum Broni Pancernej w Poznaniu, na terenie dawnych koszar, w pobliżu Lotniska Ławica. Oglądaliśmy tam czołgi, mamy zdjęcie przy ciuchci.

Oglądaliśmy czołgi jak wglądają w środku. Pan przewodnik opowiadał nam historię o czołgach. Był czołg z filmu „Cztery pancerni i pies”. Pan pokazywał nam granaty, broń pancerną i stare limuzyny. Byli tam też sztuczni żołnierze.

WERONIKA
BANDACHOWSKA



FOT. (3X) JUSTYNA SROCIŃSKA

Tańcząca „Iskra”

Po dłuższej przerwie byliśmy na tańcach z panem Arturem. Najpierw była rozgrzewka, potem zaczęliśmy tańczyć, była fajna muzyka. Opowiadaliśmy o sobie, co lubimy robić i jak mamy na imię.

Tańczyliśmy też na krzesłach, robiliśmy z siebie rzeźby do muzyki w parach, tańczyliśmy w kółku. Siedzieliśmy na materacu i gadaliśmy, nauczyliśmy się nowego tańca. Tańczyliśmy też z zamkniętymi

mi oczami. Położyliśmy nogi na krzesło, zamknęliśmy oczy i mieliśmy też relaks. Tańczyłam z Agnieszką Kowalkowską i z Anią Konopacką. Pan Artur puszczał nam co chwilę inną muzykę. Na koniec razem tańczyliśmy w kółku. Było wesoło. Zajęcia z panem Arturem są fajne i mi się podobają. Lubię tańczyć i cieszę się, że chodzę na te zajęcia.

WERONIKA
BANDACHOWSKA



„Unas drzwi co chwilę się otwierają. Ktoś wchodzi, ktoś wychodzi, jest ciągły ruch. Koleżanki lubią przebywać w moim domu, także rodzice lubią gości”, powiedziała Elżunia. Odmienne jest sytuacja u jednej z jej koleżanek. „Ona nikogo nie zaprasza i do nikogo nie idzie”. „Jak sądzisz, dlaczego tak jest?” „Nie wiem”, odpowiedziała Elżunia, „może dlatego że tam jest dziecko nie takie, jakie powinno być”.

Słowa Elżuni były szokujące. Co to znaczy: takie, bądź nie takie, jakie powinno być? A jakie powinno być dziecko?

Jest rzeczą zrozumiałą, że rodzice pragną, aby ich dziecko było zdrowe, aby się dobrze rozwijało, było mądre i dobre. Ale czy takie „powinno być”? Czyją jest powinnością, aby dziecko było na miarę rodzicielskich pragnień? Powinnością rodziców? A może samego dziecka?

Dzieci bywają różne. Zdarza się, że dziedziczą albo nabywają taką chorobę, która zmienia rytm oraz jakość ich rozwoju. Uszkodzenie może dotyczyć każdej sfery rozwoju, zarówno ruchowej, jak sensorycznej (wzroku i słuchu) albo umysłowej. W każdej takiej sytuacji, niezależnie od rozległości i głębokości uszkodzenia, dziecko pozostaje dzieckiem. I nie mówmy, jakie „po-

Budowanie fortecy

winno być”, bo jest takie jakie jest. I zazwyczaj rodzice bardzo je kochają, jakkolwiek niekiedy uczą się je kochać stopniowo i z wysiłkiem oraz nie bez rozczarowań. Najtrudniejsza jest sytuacja rodziców, jeżeli ich dziecko jest umyślowo upośledzone, czyli niepełnosprawne intelektualnie.

Obecnie rodzice dzieci o utrudnionym rozwoju, z różnym rodzajem niepełności, nie są pozostawieni sami sobie. Istnieją bowiem stowarzyszenia rodziców mających podobne dzieci, są też wyspecjalizowane poradnie i placówki prowadzące leczenie i rehabilitację. Zazwyczaj też rodzice wiedzą już, że im wcześniej zostanie podjęta rehabilitacja, to znaczy już w niemowlęctwie, tym szanse usprawnienia dziecka są większe, co odbija się na całym jego rozwoju.

Większość rodzin mających niepełnosprawne dziecko prowadzi zwyczajny tryb życia, jakkolwiek zmodyfiko-

wany koniecznością usprawniania dziecka oraz otoczenia go szczególną opieką. Rodzice utrzymują poprzednie więzi z krewnymi i przyjaciółmi i często mogą też liczyć nie tylko na psychiczne wsparcie z ich strony, ale także na konkretną pomoc.

Jednak nadal istnieją rodziny z dziećmi umyślowo upośledzonymi, które wycofują się z uprzedniego towarzyskiego życia, zamykają się przed ludźmi, izolują dziecko i siebie. Określa się to jako „budowanie fortecy”, rodzinnej twierdzy, do której dostęp jest chroniony. Wprawdzie z tej fortecy wychodzi się i do niej wchodzi, ale przejście jest tylko dla członków rodziny. Oni zbudowali dla samych siebie „most zwodzony”.

Można przypuszczać, że nawet wtedy, gdy rodzice radzą sobie z leczeniem i rehabilitacją dziecka, to jednak nie zawsze radzą sobie sami ze sobą. Dlatego budują „fortecę”. Może dręczy ich bezpodstawne poczucie winy, może wstydzą się dziecka, albo czują się upokorzeni, gdy obcy ludzie przyglądają się ich dziecku? Może obawiają się, że ktoś ich dziecko wyśmiej, dokuczy mu? A ich samych poniży? Niekiedy odrzucają oferowaną pomoc, bo nie chcą, aby ktoś się dla nich „poświęcał”.

Niektóre matki nie zapraszają nikogo do domu, ale przekazują swoje żale w długich rozmowach telefonicznych. Narzekają, płaczą, mówią o swojej bezradności. A dziecko jest często w pobliżu, słyszy i także rozumie.

Inne matki zamykają swój ból w sobie, za wszelką cenę chcą być dzielne, przed nikim się nie użalą, chyba tylko przed mężem, jeżeli nie opuścił rodziny. Bo niestety, nie tak rzadko się zdarza, że ojcowie nie wytrzymują trudów, a posiadanie upośledzonego dziecka nieraz traktują jak ujmę na honorze. Jest tak coraz rzadziej, ale jednak bywa.

Do matek, które w samych sobie „zbudowały fortecę”,

trudno jest dotrzeć. Niekiedy można odnieść wrażenie, że ich cierpienie jest im do czegoś potrzebne, że bardziej żyją dla cierpienia, niż dla dziecka.

Jednakże każdemu dziecku, a więc także pod jakimkolwiek względem niesprawnemu, potrzebna jest nie tylko miłość i troska, ale także kontakty z rówieśnikami, z innymi niż tylko rodzice dorosłymi, potrzebna jest zabawa i ruch, a także potrzebna jest radość. Możliwość cieszenia się codziennością, doznawanie małych sukcesów i porażek, zdobywanie wciąż nowych doświadczeń. Niepełnosprawne dziecko nie powinno żyć ani w sztucznym świecie nadmiernej czułości, ani w świecie sterylnym pod względem uczuć. Ono powinno żyć w zwykłej rodzinie, z jej normalnym trybem życia, ze wszystkimi jej codziennymi problemami, z dobrymi i mniej dobrymi uczuciami. I w żadnym wypadku nie powinno żyć w rodzinnej „fortecy”, bo doprawdy nie ma się przed czym i przed kim bronić.

Nie tylko osoby zrzeszone w różnych stowarzyszeniach pomocy czy samopomocy, ale wiele zwykłych osób ma wewnętrzną gotowość udzielania wsparcia, jednak nie wiedzą, jak to zaproponować, nie chcą urazić ani ośmieszyć się niezręcznością. Nie mogą też siłą wejść do „fortecy”. Zdarza się, że młodzi ludzie dostają się do niej „fortelem”, jak to młodzi. Mam na myśli tych wspinających wolontariuszy, którzy sami zwracają się z propozycją pomocy, nie czekając na opuszczenie „mostu”. Mówiąc w przenośni – oni wdrapują się na mury.

Może warto im ułatwić wspinaczkę? I otworzyć wrota rodzinnej fortecy?

A wszystko to piszę dlatego, ponieważ niedawno dowiedziałam się o upośledzonym dziecku na wsi, którego niemal nikt z tej wsi nie znał.

IRENA OBUCHOWSKA

Z KSIĄŻKI „KOCHAĆ I ROZUMIEĆ” CZ. III



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Kończył się karnawał, a wraz z nim huczne zabawy. Z okazji karnawałowych ostatnich Warsztat Terapii Zajęciowej w Wiardunkach zorganizował zabawę, na którą zaprosił Henrykę Nowak-Tańską, prezesa Stowarzyszenia „Rehabilitacja” w Wągrowcu wraz z uczestnikami i kadra placówek podległych tej organizacji.

Były to: WTZ w Wapnie oraz WTZ i Środowiskowy Dom Samopomocy w Wągrowcu, a ponadto także delegacja uczniów z Zespołu Szkół Specjalnych w Kowanówku wraz z opiekunem. Zabawa odbyła się 20 lutego w restauracji „Gościniec” w Rogoźnie. Kierownik warsztatów Joanna Napierała powitała gości i zaprosiła do pysznego obiadu oraz wspólnej zabawy.

Jury wyłaniało zwycięzców poszczególnych konkurencji, które organizowano w czasie tańców. Na zwycięzców czekały nagrody rzeczowe oraz słodkie upominki. Atrakcją spotkania był poczęstunek kawą oraz pączkami, gdyż w ten właśnie dzień przypadał tradycyjny tłusty czwartek.

JOANNA BEDYŃSKA

Tańce i nagrody



W MIESZKANIU TRENINGOWYM

Wypadek



Mateusz Zajac.

Na motocyklu szukał wrażeń i wolności. Pędząc przed siebie – czuł się niezniszczalny. Jednak w sierpniu 2018 roku nie zapanował nad maszyną... Diagnoza lekarzy okazała się brutalna. Uraz rdzenia w odcinku lędźwiowym potocznie zwany „złamanym kręgosłupem”. Do tego połamane kości, duża utrata krwi, problemy z oddychaniem. Lekarze wiele godzin walczyli o 26-letniego wówczas Mateusza Zajacę. Dostał drugą szansę, ale wszystkiego musiał nauczyć się od nowa.

– Nie miałem pretensji do losu, ale z siedzeniem na wózku nie pogodzę się nigdy. Na początku brałem udział w turnusach rehabilitacyjnych i po cichu liczyłem, że stanę na własne nogi. Szybko zorientowałem się, że te metody nie działają... Postanowiłem obrać inny kierunek i zacząłem szukać pomocy. Tak trafiłem na stronę Akademii Życia i Fundacji PODAJ DALEJ z Konina. Wyczytałem, że pomagają ludziom

nauczyć się żyć na wózku – wyjaśnia Mateusz.

Po obejrzeniu zdjęć i filmików zafascynowała go idea mieszkań treningowych. Martwiła jedynie odległość, bo Konin i jego rodzinna miejscowość dzieli 500 kilometrów. Jednak nie zastanawiał się długo i chwycił za telefon. Po rozmowie kwalifikacyjnej dostał się do projektu.

BEZ TARYFY ULGOWEJ

– Trafiłem do mieszkania treningowego, które nie jest przystosowane dla osoby niepełnosprawnej – włączniki światła są wysoko, nie ma podjazdu na taras, w toaletach nie zainstalowano żadnych dodatkowych uchwytów, a blat kuchenny jest na standardowej wysokości. O to mi chodziło. Czuję się tu znakomicie i normalnie, bez taryfy ulgowej. Nie chcę, żeby ludzie patrzyli na mnie tylko przez pryzmat wózka. Tutaj to ja muszę się dostosować do mieszkania i do wyzwań jakie stawia codzienność – dodaje Mateusz.

W Koninie jest już kolejny miesiąc. Wylicza, że z mieszkania wychodzi samodzielnie do miasta, robi zakupy, pranie, gotuje i sprząta. W rodzinnym mieście jest uwieczniony w mieszkaniu na drugim piętrze bez windy. Aby wyjść, o pomoc musiał prosić mamę, która niedawno odwiedziła go w Koninie.

– Kiedy zobaczyła, jak świetnie daję sobie radę, to kamień spadł jej z serca. Bliscy martwią się, jak potoczy się moje życie na wózku... Dziś mama wie, że mieszkanie treningowe to najlepsze miejsce, do którego mogłem trafić. Codziennie uczę się czegoś nowego, codziennie jestem coraz bardziej niezależny! Ją to bardzo cieszy, a mnie jeszcze bardziej – mówi Mateusz.

Spodobało mu się w Koninie tak bardzo, że po zakończeniu projektu chce się tu przeprowadzić. Już szuka



Jarek i Mateusz.

NAUCZYLI SIĘ ŻYĆ NA WÓZKU

odebrał im sprawność

własnych czterech kątów i na pewno będzie starał się o pracę.

– Mieszkania treningowe Fundacji „Podaj Dalej” dały mi tak wiele, że nie chcę tego zaprzepaścić. Lubię zajęcia na basenie i treningi koszykówki, na które się zapisałem. Ludzie, którzy tworzą ten projekt są niesamowici, budują taką atmosferę, że tu się chce żyć!

O CO CHODZI W MIESZKANIACH TRENINGOWYCH?

Mieszkania treningowe to nie tylko sam lokal i odnajdywanie się w jego wnętrzu. To także szereg zajęć, na których uczestnicy uczą się angielskiego, spotykają się z doradcą zawodowym, logopedą, dietetykiem, czy psychologiem. Biorą udział w zajęciach na basenie, fizjoterapii, mają masaże i treningi sportowe. Bardzo potrzebne

są także zajęcia z techniki jazdy na wózkach, podczas których uczestnicy ćwiczą zjazdy, pokonywanie barier i balans z instruktorami, którzy sami poruszają się na wózku.

Współlokatorem Mateusza jest Jarosław Łukaszyk z Podlasia. Poniedziałek 3 grudnia 2018 roku miał być zwykłym dniem. Rano wyruszył autem do pracy. Był kierowcą zawodowym. Wpadł w poślizg, dachował i wylądował w rowie. Nie stracił przytomności, ale od razu poczuł, że coś jest nie tak. Już w aucie nie mógł ruszać rękoma i nogami. Kolejne dni w szpitalu nie przynosiły dobrych wieści.

– Ciężko było przyjąć słowa lekarzy – uraz kręgosłupa w odcinku szyjnym C6-C7 i niedowład czterokończynowy. Te informacje doszły do mnie dopiero kilka dni później. Zawsze byłem osobą, która nie lubi, jak się jej coś narzuca.

Sam ustalałem, co robię i jak, a tu całkowita zmiana sytuacji. Szok! Po dwóch tygodniach od operacji zacząłem ćwiczyć. Potem trafiłem na oddział rehabilitacyjny. Dopiero po pół roku wyszedłem do domu – opowiada 36-letni Jarek.

Aby przystosować się do życia na wózku, pojechał na obóz aktywnej rehabilitacji. Tam spotkał asystentów i pielęgniarki z Konina, którzy opowiedzieli mu o mieszkaniach treningowych. Zachęcony i zmotywowany przez żonę od stycznia tego roku jest uczestnikiem projektu.

– Nie oszukujmy się. Jeśli człowiek jest aktywny zawodowo, a nagle z dnia na dzień traci sprawność i pracę, to liczy każdą złotówkę. Nie dość, że na początku trzeba kupić wózek, to jeszcze należy zmienić garderobę – kupować rzeczy luźniejsze, by łatwiej było je zakładać,

większe o rozmiar buty, by krążenie w nogach było lepsze. Do tego rehabilitacja, która jest kosztowna i życie. Dlatego fakt, że w projekcie mogę brać udział bezpłatnie, jest dla mnie dużym obciążeniem – podkreśla Jarek.

Przyznaje, że chce zdobyć jak najwięcej umiejętności, by nie być ciężarem dla swojej rodziny. W domu czeka ją na niego żona oraz troje dzieci: trzynasto-, dwunasto- i trzyletnie.

– Moim celem jest przeżyć dzień w taki sposób, abym rano bez pomocy wstał i się ogarnął, a wieczorem samodzielnie położył się spać – mówi. – Bliscy mają skłonność do wyręczania i nadskakiwania nam. Robią to z dobroci serca, ale przez to człowiek staje się leniwy i nie jest w stanie nauczyć się nowych rzeczy.

ciąg dalszy na str. 32



Jarosław Łukaszyk.



Mateusz podczas intensywnej rehabilitacji.

Wypadek odebrał im sprawność

dalszy ciąg ze str. 30-31

TRUDNE POCZĄTKI

Przyznaje, że grafik zajęć jest bardzo napięty. To mu odpowiada. Najbardziej ceni sobie ćwiczenia wzmacniające, fizjoterapię i techniki jazdy na wózku.

– Nie ukrywam, że dla początkującego wszystko jest trudne. Z instruktorami uczę się nawet bezpiecznie przewracać. Zaliczyłem już tyle gęb, że mam mnóstwo plastrów. Jednak każda wywrotka zbliża mnie do celu. Człowiek siedząc w domu może obejrzeć sobie filmiki jak zjechać ze schodów czy z krawężnika. Wydaje się to dziecinnie proste. Gdy próbujesz – okazuje się być wyczerpującym. Dlatego cieszę się, że nie muszę robić tego sam, że w Fundacji „Podaj Dalej” obok mnie są profesjonaliści, którzy mi pomogą, doradzą, zdradzą triki, nauczą bezpiecznych metod. To jest nieporównywalne do samodzielnego poruszania się na wózku w domu – wylicza Jarek.

Jest na początku drogi, ale już myśli o dostosowaniu swojego auta, aby samodzielnie móc prowadzić. Będzie mógł to zrobić dopiero wtedy, gdy wzmocni ręce i poprawi kondycję. W mieszkaniach treningowych pracuje nad tym każdego dnia. Nie wyklucza, że będzie chciał kontynuować przygodę z projektem po przerwie dla rodziny.

Mieszkań treningowych nie byłoby bez asystentów. W codziennych sprawach Mateuszowi i Jarkowi pomagają Oktawia i Zbyszek.

– Na początku jesteśmy blisko uczestników, ale wymagamy od nich dużo już od wejścia do mieszkania. Z czasem się wycofujemy, czekając tylko na ich sygnał. Wierzymy w nich, motywujemy, bo często jest tak, że nie wiedzą, jak wiele są w stanie zrobić samodzielnie. To nas cieszy, kiedy codziennie widzimy progres, a każdy dzień koń-

czy się ich kolejnym małym sukcesem. Dla innych czasem niezauważalnym – mówi Oktawia.

– Nie wyręczamy, ale pokazujemy i podpowiadamy. Czasami szybko się zniechęcają, myślą, że coś jest nie do przejścia. Denerwują się na nas, ale my ten gorszy czas musimy przeczekać. Doradzamy też w kwestii doboru wózka, rozwiązań logistycznych i uczymy planować. Niektórzy dopiero w mieszkaniach treningowych dowiadują się, że pewne czynności zajmują im trzy razy więcej czasu. W domu tego nie odczuwali, bo dookoła mieli rodzinę, która ich we wszystkim wyręczała – dodaje Zbyszek.

KTO MOŻE SIĘ ZGŁOSIĆ DO MIESZKAŃ TRENINGOWYCH

Do mieszkań treningowych Fundacji „Podaj Dalej” w Koninie mogą zgłosić się osoby z urazami kręgosłupa, a także z mózgowym porażeniem dziecięcym bez względu na miejsce zamieszkania. Trzeba mieć ukończone 18 lat. Wszystkie szczegóły i formularz zgłoszeniowy znajdują się na stronie: www.mieszkaniatreningowe.pl

O tym, gdzie trafią chętni, decydują organizatorzy projektu po przeprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej. Fundacja „Podaj Dalej” prowadzi kilka mieszkań treningowych. Nie wszystkie są jak to, w którym obecnie mieszka Jarek i Mateusz. Są także mieszkania wyposażone w niezbędne elementy ułatwiające życie niepełnosprawnym. O lokalizacji decydują możliwości fizyczne uczestnika, jego potencjał i motywacja.

TERAZ WIEM, ŻE MOGĘ WSZYSTKO

– Jeśli jest takie miejsce jak to i w dodatku bezpłatne,

to należy spróbować. Osoby po urazach nie mają nic do stracenia, a w mieszkaniach treningowych zwanych „Akademią Życia” mogą nauczyć się ważnych rzeczy, które odmienią ich los. Dzięki temu projektowi poczułem, że wózek nie musi mnie definiować, choć wiem, że przede mną jeszcze mnóstwo pracy. Zamierzam się rozwijać i cieszyć życiem – podsumowuje Jarek.

– Tu spotkałem ludzi, którzy jeżdżą na wózku od kilkunastu lat. Ja od roku. Przekazali mi ogrom wiedzy! Nigdy nie dowiedziałbym się o wielu rzeczach siedząc w domu, leżąc w szpitalu, czy jeżdżąc na turnusy... Kiedy nie mamy zajęć w grafiku – wychodzimy do kina, spotykamy się na pizzę, wymieniamy doświadczeniami. Wiedziałem, że w mieszkaniu treningowym bez ułatwień będzie mi ciężko. I o to mi chodziło, bo zamierzam odnaleźć się w każdym miejscu, w każdym domu, a tam nie będzie drabinek czy uchwytów. Od kiedy odważyłem się wyjść samodzielnie do miasta wiem, że mogę wszystko – dodaje Mateusz.

W projekcie Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ, który ruszył w 2013 roku, wzięło udział już ponad 100 osób z całego kraju. Organizacja cały czas zdobywa środki, by uczestnicy nie musieli płacić za pobyt w miesz-

kaniu. To unikatowe rozwiązanie, które daje nadzieję na samodzielne życie po wypadku. Absolwenci zakładają rodziny, pracują, uczą się i realizują swoje pasje i marzenia. Nie boją się prosić o pomoc, a nade wszystko stają się motywacją dla innych.

PAULINA KAŁUŻNA

Jesteś osobą niepełnosprawną ruchowo?

Masz ukończone 18 lat?

Chcesz być człowiekiem niezależnym?

Przyjedź do mieszkań treningowych Fundacji „Podaj Dalej” w Koninie.

Mieszkania treningowe to autorski projekt aktywizacji życiowej osób z niepełnosprawnością ruchową, realizowany w Koninie od 2013 roku przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ. Kilumiesięczny program obejmuje m.in. treningi samodzielności, zajęcia aktywnej rehabilitacji, spotkania z psychologiem i doradcą zawodowym.

Informacji o projekcie udziela:

Zuzanna Janaszek-Maciaszek: zuzanna.janaszek@podajdalej.org.pl

Dodatkowe informacje i formularz rekrutacyjny dostępne są na stronie www.mieszkaniatreningowe.pl



Jarek wzmacnia ręce.

Codziennie pod górę⁽⁸⁾

Kiedy zasiadam przy stole, lakierowanym biurku, żeby pisać kolejny odcinek mojej historii, łyżę same napływają mi do oczu. To nie tylko smutek niektórych dawnych wydarzeń, ale i wzruszenie, jakbym spotykała przyjaciela, który wszystko wysłucha i wszystko przyjmie z cichą akceptacją.

Święta to czas powrotu do dzieciństwa i do późniejszych – dobrych i złych wspomnień. Z najwcześniejszych wydarzeń, pamiętam Wielkanoc, gdy miałam 5 lat: uczucie bez troski, oczekiwania na coś radosnego, zapach gotowanych jajek i bukszpanu. Mama i babcia kręcące się pośpiesznie po kuchni i to uczucie podekscytowania tym, co nadejdzie. Wujek, brat mamy, wpadający do nas z ciężkimi zakupami, zastępował mi tatę. Nie mam w pamięci żadnego obrazu ojca, tylko obrazy z opowieści mojej mamy. Teraz mamie, babci i wujkowi na cmentarzu zanoszę stroiki wielkanocne. Pod wpływem rozmów z moim terapeutą, potrafię już i ojcu przesłać myślami życzenia: „wszystkiego dobrego, mimo wszystko...”.

W wieku szkolnym święta stały się dla mnie okazją do wesołych spotkań z moim cioteczynym bratem. Był dla mnie równie ważną osobą jak wujek. Czułam, że troszczy się o mnie po śmierci moich najbliższych. Potem przez alkohol straciłam z nim kontakt i zaczął się ciąg samotnych, wypełnionych pustymi butelkami dni, gdy słowo Wielkanoc nie miało żadnego znaczenia. Przez kilka lat żyłam w takiej wszechogarniającej mnie nocy, gdzie prześliski słońca gasiłam powrotem do picia. Nie byłam jeszcze gotowa na swoje własne zmarłych.

Zmarłych wstanie to dla mnie przebudzenie, otworze-

nie oczu na to, co robię, po co to robię, czego naprawdę chcę. Wielkanoc to docenienie tradycji, która przez długi czas wydawała mi się niepotrzebnym wymysłem, by napędzać kupno towarów i niepotrzebnych świątecznych gadżetów. Teraz czuję, że wszystkie święta to okazja do spotkania z tymi, którzy są nam bliscy, połączenia się przez wspólne obrzędy. Od lat spędzam ten czas z rodziną Marka. Czasem trudno jest przy uroczystym stole zapomnieć o urazach, konfliktach, ale to, że dzielimy się jajkiem składając sobie życzenia pokazuje, że mimo wszystko jesteśmy w tym momencie razem.

Często myślę o moim zmarłych wstaniu duchowym, które trwa od lat. To proces, który rozwija się od jakiegoś przeżycia nadziei, że można żyć inaczej. Nie mam tu na myśli tylko życia bez alkoholu, choć to dla mnie jest podstawą. Wydaje mi się, że każdy z nas rozwija się w swój własny sposób i musi sam znaleźć swoją drogę. Początkowo myślałam, że psychologia, znajomość praw rządzących człowiekiem pozwoli mi być lepszą, bardziej prawdziwą, szczęśliwą. Niestety, nie potrafiłam z tej drogi skorzystać. Utknęłam w ciekawych klasyfikacjach zaburzeń i przekonaniu, że wszystko można wyćwiczyć na treningach umiejętności. Do tego pozytywne nastawienie i sukces gotowy. Nic bardziej błędnego. Wiara w pozytywne myślenie zapędziła mnie w nawyk ukrywania negatywnych emocji. Od dzieciństwa nie potrafiłam otwarcie wyrażać złości i wstydziłam się smutku. Gdy zaczęłam czytać książki na temat pozytywnego myślenia, byłam zachwycona. Uwierzyłam, że tak trzeba: połykać gniew, żal i łyżę, nieustannie się uśmiechać. Maskę klauna tak

przyrosła do mojej twarzy, że sprawiała ból. Moje ciało od udawania szczęścia było tak napięte, że tylko alkohol dawał te chwile złudnego relaksu. Inni mnie podziwiali, a ja karmiłam się komplementami na temat mojej maski: „jaka ty zawsze jesteś uśmiechnięta i miła”, „rzadko kiedy spotykam takich ludzi”. Jednak zapadły mi w pamięć słowa znajomej, która powiedziała: „Zastanawiam się, jak to możliwe, że ty zawsze jesteś tak pełna energii i humoru? Czy ty czasem jesteś smutna?”. Podczas lat terapii następowało bolesne odklejanie fałszywej zewnętrznej tożsamości. Bolało. Wychodziła złość i agresja, łyżę zaczynały płynąć w nieoczekiwanych momentach. Potem zaczął się proces gojenia ran. Trudny, bo wymagał przyjrzenia się temu, jak reaguję w różnych życiowych sytuacjach: co czuję, co myślę, co chciałabym zrobić, a co najczęściej robię. Czułam się rozbita, rozdrażniona, osamotniona w obnażeniu nieprawdy o sobie. Mój terapeuta był obok, nie pospieszał, rozumiał. Po długim czasie poczułam się w czymś towarzystwie naprawdę bezpieczna. Nie ma takich słów, którymi potrafiłabym mu podziękować, ale mam nadzieję, że on czuje, co zawiera moje niezdarne: „Dziękuję”. Na początku był dla mnie jakby ojcem, którego nigdy nie miałam. Bałam się mu zaufać, by i on mnie nie zostawił. Pokazał mi, że nie jest ojcem i tej roli nie może odegrać, ale jest przyjacielem i akceptuje wszystko, co mu powiem. Dziś czuję się dość silna, ale był moment, gdy dowiedziałam się, że wybieram się na emeryturę, że zaczęłam się bać jak sobie bez niego poradzę. Teraz wiem, że pomógł mi znaleźć wszystkie narzędzia do prawdziwego życia. Teraz muszę ich już tylko używać. Czuję się czasem

jak podstarzały ptak, który uczy się latać, robiąc małe kółka wokół gniazda. Jest wiosna, czas na opuszczenie bezpiecznego miejsca.

Chciałabym bardzo podzielić się z Wami tym, co najbardziej mi pomogło. Choć każdy, jak pisałam, ma swoją drogę, może i ktoś z Was skorzysta i moje pisanie nie będzie tylko i wyłącznie autoterapią. Dawniej często mówiłam, że to takie ważne, robić coś dla innych. Wtedy nie byłam na to gotowa. Tak naprawdę miałam bardzo mało, a dawałam, by coś dostać. Bardzo pomogło mi w zrozumieniu swoich emocji rozróżnienie, co jest faktem, a co – projekcją. Jeśli złości mnie to, że ktoś w kolejce przepycha się przede mną to fakt, ale jeśli „nakręcam” te emocje myśląc: „on mnie nie szanuje, pewnie widzi, stoi taka bidulka, to na pewno nic nie powie” – to już jest projekcja. Nie wiem przecież, jakie ta osoba ma myśli. Druga bardzo ważna rzecz, która pomogła mi w poznaniu siebie to zrozumienie, że często moje emocje są irracjonalne do sytuacji. Nauczyłam się, że gdy opanowują mnie bardzo silne emocje, nie tłumię ich, staram się je poczuć przez chwilę, ale potem zawsze zadaję sobie pytanie: skąd taka ich siła?. Często jest tak, i to nie dotyczy tylko mnie, że reagujemy bardzo silnie na sytuacje, które kojarzą nam się z dawnymi zdarzeniami, traumami z dzieciństwa. Wiele osób do tej pory w to nie wierzy, że to, co przeżyliśmy jako dzieci, zostaje w nas na długo, dopóki się tego „nie odczarujemy” i nie uwolnimy. U mnie takim zdarzeniem było porzucenie przez ojca i psychiczne wycofanie mamy, gdy popadła w depresję. Z tego powodu wszelkie najdrobniejsze sytuacje na „nie”, odbierałam z wielkim napięciem, reagując płaczem i tłumioną złością. Gdy przychodził wielki smutek czy ogromna złość, warto zapytać: Co jest pod spodem? Co nam to przypomina? Jakie zdarzenie?

Mogłabym długo pisać o mojej drodze zmarłych wstania i rozwoju, a na pewno jeszcze o tym napiszę. Dziś chcę Wam życzyć cudownych, radosnych i spokojnych Świąt Wielkiej Nocy. Niech spotkania z najbliższymi otworzą Wasze serca. Cieszcie się bliskimi, gdy są przy Was. S.A.

Konin, sobota 7 marca. Z drżeniem serca oczekiwaliśmy gości zaproszonych na wydarzenie kulturalne pod hasłem „7 grzechów głównych osób pełnosprawnych”. To był deszczowy dzień, który obfitował w niepokojące doniesienia na temat zagrożenia epidemicznego. Baliśmy się, że frekwencja będzie mała...

Tymczasem na wernisażu przybyło kilkadziesiąt osób zainteresowanych życiem kulturalnym Konina, jak również przyjaciele i znajomi autorek, współpracownicy i podopieczni Fundacji „Podaj Dalej”, a także grupa osób głuchych, dla których spotkanie tłumaczyła na język migowy Karina Akseńczuk.

DOCENIAJ NAWET NAJMNIEJSZE RZECZY

Paula Klama i Marika Sypniewska to autorki projektu „7 grzechów głównych osób pełnosprawnych”. Obie są architektkami z Konina. W wolnych chwilach Paula pisze poezję, a Marika fotografuje. Spotkały się w Fundacji „Podaj Dalej”. Tutaj poznały osoby z niepełnosprawnością, które mimo wielu ograniczeń radzą sobie w życiu, spełniają marzenia i są szczęśliwe! O tym szczęściu i radości z małych rzeczy często zapominają osoby pełnosprawne...

„7 grzechów” ma pomóc osobom pełnosprawnym docenić życie, swój potencjał i zdrowe ciało. Autorki chcą pobudzić do doceniania tego, co mamy i nie odkładania marzeń na później. Podczas wernisażu Kasia Chmiel z portalu Czytam Duszką zaapelowała do zebranych, aby w wierszach Pauli poszukanili swoich grzeszków – wymówek, lenistwa i zachęciła, aby zabrali się do pracy, do realizacji swoich marzeń i zrobili coś dobrego nie tylko dla siebie, ale też dla innych.

SŁUCHAJ, MIGAJ, CZYTAJ...

W odpowiedzi na zaproszenie Fundacji PODAJ DALEJ wiersze z tomiku „7 grzechów” wyrecytował wybitny aktor Andrzej Seweryn. Może ich posłuchać każdy, kto wejdzie na stronę www.7grzechow.org. To prawdziwa uczta!

Podczas wernisażu każdy z gości miał możliwość wyrecytować wybrany wiersz. To była wzruszająca chwila, szczególnie kiedy Joasia, która na co dzień ma problemy z mówie-

niem, w wielkim skupieniu, najlepiej jak potrafiła, wyrecytowała wiersz „Melancholijność”. Wiersz „Auto-ograniczenia” wymagała jedna z głuchych uczestniczek wystawy.

– Kumulację mojego wzruszenia spowodowało miganie jednego z moich tekstów przez osobę głuchą. Zapamiętam to do końca życia. W powietrzu dało odczuć się wrażenie, że nie ma podziału na sprawnych i niepełnosprawnych. Tak powinno być na co dzień. Bo przecież łączy nas jedno – pragnienie spełniania marzeń oraz obawa przed ich realizacją – podkreśla Paula Klama.

ZAPRASZAMY NA WYSTAWĘ

Fotograficzno-liryczną wystawę „7 grzechów” można oglądać online na stronie www.7grzechow.org. Tutaj można też zamówić bezpłatny tomik wierszy (wysyłka w późniejszym, bezpiecznym terminie).

W Centrum Organizacji Pozarządowych w Koninie, ul. 3 maja 1-3 wystawa „7 grzechów” czeka na Państwa. Zapraszamy, gdy już będzie można odwiedzić miejsca publiczne.

Budujemy też harmonogram wystaw w Polsce na drugą połowę roku. Osoby zainteresowane obejrzeniem wystawy bądź zorganizowaniem wernisażu u siebie, zapraszamy do kontaktu przez stronę projektu.

WIELKIE MARZENIE DO SPEŁNIENIA!

Z projektem „7 grzechów” wiąże się też wielkie marzenie – Osada Janaszkowo. To będzie ośrodek, w którym osoby z niepełnosprawnością z całej Polski będą uczyły się niezależnego życia i będą szczęśliwe. Każdy może pomóc stworzyć to miejsce i zmienić życie wielu ludzi, których niepełnosprawność zamknęła w domu. Proszę, wejdź koniecznie na www.OsadaJanaszkowo.pl i zobacz jak możesz pomóc.

Organizatorem przedsięwzięcia jest Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej” www.podajdalej.org.pl, a partnerami Miasto Konin, Altix, Portal „Czytam Duszką”, strona na Facebooku „Poezja na każdy dzień” i Wielkopolska Okręgowa Izba Architektów RP.

OLGA JANASZEK-SERAFIN

Wystawa



Paula Klama.



Uczestnicy wernisażu.

siedmiu grzechów



Marika Sypniewska.



Grupa osób na wózkach. Z lewej Zuzanna Janaszek-Maciaszek i Karina Akseńczuk, tłumaczka na język migowy.



Paula Klama rozdaje autografy.



Pamiątkowe zdjęcie.

Barwne jajka kraszanki

Od dziecka lubiłem święta wielkanocne, gdyż pozwalają na kultywowanie tradycji. Wielkanoc rozpoczyna Wielka Środa. Każdy region Polski ma własne określenie Wielkiej Środy – na przykład palenie Judasza, środa żurkowa lub skoczki. W mojej miejscowości stosuje się tę ostatnią nazwę.

W Wielki Czwartek jest zwyczaj chodzenia z tak zwanymi klepaczkami, które rozpoczyna się o godzinie 18.00 i trwa do Wielkiej Soboty do godziny 12.00. Ma to symbolizować, że dzwony kościołów i kapliczek są w tych dniach wyłączane. Młodzi chłopcy trzy razy dziennie (o 6.00, 12.00 i 18.00) chodzą po całej miejscowości i oznajmiają, że jest Anioł Pański. W podziękowaniu otrzymują od mieszkańców słodczyce lub niewielkie kieszonkowe. W Wielką Sobotę jest adoracja przy Bożym Grobie.

W województwie opolskim, gdzie mieszkam, jest zwyczaj szukania zajączka w pierwszy dzień świąt. Polega to na tym, że rodzice robią paczki dla swoich dzieci, ukrywają je w różnych miejscach, a dzieci szukają tych paczek.

W poniedziałek wielkanocny od najmłodszych lat chodziliśmy na poranną mszę świętą, by następnie wyruszyć w obchód po całej wiosce. Chodziliśmy obławiać panny, a w zamian dostawaliśmy słodczyce i tak zwane kraszanki, czyli farbowane jajka. Stare przysłowie głosi, że kobieta, która nie zostanie oblana, będzie starą panną. Wykonywanie kraszanki jest bardzo czasochłonne i wymaga cierpliwości. Głównie zajmowały się tym kobiety. Kraszanki powstają przez gotowanie jajek w wywarze barwnym, niegdyś uzyskiwanym wyłącznie ze składników pochodzenia naturalnego. Dzięki stosowaniu różnych technik i narzędzi można takie jajka zdobić w różne wzory.

Mimo znacznej niepełnosprawności staram się kultywować tradycje związane ze świętami wielkanocnymi. Niektóre tradycje zanikają stopniowo, inne całkiem już zanikły i odeszły w zapomnienie.

KRYSTIAN CHOLEWA

Iga Jagodzińska – Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie powstało w roku 2005 i obecnie skupia ponad 1000 dzieł sztuki autorów polskich i zagranicznych. W ramach swojej działalności stworzyło program „Muzeum Dostępne”. Dzięki niemu zwiedzający mogą nie tylko w nowy sposób spojrzeć na sztukę nowoczesną, ale przede wszystkim doświadczyć jej wielozmysłowo. Poza tym zakłada on wiele działań ułatwiających pobyt w Muzeum i czyniących je dostępnym. Jest Pani koordynatorką tego programu. Na czym on polega, jak powstał i kto go zainicjował?

Marta Przasnek – Program został stworzony, żeby zapewnić dostęp do oferty muzeum wszystkim, którzy chcą z niej skorzystać. Program publiczny i program edukacyjny prowadzimy od dość dawna, natomiast są grupy, na które w przeszłości zwracaliśmy mniejszą uwagę. Program „Muzeum Dostępne” ma na celu przeniesienie uwagi na osoby z niepełnosprawnościami, a także mające trudności w posługiwaniu się językiem polskim czy przyjeżdżające z zagranicy. Jest w ciągłym rozwoju, ponieważ musimy obserwować, kto ma mniejsze szanse, aby wziąć udział w naszych wydarzeniach. Zadaniem programu jest działanie włączające właśnie tych uczestników.

I.J. – Wspomniała Pani o różnych grupach, wobec czego rozumiem, że program jest dostosowany do ich potrzeb. Co muzeum proponuje zwiedzającym, w jaki sposób udostępniane są zbiory?

M.P. – Jest to program młody. Został zainicjowany w 2018 roku i od tego czasu działa systematycznie. Wcześniej miały miejsce różnego rodzaju sporadyczne działania, w ramach których włączaliśmy osoby na przykład z niepełnosprawnością wzroku. W roku 2012 napisaliśmy i nagraliśmy audiodeskrypcję Parku Rzeźby na Bródnie, ale nie było to kontynuowane.

I.J. – Czy po wydaniu audiodeskrypcji próbowaliście dowiedzieć się, jakie są potrzeby Waszych odbiorców?

M.P. – Program edukacji koordynuje od wielu lat Marta Skowrońska-Markiewicz – to jej bardzo zależało, żeby poszerzyć ofertę Muzeum dla osób z niepełnosprawnościami. W latach 2012-2014 współpracowała z nami także Bogna Olszewska, która miała dużą wiedzę na temat życia tych osób. Bogna uwrażliwiła Muzeum na no-

Sztuka – także



Warsztaty rodzinne.

wego odbiorcę i jego potrzeby. Wtedy nastąpił przełom, powstały pierwsze audiodeskrypcje i wydarzenia. Bogna niestety przedwcześnie zmarła i projekt niejako się urwał. Trudno było kontynuować go bez niej, ponieważ to ona miała potrzebną wiedzę. Nawiazaliśmy jednak współpracę z różnymi organizacjami, także pozarządowymi, takimi jak Fundacja Kultury Bez Barier. Był to także czas szkoleń dla naszych pracowników. W 2018 roku byliśmy gotowi do usystematyzowania tych spotkań.

I.J. – Jak one wyglądają?

M.P. – Mamy stałe otwarte cykle, na który każdy może się zapisać. Są one kierowane do poszczególnych grup wiekowych, ale także spełniają konkretne potrzeby, tak aby mogły z nich korzystać także osoby z niepełnosprawnościami. Zaznaczam, że nie są to zajęcia tylko dla nich. Cykl umożliwia udział na przykład osobom z dysfunkcjami wzroku. Odbývają się spotkania z kuratorami, do których przygotowujemy wstęp z audiodeskrypcją. Kierujemy je do osób, które są obeznane ze sztuką, ale potrzebują dodatkowego wsparcia w zakresie audiodeskrypcji. Często są to osoby, które straciły wzrok w późniejszych latach swojego życia i pewnie zjawiska w sztuce są im znane, interesuje je natomiast narracja kuratora. Mamy też warsztaty, które skupiają się na mniejszej

liczbie prac, dzięki czemu możemy wielozmysłowo eksplorować każdą z nich, na przykład za pomocą dotyku. Zastanawiamy się także, jakie odczucia węchowe i smakowe towarzyszyłyby odbiorowi prac, które są wizualne. Próbuje w ten sposób przetłumaczyć język sztuk plastycznych na zmysły. W takim cyklu uczestniczą zarówno osoby z niepełnosprawnością wzroku, ale także te, którym zależy na nowych drogach odbioru sztuki. Oferujemy też cykl dla osób komunikujących się w polskim języku migowym. Mamy szczęście współpracować z głuchym artystą i edukatorem, Danielem Kotowskim. Są to zajęcia prowadzone w języku migowym, więc mogą z nich skorzystać osoby, które się nim posługują. Jest z nami tłumaczka, która przekłada zajęcia na polski język foniczny. Są to zajęcia z młodym, dynamicznym artystą performerem, więc przyciągają różnych odbiorców. Tworzy nam się dzięki temu bardzo integracyjna grupa.

I.J. – Jest to też łamanie barier pomiędzy uczestnikami. Gdy wydarzenie jest skierowane tylko i wyłącznie do określonej grupy, staje się ona grupą zamkniętą. Brakuje wtedy przestrzeni integracji, o której Pani wspominała. Myślę, że otwarte, wspólne warsztaty są bardzo uwrażliwiające.

M.P. – Na tym nam bardzo zależy. Wystartowaliśmy ze

nowoczesna dostępna?

standardową ofertą, ale stwierdziliśmy, że nie jest to do końca zgodne z naszą misją. Są różne stowarzyszenia zrzeszające osoby z niepełnosprawnościami i udzielają im wsparcia, natomiast naszą misją jest zbieranie się w różnorodnej społecznie grupie i nawiązywanie dialogu.

I.J. – Zbiory Muzeum Sztuki Nowoczesnej są udostępniane poprzez projekt „Czytanie Obrazów”. Na czym polega ta strona internetowa i jak można z niej korzystać?

M.P. – W Muzeum mamy wystawy czasowe, ale również kolekcję, którą na bieżąco uzupełniamy. Staramy się w taki sposób udostępniać prace, żeby można było jak najwięcej się o nich dowiedzieć, na przykład uzupełniając standardowy tekst muzealny opisem w tekście łatwym do czytania. Nie wspominałam jeszcze o tym, że pracujemy również z osobami w spektrum autyzmu, którym takie opisy mogą ułatwić odbiór dzieła. Ułatwienia są umieszczone zarówno na naszej stronie internetowej, jak i na portalu „Czytanie Obrazów”. Nie jest on naszą stroną, prowadzi go Fundacja Kultury Bez Barier. Muzea z całej Polski wrzucają materiały, do których każdy może mieć dostęp. Znajdują się tam także zwykłe opisy prac, więc osoby z różnych regionów Polski, albo takie, którym trudniej jest wyjść z domu, mogą się zapoznać z dziedzictwem narodowym poprzez tę stronę.

I.J. – Czy zwiedzający nasze wystawy i przychodzący na warsztaty powinien się jakoś przygotować na taką wizytę? Czego może się spodziewać na przykład osoba niewidoma lub słabowidząca, jeśli chciałaby skorzystać z zasobów Muzeum?

M.P. – Nie potrzeba mieć specjalnego przygotowania.

I.J. – I nie jest konieczne bycie koneserem sztuki?

M.P. – Nie, ale polecamy przeczytać lub wysłuchać opisu określonych warsztatów, który umieszczamy na naszej stronie internetowej. Prowadzimy bardzo różnorodne zajęcia,



Zwiedzanie wystawy podczas warsztatów.

więc możemy się upewnić, czy to odpowiada naszym zainteresowaniom. Mamy też na stronie zakładkę „Dostępność” oraz „Muzeum Dostępne” i tam umieszczamy informacje, z którymi nie trzeba się wcześniej zapoznawać, chyba że ktoś ma jakieś obawy. Informacje dotyczą m.in. tego, jak Muzeum jest dostosowane dla osób komunikujących się w Polskim Języku Migowym, dla osób słabosłyszących oraz że na stanowisku

repcji mieści się pętla indukcyjna. Informujemy także, jak nastawić aparat słuchowy, że mamy tłumacza online, który pomoże porozumieć się z recepcjonistką lub recepcjonistą. Można dowiedzieć się również, jak wypożyczyć lupy czy pomoce dotykowe. Dla osób ze spektrum autyzmu przygotowaliśmy także przedprzewodniki, w których przy pomocy obrazków wyjaśniamy, jak przebiegają zajęcia, bo takie osoby zazwy-

czaj wcześniej chcą znać plan tego, co się wydarzy. Do każdej wystawy przygotowujemy swoje scenariusze zajęć, ale przychodzą do nas także grupy zorganizowane, które mogą mieć inne potrzeby. Dlatego proszę o kontakt osobisty ze mną, żeby przedyskutować, jak wygląda wizyta, jak możemy się dostosować, żeby przebiegała ona jak najprzyjemniej.

I.J. – Mówi Pani o informacjach, które udziela samo Muzeum i o komunikacji z uczestnikami wydarzeń, czy odwiedzających wystawy, natomiast interesujące jest także to, czy macie informację zwrotną od waszych odbiorców na temat tego, jak program „Muzeum Dostępne” jest odbierany.

M.P. – Nie robimy systematycznych badań. Czasem po zajęciach edukatorzy robią ankietę czy zbierają ustne relacje, w ten sposób czegoś się dowiadujemy. Zwracamy też uwagę na frekwencję, natomiast nie jest to dla nas główny wyznacznik. Nie jest ona dla nas kluczowa, bo zdajemy sobie sprawę, że są to osoby, dla których przez lata muzea były zamknięte, często też nie miały edukacji artystycznej czy nakierowanej na sztuki plastyczne w szkole. Potrzeba czasu, aby te osoby odkryły, że mogą do nas przyjść i że jest to ciekawa forma spędzania czasu. My także musimy się jeszcze wiele nauczyć. Chcemy zachęcać do tego, żeby ludzie próbowali, bo wizyta w Muzeum nie musi być dla każdego równie interesująca, ale warto to sprawdzić.

IGA JAGODZIŃSKA



Oprowadzanie po wystawie grupy osób ze spektrum autyzmu.

CZĘŚĆ I KRÓLESTWO KSIĄŻEK

Pani Joasia krążyła między regałami z wdziękiem i zawrotną wprost szybkością. Wciąż miała pełne ręce roboty. Pracowała w dziale dziecięcym osiedlowej biblioteki. Do jej obowiązków należało nie tylko przyjmowanie i wydawanie książek, ale i porządkowanie księgozbioru, katalogowanie i wpisywanie do komputera nowych pozycji.

Wszyscy czytelnicy bardzo lubili młodą bibliotekarkę, która niedawno ukończyła studia i pełna zapału rozpoczęła swą pierwszą pracę. Uśmiech zawsze gościł na miłej twarzy Joasi. Przyjmowała wszystkich z otwartymi ramionami i jak nikt inny potrafiła znaleźć wśród tysięcy książek tę, której akurat poszukiwał czytelnik. Chętnie też doradzała, gdy dziecko nie bardzo wiedziało, co wypożyczyć. Każda osoba wychodziła z biblioteki zadowolona i chętna do przeczytania nowej lektury.

Joasia stworzyła z działu dziecięcego, w którym pracowała, prawdziwe królestwo książek. Zwłaszcza duży, kolorowy dywan z poduszkami o najróżniejszych kształtach i barwach przyciągał wzrok wszystkich gości. Najmłodsi mogli po wypożyczeniu książki i zdjęciu butów położyć się na dywanie swobodnie i miło spędzić czas na czytaniu. Dywan cieszył się wśród dzieci ogromnym powodzeniem, a dorośli mogli pozostawić swoich milusińskich pod troskliwą opieką Joasi, jeśli sami chcieli wypożyczyć książki dla siebie w dziale dla dorosłych. Zewsząd uśmiechały się do dzieci pluszaki, które młoda bibliotekarka poustawiała w najróżniejszych miejscach. Jedna z kaczek znalazła się nawet na ogromnym biurku Joasi i spoglądała przyjaźnie na wszystkich odwiedzających. Oczywiście każdy z nich mógł pobawić się zabawkami, pod warunkiem, że odłoży je na miejsce. Natomiast w kącie bibliotecznego pomieszczenia Joasia zorganizowała prawdziwą oazę czytelniczą.

Tyldzia

Wśród ogromnych kwiatów najróżniejszych gatunków i odcieni zieleni, bibliotekarka poustawiała wiklinowe fotele. To tam mogli usiąść nieco starsi czytelnicy, by oddać się lekturze ulubionej książki. Dział dziecięcy stał się więc nie tylko miejscem wypożyczania książek, ale i czytelnią, w której młodzi miłośnicy nowych lektur chętnie spędzali czas po szkole.

Joasia za każdym razem szczególnie gorąco witała nowych czytelników. Pojawiali się dość często. Widocznie po osiedlu rozniosła się już wieść, jak wspaniałym miejscem jest biblioteka oraz sama osoba przemiłej bibliotekarki. I dzisiaj miała okazję do przyjęcia kolejnego dziecięcego czytelnika.

– Dzień dobry! Zapraszam! – zawołała na widok dziewczynki, której towarzyszyła młoda kobieta, zapewne jej mama.

Joasia zauważyła, że dziewczynka zachowuje się inaczej niż inne dzieci. Patrzyła uparcie na swoje buty, trzymała się kurczowo ręki mamy i wydawało się, że w ogóle nie rozumie, co się wokół niej dzieje. Nie odezwała się też ani słowem. Tymczasem nowi goście podeszli do biurka bibliotekarki.

– Nazywam się Joanna Nawrocka. Cieszę się, że przyszłaś. Do której klasy chodzisz? – zagadnęła znów kobieta. Niestety dziewczynka znów nie odpowiedziała. Coś było nie tak.

– Może ja także się przedsta-



Damian Bartosz zrecznie odwzorował ilustrację do „Tyldzi” z oryginału Ralfa Butschkowa.



FOT. ARCHIWUM ZSS NR 101

Publikujemy pierwszą część interesującego opowiadania „Tyldzia” – o dziewczynce z autyzmem w królestwie książek... W kolejnych wydaniach „Filantropa” ukażą się jeszcze części druga i trzecia „Tyldzi”. Na zdjęciu przedstawiamy współtwórców tej oryginalnej opowieści, członków Koła Literackiego „Biały Kruk” przy Zespole Szkół Specjalnych nr 101 w Poznaniu. Oto oni (od lewej): Maria Gawron, nauczyciel języka polskiego, Damian Bartosz, uczeń ZSS nr 101, ilustrował książki, Grażyna Pawlaczyk, nauczyciel języka angielskiego, pomysłodawczyni fabuły i Patrycja Głucha, uczennica tej samej szkoły, pełna pomysłów wzbogacających akcję i epizody opowiadania.

wię – krępującą wszystkich cięszą przerwała jej mama. – Nazywam się Zofia Tokarczuk, a to Matylda, ale lubi, jak zwraca się do niej „Tyldzia”.

Na dźwięk swojego imienia dziewczynka podniosła głowę i spojrzała na krótko w oczy mamy. Po czym znów spuściła głowę i powróciła do wpatrywania się w swoje buty.

Pani Zofia uśmiechnęła się smutno i poprawiła okulary, które wspaniale podkreślały błękit jej oczu.

– Widzi pani – zaczęła tłumaczyć z zakłopotaniem – Tyldzia ma pewne trudności w komunikowaniu się z innymi ludźmi. Trudno też przyzwyczajać się do nowego otoczenia. Ale wszystko pamięta i rozumie. Umie też bardzo dobrze czytać i pisać.

– Ach, tak. Rozumiem – Joasia zaczęła domyślać się, o co chodzi. Na studiach nauczyła się, że dzieci mogą mieć różnego rodzaju trudności i niepełnosprawności, które wymagają szczególnego podejścia i troski. Nie chciała jednak pytać o to wprost pani Zofii. Postanowiła spróbować jakoś ośmielić dziewczynkę.

– Zatem zapraszam piękne panie do zwiedzania królestwa książek, w którym obecnie się znajdujemy. – Joasia z radością spostrzegła na skupionej dotąd twarzyczce dziewczynki nikły cień uśmiechu, który jednak natychmiast zniknął.

Młoda bibliotekarka zaprowadziła gości w każdy kącik pomieszczenia i wytłumaczyła jego przeznaczenie. Zaprezentowała także podział regałów z książkami na poszczególne działy. Tyldzia nie spojrzała na Joasię ani razu. To jednak nie zniechęciło bibliotekarki, która z miejsca polubiła małą i jej mamę.

– A jakież to książki lubisz najbardziej czytać? – Joasia zwróciła się do dziewczynki. Ta jednak znów nie odpowiedziała.

– Może ja wytłumaczę. – wtrąciła jej mama – Tyldzia najbardziej lubi książki o kwiatkach egzotycznych. Zwłaszcza o różnego rodzaju palmach.

– To się cudownie składa! – Joasia była zachwycona. – Mamy właśnie dział poświęcony botanice. Niedawno zakupiłam dla biblioteki wspaniałe album o kwiatkach egzotycznych. Zapraszam.

Joasia zaprowadziła nowe czytelniczki do odpowiedniego regału i wyciągnęła z długiego szeregu książek gruby album.

– Proszę bardzo! – bibliotekarka wręczyła opasy tom dziewczynce. Ta chwyciła go w mgnieniu oka i szybkim krokiem skierowała się w stronę kącika pełnego kwiatów. Rozsiadła się na jednym z foteli i rozpoczęła z zapałem oglądanie barwnych zdjęć.

– Ależ Tyldziu, tak nie można! – próbowała protestować mama.

– Spokojnie, dajmy jej trochę czasu – powiedziała kojąco Joasia. – Tymczasem może porozmawiamy. Proszę usiąść.

– Może to rzeczywiście dobry pomysł – westchnęła młoda mama i spoczęła na wskazanym przyjaźnie krześle. Joasia zajęła miejsce obok.

– Widzi pani. Tyldzia ma autyzm – westchnęła smutno kobieta ścisząc głos. – Komunikuje się tylko poprzez gesty i pisanie krótkich notatek, ale robi to jedynie wobec osób, którym bardzo ufa, a tych jest dosłownie kilka. Bardzo trudno jest zdobyć zaufanie Tyldzi – pani Zofia znów smutno

westchnęła, po czym dalej tłumaczyła z jakimi trudnościami musi borykać się jej mała córeczka.

Joasia słuchała uważnie. Każda informacja może się okazać cenna. Kobiecie zależało na tym, by Tyldzia przyjaźniła się z biblioteką i przychodziła często do tego królestwa książek. Zapowiadało się obiecująco, albowiem obie kobiety zauważyły nagle ze zdumieniem, że dziewczynka kieruje się w stronę biurka Joasi, taszcząc z powrotem ciężki album. Bez słowa położyła go, a nieznacznym ruchem ręki wskazała na specjalny czytnik służący do odczytania kodu kreskowego książki i zaznaczenia faktu wypożyczenia w systemie komputerowym.

– Ależ to niesamowite! – zachwyciła się Zosia. – Tyldzia bardzo rzadko tak szybko aklimatyzuje się do nowego otoczenia.

– Sama pani widzi, że wszystko będzie dobrze – ucieszyła się Joasia. – A ponieważ wybrała już dla siebie pierwszą książkę, to znaczy, że stała się prawdziwym czytelnikiem tej biblioteki. A skoro tak, to koniecznie trzeba jej założyć specjalną kartę czytelnika!

Formalności nie trwały długo. Wkrótce w ręczce Tyldzi znalazł się wymagany w każdej bibliotece dokument. Dziewczynka schowała go do kieszeni spodni, chwyciła znów rękę mamy i skupiła ponownie wzrok na swoich butach. Najwyraźniej chciała już wyjść.

– Na nas już czas – pani Zofia spojrzała wymownie na bibliotekarkę. – Ja zaniósę album do domu. Tyldzia pewnie uznała, że dla niej jest za ciężki.

– Oczywiście, rozumiem – odpowiedziała Joasia. – Cieszę się, że przyszyłście. Zapraszam ponownie!

– Myślę, że niedługo się pojawimy – uśmiechnęła się młoda mama.

– Będę czekać z niecierpliwością – zapewniła Joasia.

Nowi czytelnicy powoli skierowali się w stronę wyjścia. Nagle Tyldzia odwróciła głowę i obdarzyła szczęśliwą bibliotekarkę jednym ze swoich promiennych uśmiechów. Trwało to jednak tylko przez ułamek sekundy.

cdn.



Tomasz
Przybysz
ŻABNO

Jednak bardzo za swoimi rówieśnikami tęskniłem i brakowało mi tej atmosfery, jaka panowała w szkole w Żabnie. Rozumiałem jednak, że z powodu mojej choroby nie mogę uczęścić się z innymi dziećmi. Prawdopodobnie ta izolacja sprawiła, że zacząłem czuć się kimś „gorszym”. Byłem bardzo nieśmiały dzieckiem, a brak kontaktu z rówieśnikami spowodował, że stałem się całkowicie odludkiem.

Nie spotykało mnie zresztą nic dobrego: szyderstwa, śmiechy, wyzwiska – tylko dzieci mogą być tak okrutne wobec kogoś, kto w jakimkolwiek stopniu różni się od nich. Dlatego też większość wolnego czasu spędzałem w domu, czytając książki, które zresztą zawsze uwielbiałem. Moja fantazja przenosiła mnie w dalekie kraje, gdzie razem z bohaterami powieści przeżywałem fantastyczne przygody. I tak właśnie, czytając książki, czułem się... poniekąd wolny.

Tak było przez kilka kolejnych lat. Moi rówieśnicy umawiali się na pierwsze randki, chodzili na dyskoteki, a ja, będąc osobą „inną”, żyłem niejako na uboczu. Bo i jaka dziewczyna umówiłaby się z niepełnosprawnym. Mogłem być dobrym kandydatem na kolegę lub przyjaciela, lecz chłopakiem – wykluczone. Zresztą nie szukałem towarzysztwa innych. Zamiast przesiadywać jak wszyscy w hałaśliwych dyskotekach, wolałem z moim ukochanym psem chodzić na spacer do lasu.

A było tam cudownie. Sam na sam z przyrodą, siedłem sobie leśną drogą, wdychając świeże powietrze, które smakowało wybornie (tylko człowiek wychowany na wsi lub w lesie wie, jak wspaniale smakuje poranek jeszcze nie rozgrzany słońcem i z odrobiną wilgoci od rosy). Żywica na sosnach przesyciła powietrze takimi zapachami, że aż kręciło w nosie. Czasem przez drogę przebiegała sarna lub jelen, spotykałem również zające lub lisy (podczas jednego ze spacerów pomyliłem nawet mojego pieszka z lisem), a w oddali słyszałem stukanie dzięcioła, słowem – prawdziwa sielanka. Na dodatek las mnie karmił. Latem chodziłem na ja-

gody i poziomki, a jesienią na grzyby i owoce czeremchy, którymi zjadałem się ze smakiem. Wielokrotnie myślałem, aby zamieszkać w nim choć na kilka dni, ale bałbym się pozostać w lesie samotnie w nocy.

Moja tajemnicza choroba, o której lekarze nadal nic nie wiedzieli, chwilowo się zatrzymała. Tak jak przyszedłem ze szpitala w wieku ośmiu lat z usztywnionymi ramionami, których nie mogłem podnieść do góry, tak przez następne lata stan mojego zdrowia nie uległ żadnym zasadniczym zmianom. Miewałem czasami bóle mięśni, lecz nie były one zbyt gwałtowne, więc przepisywałem je zmianom pogodowym. Dopiero gdy wkroczyłem w wiek nastoletni, choroba zaczęła coraz bardziej się nasilać.

Pierwszy poważny atak choroby pojawił się po ukończeniu dwunastego roku życia. Kładąc się do łóżka wieczorem nawet w najśmielszych marzeniach nie przypuszczałem, że następny dzień zmieni się dla mnie w koszmar. Rano obudziłem się, czując jedynie takie dziwne zdrętwienie w całym ciele. Dopiero przy śniadaniu spostrzegłem, że poruszanie szczęką sprawia mi okropny ból. Moja choroba w ciągu zaledwie dwunastu godzin błyskawicznie zaatakowała żuchwę i unieruchomiła ją na dobre. Mogłem otworzyć usta na maksymalnie pół centymetra. Nie wiedziałem, co się ze mną dzieje. Cienutki, niemal przezroczysty plasterk żółtego sera jadłem w wielkiej męce ponad godzinę, a każde ugryzienie wyciskało mi łzy z oczu. Był to jedyny mój posiłek tego dnia.

Bardzo wtedy cierpiałem i dopiero porcja silnych tabletek przeciwbólowych przyniosła mi chwilową ulgę. Po kilku dniach ból powoli ustąpił, ale nie mogąc już otworzyć szeroko ust, każdy posiłek musiałem jeść rozdrobiony.

Moja rodzina próbowała oczywiście walczyć z chorobą, czyż jednak można wygrać z wrogiem, o którym nic nie wiadomo? Jeździłem po różnych zielarzach, „cudotwórcach” i kręgarzach, jednak żaden z

nich nie był w stanie nic zrobić. Traciliśmy tylko czas, tudzież pieniądze. Zjeździłem całą Wielkopolskę w poszukiwaniu kogoś, kto mógłby mi pomóc, lecz rezultat leczenia był miżerne. Nawet ów sławny „cudotwórca” Harris nie potrafił poprawić stanu mojego zdrowia; również spotkanie z rosyjskim uzdrowicielem Kaszpirowskim nie przyniosło żadnego pozytywnego efektu.

Powoli już traciłem nadzieję, że będę jeszcze zdrowy, gdy od znajomych usłyszałem o pewnym lekarzu z Leszna. Człowiek ten, posiadający w sobie potężne bioprądy, wyleczył ponoć swojego syna, który poruszał się na wózku inwalidzkim. Skonała opinia, jaką się cieszył, natchnęła mnie otuchą, więc wybrałem się do niego z wizytą. Ów bioenergoterapeuta „przebadał” mnie swoimi bioprądami i rzekł do mojej mamy:

– Niestety, choroba pani syna jest już zbyt zaawansowana, abym mógł go z niej wyleczyć. Mogę jedynie spowolnić jej działanie, choć będziemy jeszcze próbowali z nią walczyć. Gdyby Tomek trafił do mnie wcześniej, to niewykluczone, że uleczyłbym go całkowicie.

Gdy mama wyciągała portfel, aby zapłacić za wizytę, lekarz powiedział – Proszę schować te pieniądze... Umówmy się tak: jeśli pomogę synowi, to zaprosi mnie pani na dobry koniak.

Przez następne trzy lata jeździłem z mamą co miesiąc na wizytę do Leszna. I rzeczywiście – choroba stanęła w miejscu. Ale ponieważ dojazdy były dla nas trochę kosztowne (najpierw samochodem dziesięć kilometrów do stacji kolejowej, a następnie pociągiem do Leszna), mama uznała, że nie ma sensu dłużej tam jeździć. Być może był to błąd, gdyż wkrótce moje zdrowie stopniowo znów zaczęło się pogarszać.

Mama oczywiście nie zrezygnowała z walki o mnie. Wciąż jeździliśmy po różnych lekarzach, próbowała nadal znaleźć kogoś, kto by mi pomógł, lecz robiła to już raczej z nawyku niż przekonania. Po dziewięciu latach moja choroba wygrała

w walce z wiarą mamy w moje uzdrowienie.

III

Szkolę podstawową opuściłem z żalem. Wiedziałem, że wraz ze świadectwem ukończenia ósmej klasy przemija dzieciństwo, a zaczyna się dojrzewanie i powolne zmierzanie ku dorosłości. Ze smutkiem jechałem na uroczystość rozdania świadectw, gdyż miała być ostatnią, w której uczestniczyłem. Rozpoczęło się wręczanie wyróżnień książkowych dla najlepszych uczniów. Stojąc na placu apelowym zastanawiałem się, gdzie los mnie rzuci. Z rozmyślań wyrwał mnie głos jednego z nauczycieli:

– Za dobre wyniki w nauce oraz wzorowe zachowanie wyróżnienie otrzymuje uczeń klasy ósmej – Tomasz Przybysz.

Podchodząc po odbiór nagrody, westchnąłem w duszy: „Chyba ostatni raz otrzymuję pamiątkową książkę” (bo co roku byłem wyróżniany). Potem rozeszliśmy się do swoich klas. Gdy otworzyły się drzwi i stanęła w nich pani Maria, w klasie zrobiło się cicho jak makiem zasiał. Była naszą wychowawczynią od czwartej klasy i wymagającą nauczycielką, ale wszyscy ją uwielbiali. Weszła do klasy, stanęła przy biurku i popatrzyła na nas. To jej spojrzenie miało w sobie wiele ciepła, bo przecież po raz ostatni byliśmy wszyscy razem – „matka” i jej „dzieci”.

Gdy podchodziliśmy do pani Marii, każdy wręczał jej kwiaty, otrzymywał świadectwo i kilka miłych słów. Przyszła i moja kolej. Stanąłem przed nią, podałem jej kwiaty i spojrzeliśmy sobie w oczy. Powiedziała wówczas do mnie następujące słowa:

– Idź przez życie z otwartym sercem, a każdy człowiek na twą miłość także odpowie miłością.

Chciałem się dalej kształcić, ale z powodu choroby wiele szkół odmówiło przyjęcia mnie (może bali się, że moja przypadłość jest zaraźliwa?). Szkoła z internatem też raczej nie wchodziła w rachubę. W końcu udało

opowieść⁽²⁾



Na spacerze.

FOT. ARCHIWUM RODZINNE TOMASZA PRZYBYŚZA

mi się podjąć naukę w liceum wieczorowym dla pracujących, znajdującej się w Poznaniu przy ulicy Krakowskiej. Jeździłem na lekcje dwa razy w miesiącu – w sobotę i niedzielę.

W soboty nauka zaczynała o godzinie czternastej, ale z powodu kiepskich połączeń autobusowych w weekendy musiałem wyjeżdżać już o dziewiątej trzydzieści, godzinę później byłem w Poznaniu i do godziny czternastej czekałem pod szkołą lub zwiedzałem miasto. Kończyliśmy lekcje o dziewiętnastej trzydzieści i wtedy gnałem na dworzec PKS, aby nie spóźnić się na autobus o dwudziestej piętnaście. Do domu docierałem zmęczony o godzinie dwudziestej pierwszej dwadzieścia. W niedzielę zajęcia zaczynały się o ósmej piętnaście, więc wstawałem o piątej trzydzieści, aby godzinę później zdążyć na pociąg w pobliskim miasteczku. Po lekcjach (około czternastej trzydzieści) biegłem na autobus i mniej więcej o szesnastej dwadzieścia byłem już w domu.

Nauka w liceum była jednak

krańcowo odmienna od tej, jaką miałem w domu. Nauczyciele – wiecznie zajęci, lekcje – przerabiano w pośpiechu i tylko najważniejsze zagadnienia, a resztę „proszę sobie opracować w domu samodzielnie”. Wykłady odbywały się w tak szalonym tempie, że na początku nadążałem z zapisaniem tylko jednej trzeciej dyktowanego materiału. Podczas przerw, zamiast odpoczywać, pośpiesznie uzupełniałem brakujące notatki. Później doszedłem do wprawy w pisanie, lecz często po każdej lekcji traciłem czucie w nadgarstku od machania długopisem.

Przez pierwszy rok jakoś dawałem sobie radę, mimo że miałem wiele problemów z przyswojeniem i zrozumieniem materiału. Lecz w drugiej klasie wielu rzeczy nie potrafiłem się nauczyć i w rezultacie na początku 1992 roku egzamin semestralny „odsiad” również i mnie. Z początku rodzice byli na mnie wściekli (przez kilka dni miałem absolutny szlaban na wyjście z domu), ale w końcu zrozumieli, że taki system nauczania był dla mnie zbyt

trudny. A że do końca roku szkolnego zostało trochę czasu (to był początek lutego), więc postanowiłem odpocząć sobie od wszelkich stresów związanych z nauką i zastanowić się, co dalej mam robić.

Mama tymczasem poprzez miejscowy Ośrodek Pomocy Społecznej załatwiła mi wyjazd na kolonie. Czekaly mnie więc dwa lipcowe tygodnie w Ośrodku Wczasowo-Wypoczynkowym w Wągrowcu, przy czym moją „rodziną” w tym okresie miało być Sportowe Stowarzyszenie Inwalidów „Start” z Poznania. Prezes „Startu” mieszkał niegdyś w Mosinie – małym miasteczku położonym koło Żabna – i ten fakt bardzo nas zbliżył do siebie. Chociaż miałem już osiemnaście lat, jeszcze nigdy nie wyjeżdżałem na kolonie. Pomyślałem wtedy sobie, że przecież nie mogę być maminyskiem, który wiecznie potrzebuje opieki, i że „do odważnych świat należy”.

Chociaż moja grupa okazała się najmłodsza (poza mną dzieci od sześciu lat), jednak w ogóle nie odczuwałem różnicy wieku, która dzieliła mnie od pozostałych. Nasza opiekunka pani Nina, potrafiła tak doskonale zorganizować czas, że wszyscy świetnie się bawili. Gry i zabawy na świeżym powietrzu, bo pogoda cały czas nam dopisywała, wspólne kąpiele w jeziorze, radość panująca wszędzie, wszystko to sprawiło, że czułem się znakomicie i wszystkimi zmysłami chłonałem to, co zabrała mi izolacja od rówieśników podczas indywidualnego nauczania w domu. W dodatku dzieci pomagały sobie nawzajem, a opiekunowie stwarzali prawdziwie rodzinną atmosferę.

Czas mieliśmy tak wspierać organizowany, że nie było mowy o nudzie. Miałem wtedy okazję pojechać kolejką wąskotorową do Biskupina. Pewnego dnia wychowawcy zorganizowali też rejsy statkiem wycieczkowym po jeziorze. Stateczek był mały, bo mogło się na nim zmieścić nie więcej jak dziesięć osób. Panował straszny upał, a ponieważ nie zabrałem z domu czapki przeciwsłonecznej, pani

Nina poprosiła kapitana, abym mógł przebywać w sterówce. Kabina okazała się tak niewielka, że z trudem mieściliśmy się w niej we trzech – ja, kapitan i jego pomocnik. Z początku byłem trochę onieśmielony. Ale gdy kapitan zaczął opowiadać o swojej pracy, o incydentach z kłusownikami, szybko nabrałem śmiałości. Dał mi swoją czapkę kapitańską, a po chwili, widząc, że rozglądam się z ciekawością po wszystkich przyrządach nawigacyjnych, zapytał:

– Chciałbyś trochę posterować statkiem?

Czy chciałbym? Pytanie! Jasne, że chciałem. Kapitan zrobił mi miejsce za sterem i tak oto przez kilkanaście minut mogłem poczuć się prawdziwym „wilkiem morskim”. Kapitan chyba mnie polubił, bo nagle zebrało mu się na sikusy.

– Chwyć koło sterowe i zakręć nim w lewo i w prawo – nakazał mi w pewnej chwili.

Zrobiłem jak mi powiedział, i statkiem mocno zakolysało. Z tyłu na pokładzie rozległy się piski przestraszonych dzieci, a kapitan uśmiechnął się do mnie szelmowsko.

Na kolonii było tak wspaniale, że z prawdziwą niechęcią powracałem do szarej rzeczywistości. Ale obiecałem prezesowi, że wkrótce wpadnę do „Startu” w odwiedziny. Swoją obietnicę zrealizowałem po kilkunastu dniach. Pan Edward uściśkał mnie jak własnego syna, a inni pracownicy również przywitani mnie bardzo serdecznie. Odtąd gościłem w „Starcie” bardzo często, gdyż bardzo lubiłem przebywać wśród życzliwych mi osób.

IV

Pewnego razu umówiłem się na spotkanie z panem Edwardem. Opowiedziałem mu kiedyś o moich niepowodzeniach w liceum i prezes obiecał, że mi pomoże. Wspomniał o Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Inwalidów w Konstancinie-Jeziornej pod Warszawą, gdzie miałbym się uczyć w liceum ekonomicznym, a po skończeniu szkoły podjąłbym pracę w „Starcie” jasko księgowy. Otrzymałem od niego potrzebne dokumenty, jak również ulotki informujące o liceum. Niemila niespodziana spotkała mnie natomiast u okulisty, który stwierdził, że bezwarunkowo muszę nosić okulary.

cdn.



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽²¹⁾

Po dwunastej obudziło go dość energiczne stukanie.

– Proszę... – próbował krzyknąć, ale wyszło mu to znacznie ciszej. Nim zawołał drugi raz, ktoś złapał za klamkę i z trzaskiem otworzył drzwi na oścież.

Hubert z przejęciem wycze-kiwał, lecz nikt nie wszedł. Słyszał tylko skrzypienie opon. Długo trwało, nim pojawił się chłopak na wózku z wysokim oparciem. Mimo młodego wieku nie miał włosów.

– Cześć! – rzekł wesoło. – Jestem Kacper.

– A, to ty?... – odparł Hubert i zaraz dodał: – Cieszę się... że wpadłeś... Siostra Anka mówiła mi... o tobie... Ja jestem Hubert...

– Kręgosłup? Anka wspominała. Ja też. C7 – przedstawił się. – A ty?

– Ja... C3 i C5...

– Gorsza sprawa... Też dałeś kepe we wodę za płytką?

– E?

– Też skoczek do wody? – spytał niemal obcesowo.

– Niestety... – odrzekł Hubert i zaraz zapytał: – Poprawia ci się?

– Wyobraź sobie, że jeszcze cały czas coś tam drgnie. Ostatnio ruszyłem palcem u nogi. Ale to wszystko za mało, o kant dupy potłuc.

– Dużo ćwiczysz? Masz mocne ręce... – z zazdrością zauważył Hubert.

– Codziennie, do wyrzucania. Już mam dosyć. Biorę też masaże i trochę zabiegów.

– Jakich?

– Na przykład elektrostymulację.

– Może i mnie... to dadzą? – rzekł z nadzieją w głosie. Zazdrościł Kacprowi większej sprawności. – Masz jeszcze coś?

Kacper puścił koła, wsunął dłoń pod lewe udo i zarzucił nogę na nogę.

– Diadynamikę...

– Brzmi jak rzeźba Polikleta.

– Faktycznie, brzmi jakoś tak... – Podjechał trochę bliżej i

poruszył ramionami, żeby dać na moment wytchnąć plecom.

– Ale to nie rzeźba. To zabieg z wykorzystaniem prądu elektrycznego małej częstotliwości o zmiennych parametrach – wyjaśnił.

– A parafinę? Miałeś kiedyś?

– Nacierali cię parafiną? – podchwycił Hubert. – Mnie kiedyś smarowali... spirytusem kamforowym...

Kacper spojrzał na niego po-błażliwie.

– Słyszałem – rzekł – że mają tu wprowadzić prądy Kotza. Chcę je brać, ponoć są bardzo dobre.

– Nie słyszałem... o takich... – rzekł Hubert.

Właściwie o żadnych zabiegach z użyciem prądu nie słyszał. Nie wiedział o niczym. Znał jedynie suchy masaż.

– Mówią na to „stymulacja rosyjska”. Polega na precyzyjnym pobudzaniu mięśni głębokich prądem o średniej częstotliwości, zmodulowanym do częstotliwości niskiej.

Huberta przytłoczyły te szczegółowe opisy. Dla niego ważne było jedynie to, czy zabiegi są skuteczne i który z nich najbardziej nadawałby się do zastosowania w jego przypadku.

– Znasz się... na tym... – rzekł jednak z podziwem.

– Trochę – ze źle ukrywaną dumą odparł Kacper. – Miałem zdawać na fizykę. Poza tym biorę to, więc i wiem co nieco. Też z czasem się obeznasz.

– Nie byłem... najmocniejszy z... fizyki... Nie lubiłem jej. A teraz?

– Teraz co? Osobiście nie mam ostatnio żadnych osiągnięć, poza tym, że żyję... – odrzekł chłopak i oparł głowę na przysnurowanej do oparcia małej poduszce. – To też coś, no nie?

Przez otwarte na oścież drzwi co chwilę ktoś zaglądał. Również przechodzący korytarzem spoglądali na niego. Wydało mu się, że słyszy płacz dziecka. W pewnej chwili zo-

baczył oddziałową. Mignęła na moment, lecz zaraz wróciła się i zajrzała na salę.

– Co słysząc, chłopaki? – zapytała. – Kogo obgadujecie? Bo mnie od godziny lewe ucho śwędzi...

– Nie ciebie, Lidka – odparł Kacper.

Oddziałowa podeszła do okna i wychyliła się na zewnątrz. Potem przejrzała się w szybie i poprawiła coś przy fryzurze.

– Szukam Rafała... – rzekła w zamyśleniu i zaraz dodała: – Zaraz obiad.

– A co na ten obiad dzisiaj, że aż sama oddziałowa we własnej osobie przemówiła?

Zaśmiała się.

– Ślepe ryby z merdyrdą – rzekła, strzelając w niego palcem. Zamierzała pójść dalej i jeszcze raz ukradkiem zerknęła w szybę. – Za niedługo przekonasz się sam...

– A oddziałowa to rzeczywiście Lidka? Myślałem, że Marzena.

– I dobrześ myślał – odparł Kacper. – Ona właściwie jest Marzena, ale nie używa tego imienia. Tylko profesor zwraca się do niej „siostró Marzeno”.

Z korytarza dobiegł stukot garnków na kuchennym wózku.

– Koryto już jedzie – rzucił Kacper i chwycił obręczę przy kołach. Pociągnął i wózek cofnął się kawałek. Pociągnął jeszcze raz, pomagając sobie wychyleniami tułowia. Ruchy jego rąk były niepewne i jakieś wybrakowane.

Gwar na korytarzu nasiłił się. Piski opon, człapanie i szuranie kapturami oraz postukiwanie kul wzmogło się, przyspieszyło i przybrało jeden konkretny kierunek: na jadalnię, gdzie krzesła ze spazmatycznym chrobotaniem metalowych nóg odsuwane były przez wygłodniałych mężczyzn i potrącane przez wózki.

– Rysia już leci do ciebie z pełnymi talerzami. To tymczasem... Smacznego – rzekł Kacper, energiczniej pociągnął za

obręczę kół i omal nie zderzył się z wchodzącą pielęgniarką.

Rysi jeszcze nie znał, lecz hałas dobiegający z jadalni wydawał się nieprzyjemny i wzbudzał przykre skojarzenia.

– Serwus, Hubert! – Był zaskoczony, gdy młodziutka pielęgniarka przywitała go po imieniu.

– Dzień dobry – odparł z pewną ulgą, że taka sympatyczna. Natychmiast zrobiła na nim dobre wrażenie.

– Jak tam? – spytała ogólnie. Weszła dziarskim krokiem, uśmiechając się od progu. Jakby śmiała się cała jej postać. Tyle było w niej radości... Ujęła go od pierwszej chwili. Rozpromieniona postawiła talerze na szafce przy łóżku.

– Dziś na obiad białe szaleństwo: pyрки z giczkiem – powiedziała, bawiąc się tym, że Hubert nic nie rozumie. – Białe ser, czyli twaróg z kefirem i cebulką polany na gotowane ziemniaki – zaśmiała się. – Lubisz?

– Pewnie lubię, ale nie jestem głodny.

– Ady, nawet mi nie gada. No?

– Ja sam nie dam rady...

Parsknęła.

– I dlatego nie chcesz jeść?

– Właściwie... – bąknął pod nosem mocno speszony. Pomyślał, że na początek głupiej nie mógł się zachować.

– Ciekawe, jak długo byś wytrzymał – zaśmiała się. – Głup-tasie, ja ci pomogę. Pokarmię cię, dobrze?

– Ja, siostró... – zaczął, lecz pielęgniarka mu przerwała.

– Jak chcesz, to możesz mówić mi po imieniu. Jestem Rysia.

– Hubert... – bąknął – miło mi... Wiesz, Rysiu... ja ze śniadaniem i kolacją sobie... radzę... A jaka jest... zupa? – zapytał, dając do zrozumienia, że jednak nie chce jeść ziemniaków.

– Neapolitańska, też pyszna – odparła, chwytając łyżkę. – Z goudą, palce lizać. Jeśli

nie chcesz drugiego, to może do zupy przyniosę ci ze dwie sznytki.

– Lubię żółty ser, ale w zupie? Czy ja wiem? To może ja jednak... ten...

– Gziczek? Proszę cię bardzo – powiedziała i przysiadła obok niego. Miała bystre spojrzenie i była uosobieniem wdzięku oraz serdecznej życzliwości. Przypominała mu rusalkę z czeskich kreskówek.

ROZDZIAŁ 21

Magister Symonides od kilku lat pracował w Instytucie. Ciemnowłosy, o smagłej cerze, wyróżniał się spośród innych nieustającym poczuciem humoru. Umiał żartować i zarażał swoim donośnym śmiechem. Chciało się ćwiczyć właśnie z nim, bo prawie zawsze rokowało to sukces w dochodzeniu do zdrowia. I wiele szczęścia trzeba było mieć, żeby trafić w jego ręce. Był Grekiem, bardzo dobrym fizjoterapeutą i kobieciarzem, a do życia podchodził z prawdziwie południowym optymizmem.

Po wizycie przyszedł do Huberta i zabrał go razem z łóżkiem. Zjechali windą jedną kondygnację i powiózł go przez korytarz. Hałaśliwy ruch zaskoczył Huberta. Chorzy, o kulach albo na wózkach, mijali go z obu stron. Jedni szli gdzieś, inni wracali, tłocząc się w przewężeniach korytarza. Z klatki schodowej znajdującej się naprzeciw wyszło kilku mężczyzn i chłopiec w pasiastej piżamie, zdeformowany potężną skoliozą. Minęli jego łóżko i skręcili w lewo. Mieli jeszcze mokre włosy i każdy niósł na ramieniu skreślony ręcznik. Magister podążył za nimi. Parę metrów dalej wjechali na salę ćwiczeń.

Hubert najpierw usłyszał muzykę. Rozejrzał się. Płynęła z głośników pozawieszanych ponad drabinkami. Dopiero za chwilę wyłowił dźwięki wydawane przez skrzypiące osie i uderzające o podłogę ciężarki siłowni. Sala była wysoka, bardzo akustyczna, z panoramicznymi oknami po obu stronach. Teraz prawie wszystkie były otwarte, a świeże powietrze, pachnące słońcem i zielenią widocznego stąd parku, wypełniało salę. Pod jednym z okien, blisko wejścia, pracował stół do mechanicznego wyciągu. W rytmicznych sekwencjach rozciągał leżącą tam kobietę.

Magister pchnął łóżko w stronę przeciwnego kąta. Minęli kilka zadziwiających klatek, obwieszonych zwojami lin i kolorowymi paskami, i pobliską kolumnę, przy której mężczyzna w przepoconym podkoszulku ćwiczył kikuty ręki, stukając głośno szarpakami ciężarkami. Za fotelem służącym do wzmacniania mięśni ud skręcili w prawo pod konstrukcję, która wyglądem przypominała potężne, futurystyczne łożo. Tu magister się zatrzymał.

– Widziałeś coś podobnego? – zapytał.

– Wygląda dość... anachronicznie... – odrzekł Hubert, starając się pokonać panujący hałas.

– To, proszę cię, łóżko wahadłowe. Gotuj się na ostrą jazdę.

Przeniósł go z innym rehabilitantem i ułożył, po czym zapiął styronowe paski. Teraz Hubert miał widok na całą salę. W wprost stały te zadziwiające klatki. Zbudowane z pomalowanych popielatą farbą metalowych kratownic mieściły wewnątrz po jednej kozetce. W środkowej leżał Kacper. Rozmawiał z długowłosym chłopakiem, który siedział przed nim na lekkim wózku.

– Co Kacper robi w... tej klatce? – zapytał magistra, nie odwracając wzroku. – Bierze... prądy?

– To nie klatka, to UGUL.

– Aha – odparł, niewiele rozumiejąc. – Sporo tu tego sprzętu...

Symonides, unosząc brew, skinął głową.

– Śniła ci się kiedyś szkoła przetrwania?! – zapytał. – Taka wiesz, nie byle jaka, nie dla mydlaków tylko, rozumiesz, taka fest. Co? Jeśli nie i nie wiesz, jak wygląda, to popatrz... Masz ją tutaj. To są ekstremalne warunki. Tam nad drzwiami – pokazał palcem szerokie drewniane drzwi – powinien wisieć napis: „Ćwicz albo giń”. Taka w istocie winna przyswiecać nam maksyma...

– Nie zamierzam ginąć... – powiedział Hubert.

– Wobec tego się kołysz. Przyjdę do ciebie za pół godziny – rzekł magister i przepadł za UGUL-em.

Wszędzie, gdzie sięgnął wzrokiem, ktoś ćwiczył. Licząc pobieżnie, było tu ponad dwadzieścia osób. Każdemu

coś dolegało, każdy dźwigał jakieś kalectwo. Obrócił głowę. Pod oknem stał stół, a ponad nim zwisało ramię elektrycznego dźwigu. Chłopak, który przed chwilą rozmawiał z Kacprem, podjechał do tego stołu, rozłożył na blacie koc i zgrabnym ruchem, używając tylko rąk, wskoczył na niego. Potem starannie ułożył się na brzuchu i przypiął szerokim skórzanym pasem, stabilizując biodra.

Hubert przyglądał się, ciekaw, co chłopak zamierza. A on na oba kikuty nóg nałożył parciane opaski i podczepił je do ramienia dźwigu. Teraz sięgnął do przełącznika i uruchomił silnik. Za chwilę uniosło się ramię i odciągnęło kikuty do tyłu. Trwał tak przez dobre pół minuty, po czym zwolnił dźwignię i odpoczywał. Po chwili powtórzył odciąganie i po kolejnej przerwie znowu. Przez jakiś czas Hubert zastanawiał się, czemu służy to ćwiczenie. Dopiero później domyślił się, że dźwig rozciąga przykurczone zginacze stawów biodrowych. Wyglądało to na bardzo radykalne działanie, zwłaszcza kiedy ramię dźwigu, nie mogąc pokonać oporu stawianego przez mięśnie, unosiło cały stół.

Kołysanie rozluźniało go. Spastyczność wyciszyła się do tego stopnia, że nie odzywała się nawet przy nagłym podnoszeniu rąk ani głowy. Z czasem to uwolnienie zaczęło przechodzić w senność, jeszcze bardziej, gdy zmęczenie obezwładniło ramiona... Nie zauważył, kiedy podszedł do niego Symonides.

– Jak się czujesz na wytrzymałość? – usłyszał.

– Czy mam siłę? Jestem gotów znieść... jeszcze jakieś tortury...

– To dobrze. Wprawdzie to nie tortury, ale zaplanowałem na dziś trochę więcej niż tylko huśtanie się – dodał.

Kołysząc się i podrygując w takt muzyki, poszedł po stół na kółkach. Hubert nie wiedział, do czego urządzenie miało służyć, ale z góry założył, że dla jego korzyści, i kiedy Symonides zawołał Kaja, drugiego rehabilitanta, był gotów na każdą eskapadę.

Przełożyli go, a jego przestraszyła wysokość stołu. Zaczął walczyć z przeponą i wyrównywać oddech. Bał się, że spadnie z twardego, niewygodnego i wąskiego blatu. Miał

nadzieję, że Symonides nie zostawi go teraz samego.

Zaczął ustawiać nogi Huberta w niewielkim rozkroku, a potem rozwinął szerokie pasy. Jeden przełożył na wysokości kolan, drugi pod pachami.

– Co teraz? – zapytał Hubert, a on, nie przerywając zapinania metalowych sprzączek, odparł krótko:

– Pionizacja.

Serce zabiło żywiej. Hubert pomyślał, że teraz stanie, że jest właśnie na stole pionizacyjnym. Więc było to urządzenie, o którym mówili Krystyna i Jerzy, kiedy siadaniem z deską do prasowania przygotowywali go na mający kiedyś nastąpić ten właśnie dzień. Więc to już dziś? Zaraz? Jeszcze jedna zapięta sprzączka i wystartuje do pionu!

– Zaczniemy powoli – oświadczył magister.

Hubert chciał powiedzieć, że nie, że lepiej od razu, że już do czekać się nie może, ale ostatecznie zrobił kilka głębszych wdechów.

Symonides, kręcąc niewielką korbą, zaczął podnosić blat stołu, a on cieszył się, że wstaje. Niecierpliwił się. Ale coś było nie tak...

cdn.



Książka wydana nakładem

Wydawnictwa BIS

ul. Łędzka 44a

01-446 Warszawa

tel. (22) 877-27-05, 877-40-33

fax (22) 837-10-84

FILANTROP NASZYCH CZASÓW

Miesięcznik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

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

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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

KONTO:

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

DRUK:

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

Redakcja zastrzega sobie prawo
skrótów i zmian w nadsyłanych
materiałach oraz nie bierze
odpowiedzialności za ich autorstwo.
Za treść reklam i ogłoszeń
redakcja nie ponosi odpowiedzialności.
Nakład: 2.000 egzemplarzy.



Jerzy
Szulc
WARSZAWA

KLEPTOMAN

Biedy nie klepie,
Ale kradnie
Chorobliwie,
Co popadnie.

POMOC

Ci, co stracili
Dach nad głową,
Dostaną parasole
Darmowo.

DYSKUSJE

Mamy wolność słowa,
Więc pieprzą kolesie,
Co tylko im ślina
Na język przyniesie.

NAUCZANIE

W oświacie jak zwykle
Nic nam się nie zmienia.
Ciemnotę ogłupiać
Będą oświeceni.

Fraszki

DYNASTIA

Król paraduje
Z orłem w koronie.
Dwór też szczęśliwy,
Choć w długach tonie.

ZDRADA

Byłaby mu wierna
Do grobowej deski,
Gdyby nie ten psu brat
I te małe pieski.

PRYMAT

Gdzie chamstwo
Jest wszędzie,
Kultury
Nie będzie.

DOWCIPNIŚ

– Doktorze,
Czy przestanie
Boleć mnie ten bok?
– Przestanie,
Gdy zrobimy
Panu sekcję zwłok.

DRUGA MŁODOŚĆ

Znowu poczuł nowy
Pęd do białogłowy
Jego opóźniony
Pociąg osobowy.

KUŚTYKANIE

Zdrowa laska miewa
Wysokie wymogi.
Z czasem może stać się
Ci kulą u nogi.

PRZEWIANE

Rzekła wystawiona
Do wiatru dziewczucha.
Nie wianka, ni Janka,
Wiatr jedynie dmucha.

PROWODYR

Tak mu przygrzała
Aura zwycięstwa,
Że mu odbiła
Palma pierwszeństwa.

TADEUSZ MARYNIAK
WARSZAWA

Aforyzmy

Bezmyślni myślą
jak wszyscy.

Nikt nie wie, jak
długo będzie trwała
sztafeta pokoleń
do wieczności.

Wyszedł na swoje,
ponieważ chodził
po cudzym.

Potknął się
przechodząc
samego siebie.

Trudno napęlić
pokorą człowieka
próżnego.

Przeklinamy
– kiedy brakuje
nam słów.



RYŚ. ANDRZEJ ROSSA

Zes poczonkiem roku wew Gniyznie jestta zwyczaj, że wybijrajom Gnieznio-ka Roku. – Bez kogó? Wyinc Towarzystwo Miłośników Gniyzna – taki Kómitet Kulturalny – czyto kartki, co jim wiaruchna napisze jakieś propozycje. Dejma na to: „Uwożom, że Gniyzniokiyom Roku mo sie zostać Feluch zes Hydrobudowy. Jestta akuraty, rzadko kiedy, żeby głąbnył cemynt. Pije po robocie! Tu kilka podpisów pod nadgłówkiym: komple zes Tajwanu”.

I tak cołki prezes ino szkrabie się po glacy, poprawio brille i czyto do północy życzenia ludności. Zaś któmy zes kómisji wymyśli jakiesiś nazwisko, członki som zaro „za”, bo na rano idom do roboty i muszom iść nyny. Kogó wybijrom, to wybijrom, ale wspomnymy Nyre, bo onygo nigdy by nikt nie wybroł, a istny był Gniyzniokiyom zes krwi i gnotów.

Jak przyszło do tegó, że Nyra zaczął czynić życia spyndzac wew buchcie (więzienu)? Może niekoniecznie

Nyra

tetrol w robocie i bejmów ni miał zadość. Zajmnył sie dodatkowóm fusierom. Zes li-zokiyom stawol na Łaskiygó i sztopowol rowerzystów, jak ni miał jaki światła abo dzwónka. I kasowol! Zaś szkieły gó zwinyły i zaczęła sie buchta (więzienie). Potym chytoł robotę to tu, to tam, ale ecie-pecie przepijol zes komplami. Jednak miol ambicyjom i nawet w sódzie mieli dó niygo uważanie. Jedyn pener chcioł Nyre zrobić elokwncyjom i godoł do sódnu:

– To Nerka obrobiol kiosk, Wysoko Sprawiedliwości!

Syndzia zaś powiedziol do onygo penera:

– Tu ni ma sprawiedliwości, ino jest sód. A świadek nie nazywo sie Nerka, ino Nyra!

Nyra ostatnio chodziol wew dresie, bo lubiol szport, a tyż ni miol katany, abo co iinkszy-

gó na sie. Krónzył na Jeziornyj, wew naszym fyrtilu. Roz kiejs pociungli komplem do rozgrzania jagodowy, co tyż pozrywajom likierym SS. Komplowi po pijokom rzucilo się na łeb i zażoł hajokiyom niechóncy Nyre. Nawet zgłosił to na szkiełownie zes lamyntym, ale Nyra odszedł już tam, gdzie jestta zawsze ciepło i nie trzeba szporować i buchnóć coś, żeby przeżyć.

Jak był wew Gniyznie szport, to był i Nyra. Roz kiejs bylim na boksie na Jolynty, bo był turniej. Rusek tak dokłodoł Polokowi, że by gó co ino tylko wyćpił za ring. W momencie Nyra rnył ryncznik wew naróżnik Ruskiygo, co znaczyło sie, że sekundanty gó poddajom. Syndzia przerwol boks, przyznoł punkty Polokowi. W ekipie Ruskich trzęsilo zez nerwów, ale deczyjom syndziygo nie mógl zminóć nikt.

Innom razem Nyra powrowadzol kompli wew dresach na stadion, że sóm zes Środy i przyjachali na hokeja zes Stel-lą. Za chwilkę jednako przyjachala družyna zes Środy. Porzundkowi nie chcieli jeich wpuścić, bo godali, że Środa już jest wew szatni. Byłby walkower, ale na koniec Nyra z komplami sie namkli i mecz sie zaczął.

Co jednak wystworzol Nyra na Wyścigu Pokoju, to głowa pyńko! Kolorze jachali bez Gniyzno. Jak peleton wjachol do Łubowa, Nyra przebrany za kolorza wjachol zes Skiereszewa i tnył do mety. Przyjachol tyż piyrszy. Owacja była jak diaski i kwioty, i ły, i wyńce. Taki szportowny dziol był tyn Nyra.

I dlatego od czasu do czasu wspomnymy Nyre, bo nigdy nie był frechowny i był gniyzniokiem patryjotom. Biyda wepła gó do latyndziory i bryndziory. Dlatego tyż nom Nyry žal. Nyry kibola nie zoboczysz już nigdy na żadnym meczu, szak!

BOLECH ZES CIERPIENGÓW

– Już my som, Hiruś! Potrzy-mej mi kaste, a jo sie ide pytać, gdzie sie przebieromy! – godoł mały Knajder. Przed wrotami stało pełno bachorów. Kikali bez sztachyty, co to się wywijo wew stodole. Nó, bo to wycie – świynta wielkocne – i tradycja musi być! Niedźwiydzie muszom chodźć po chatach!

Wrechłali my się do stodoły, a tam zawijali Wicka wew stóme, bo ón rychtyg odstawioł niedźwiydzia. Byli już kóminiorze, baba i dziol, szkieł na siwku i strażok wew chełmie, z siekiyrkóm u pasa. My z Knajdrym i Walkiyom – jako grajki. Po obiedzie wyruszyli my z całkom wiarom na Żabikowo i Kotowo.

Niedźwiydzie

Najpiyrw strażok krzyknół: baczność! Potym po strażocku podol kómynde:

– Tam gdzie stoicie zadkami, łóbroćcie się sznupami!

Najgorzy to się łóbroćciuł niedźwiydź, bo trzymol miyndy giyrami dość długom łole.

Wypryśli my z podwyrka na szose. Łogary wiały, gdzie kto mógl! Baba z dziadem pod mankiyt – wyćwiyrzali się łóż coś! Óna co rusz to postowiała kuszke z jajami, podnosiła dyrdóny i podciungala gacie! A Dziol jóm za to łol. Wiara, co

nos szpycowała, to kładła sie na zymy łod chichrów! Kóminiorze włazili na dachy i zatykali kominy, łóż piece dymioly na całkom chate. Niedźwiydź podrygiwol do muzyki, a co rusz to se luchyńł jednygo, jak gó wiara czynstowała, wyinc balangze traciol. Jak się zatrzymol, to gó Knajder popychol. Oż znaleźli my sie na końcu Żabikowa.

A tam, patrzymy, jakieś inne niedźwiydzie łożóm! To były szczóny z Kórnork! Chorobne szuszfole w nasz rewir sie wknaili! Tegó nie mogli my im popuścić. Młocka się robiu-

ła, że łoż coś, alek my wygrali i tych z Kórnork my wygnali! Nasz gajgorz pozbuł się gajgów, bo w ty młocke deknol obskiego strażoka w glace. Tyn fiknył koziołka, ale naszymu gajgi rozleciały się w drobny mak! Łejery! Jak łamynciuła potym Baba do Dziada. Bo jymu z kluka jucha leciała!

A mały Knajder napuczyl się i godo: wycie co, wiara? Żeby tak buł przy swoi figurze, to jo sóm bym im pokozol, gdzie koza mo miód!

BENON MATECKI



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Kiedy świat spowija cień człowieczy...

Kiedy świat spowija cień człowieczy,
kiedy przepaść się nad nim zamyka,
niech się oko pod powieką senną schowa,
by sen przyszedł nowy z marzeniami leczyć,
by dał wiary krztę na życie godne słowa.
I niech głowa ciężka jak z ołowiu
na kochane ramię nadziei opadnie,
bo gdy dość jest ciemni świata bezwzględного,
tylko ten zrozumie cień człowieczy marny,
kto sam kładł swój ciężar na poduszkę marzeń.

Pokłoniło się drzewo niepokodzie,
wyszło morze na plażę z witaniem,
brzegi rzeki połączyły się w zgodzie,
Słońce z Księżycem wstało nad ranem.
Cóż się takiego na świecie dzieje,
wietrzysko wieje prosto do góry,
wszystko się miesza i głośno śmieje.
Zwalają się zasad wszelkich mury.

Poskromionym buntem maszeruję
jak zwykle boso, jakżeby w butach.
Idę, czołgam się wojną jak żołnierz
nawet nie w byle jakich onucach.
Widzę myśliwiec, myśli już leć
i zbombardują planów okopy.
Ukrywam się dopóty wróg jaki
minami życia mi nie dokopie.
A kiedy salwy bomb już ucichną,
tak śpiewać się chce powstańcze pieśni.
lecz milczę choć czasem coś zanucę,
bo na śmierć tu nigdy nie za wcześniej.

Bochen chleba tnę na pół,
a tam ja ciało przerżnięte.

Już tego chleba nikomu nie dam,
nikomu kromki nie odkroję,
choćby cierpiął znoje głodowe.
Muszę go zjeść w samotności,
ale dwie skibki naraz, bo więcej
nie zmieszczę, choćbym miała obrazić
piekarza. Jakaś taka czerstwa jestem
jak mysz w życia młynie.
Trafiłam się sobie na powszedni posiłek.

W ziemiance za lasem
trup konia leży
bagnetem dźgnięty,
ze strzałem w skroni.
A kędy czasem
do młyna bieży
wojnami nietknięty
synek bez broni.
Skruszone kopyta,
trup się rozkłada
w kościoła ruinach,
zwłoki w ukłęk.
Synek wciąż pyta,
a dziad się spowiada
czyją jest winą
końska udręka.

Znam dobrze szarość we własnych oczach,
na rękach blizn już nie lecę za późno.
Od jutra nie wiem, co spisywać w przeżroczach
Będę, kiedy godzina moja wybije równo.
Czy ktoś jeszcze kiedyś spojrzy w tę szarość,
czy ktoś swymi dłońmi otuli me nadgarstki,
czy powspominać mi z kimś na starość
przyjdzie i żyć razem rytmem zegara wartkim.

KATARZYNA BARTOSIAK

Mistrzowie „Puszkobrania”

25 lutego byliśmy w Urzędzie Miejskim w Śremie na rozstrzygnięciu konkursu „Puszkobranie”. W sali konferencyjnej zastępca burmistrza Śremu ogłosił, kto ile zebrał kilogramów puszek oraz kto jakie miejsce zajął.

Oczywiście, my z miejscowego Środowiskowego Domu Samopomocy byliśmy pierwsi! Jak co roku, wciąż jesteśmy w czołówce tego konkursu. Jako nagrodę otrzymaliśmy bon w wysokości 1000 złotych, dyplom i ekologiczne ołówki.

Po powrocie z urzędu w ŚDS czekała na nas niespodzianka. Jaka? Dyskoteka! Bo były właśnie „Ostatki”, czyli ostatni dzień karnawału. W świetlicy impreza była na całego. Wszyscy się bawili. Głośniki – na cały regulator!

AGNIESZKA GROCHOLSKA
UCZESTNICZKA ŚDS



FOT. ARCHIWUM ŚDS

Szlakami powiatu

Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Oddział Rataje przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Osiedle Młodych” w Poznaniu, Urząd Miasta Poznania, SM „Osiedle Młodych”, Dom Kultury „Jagiellonka” oraz Muzeum Przyrodniczo-Łowieckie w Uzarzewie byli organizatorami rajdu turystycznego, który odbył się 29 lutego.

Uczestnicy rajdu (w większości seniorzy) zwiedzili

malownicze okolice powiatu poznańskiego – Promno, Biskupice, Uzarzewo, Kobylnicę. Meta rajdu znajdowała się na terenie parku Muzeum Przyrodniczo-Łowieckiego w Uzarzewie. Zorganizowano konkurs z nagrodami, wycieczkowie zwiedzili muzeum. Dla seniorów przygotowano trasę autokarowo-pieszą, a dla młodszych uczestników – rowerową.

ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. MIROSLAW WZIĄTEK

DRUKARNIA

KOM - DRUK

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

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



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

Jeżeli u siebie lub bliskiej Tobie osoby zaobserwujesz:

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

lub gdy lekarz rozpoznał

CHOROBE PARKINSONA

zapraszamy do naszego Ośrodka w Pleszewach.

Oferujemy możliwość przystąpienia do projektów leczenia.



Zapraszamy:

62-064 Pleszew, ul. Fabianowska 40

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

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl