

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (307) 6 • Poznań • czerwiec 2020 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876

Terapeuci Środowiskowego Domu Samopomocy „Iskra” w Poznaniu szyją maseczki dla uczestników. Na zdjęciu Dominika Pańska z pracowni kulinarnej. Więcej w artykule „„Iskra” szyje maseczki”.

Str. 26 i 27



FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJĄ



W NUMERZE:

- Spojrzenie,
które wyklucza str. 2
- Dla pobitych,
a nieuległych str. 4 i 5
- Szczęście w ciemności
str. 9
- Tworzyć lepszy świat
str. 14 i 15
- Wyobraźnia bez granic
str. 18 i 19
- Fotografia — jego pasja
str. 24 i 25
- Zaatakował cały świat
str. 29
- Dziecko odrzucone
str. 32
- Hiobowa opowieść
str. 38 i 39
- Smok ze Wschodu
str. 45

iPFRON+ bliżej ludzi

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zawarł z Centrum Projektów Polska Cyfrowa umowę na dofinansowanie projektu pod nazwą: „Uniwersalna platforma do projektowania i realizacji programów wsparcia osób niepełnosprawnych wraz ze zintegrowanym modułem analitycznym – system iPFRON+”.

Projekt – jak informuje PFRON na swojej stronie internetowej – uzyskał dofinansowanie w ramach programu operacyjnego „Polska cyfrowa” na lata 2014 – 2020, w osi priorytetowej II: „E-administracja i otwarty urząd”, w działaniu 2.1: „Wysoka dostępność i jakość e-usług publicznych”. Projekt jest realizowany w okresie od 1 marca 2020 roku do 28 lutego 2023 roku. Wniosek dotyczący systemu iPFRON+ uzyskał w postępowaniu konkursowym największą liczbę punktów. Wdrożenie tego systemu jest istotnym ułatwieniem zarówno dla interesantów jak i dla pracowników sektora administracji publicznej.

System iPFRON+ jest ułatwieniem dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów korzystających z programów wsparcia oferowanych przez Fundusz. System jest wyposażony w narzędzia aktywnie wspomagające osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności, a załatwienie sprawy możliwe bez wychodzenia z domu. Trudny czas, który obecnie przeżywamy, pokazał jak ważne jest wdrażanie nowoczesnych narzędzi informatycznych ułatwiających uzyskanie niezbędnej pomocy przez osoby z niepełnosprawnościami – mówi Dorota Habich, zastępca prezesa Zarządu PFRON.

Usługa systemu iPFRON+ obejmuje programy wsparcia jak: zajęcia klubowe w WTZ, pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi, partnerstwo na rzecz osób z niepełnosprawnościami, pilotażowe programy – „Praca-Integracja”, „Stabilne zatrudnienie”, „Absolwent” i „Rehabilitacja 25 plus”, zadania zlecane organizacjom pozarządowym i inne. **Oprac. KK.**

Spojrzenie, które wyklucza

5 maja obchodziliśmy Dzień godności osób z niepełnosprawnością intelektualną. Często społeczeństwo traktuje te osoby jak dzieci, niezależnie od tego, ile mają lat. Wynika to z przekonania, że zawsze potrzebują pomocy i wsparcia. Jednak nie oznacza to, że nie mogą dążyć do samodzielności, podobnie jak inni ludzie. Czasem jest to utrudnione wskutek chorób towarzyszących, niekiedy z powodu nadopiekuńczości rodziców.

Nigdy jednak nie oceniamy z góry osób z niepełnosprawnością oraz ich opiekunów. Najpierw sprawdzimy, jaka naprawdę jest ich sytuacja zdrowotna i społeczna. Każda niepełnosprawność jest inna, wymaga indywidualnego podejścia, zrozumienia barier, które musi pokonywać dana osoba. Oto jeden z przykładów powstawania takiej bariery: w instytucjach publicznych czy na ulicy ludzie zwracają się do nas po imieniu, mimo że jesteśmy pełnoletni. Jest to upokarzające, tworzy psychologiczny „mur” między nami a „dorosłą” społecznością. Jeszcze gorzej jest wówczas, gdy jesteśmy wysmiewani przez dzieci, młodzież, a nawet dorosłych. Narzucone nam piętno śmieśności usuwa nas na margines „normalnej” społeczności.

To, że inaczej wyglądamy, poruszamy się, mówimy, nie oznacza, że można nas ośmieszać. Ciekawe, czy ktoś by chciał znaleźć się na miejscu poniżanej, niepełnosprawnej osoby. Pamiętam pewną sytuację z własnego dorosłego życia, którą wolałbym zapomnieć, a która, niestety, ciągle tkwi w mojej pamięci. Otóż podjechałem kiedyś do cukierni po ciasto. A pani, która obsługiwała klientów, powiedziała na głos: „Znowu go musieli przysłać po towar”. Zrobiło mi się przykro. Przecież moje dysfunkcje w wymowie i chodzie nie upoważniają do niezbyt grzecznych uwag

na mój temat, zwłaszcza w publicznym miejscu.

Inne poniżające zdarzenie przytrafiło mi się pewnego wieczoru, gdy szedłem spokojnie chodnikiem. Nagle grupa młodych ludzi, którzy mnie mijali, zaczęła się wysmiewać z mojego sposobu poruszania się. Wolałem przejść w milczeniu i zachować spokój. Pomyślałem, że to nie ja mam problem, tylko oni. Dobrze, że byłem sam, bo gdyby byli moi koledzy, mogłoby dojść do bójk. Wcześniej często doświadczałem takich sytuacji, szczególnie w gimnazjum. Inne osoby, zwłaszcza z niepełnosprawnością intelektualną, są jeszcze częściej narażone na podobne, przykre sytuacje, przy czym w poczuciu swojej bezradności przeżywają je szczególnie boleśnie. Dokuczanie im może spowodować, że zamkną się w sobie i nie znajdą dość siły, aby wyjść ze swojej samotności i wyobcowania. W najgorszym razie może dojść do depresji, a nawet do samobójstwa.

Trzeba więc uczyć dzieci od najmłodszych lat, że wszyscy ludzie, sprawni i niepełnosprawni zasługują na taki sam szacunek, że wszyscy ludzie są członkami ludzkiej wspólnoty, której nie wolno dzielić na lepszych i gorszych. Na tych, którzy nam imponują i tych, wartych tylko obśmiania i odrzucenia. Gdy przechodzimy koło osoby z niepełnosprawnością, nie przyglądamy się jej natarczywie, bo to może być dla niej dotkliwie. Takie spojrzenie poniekąd wypycha osobę z „normalnej” wspólnoty. Żaden człowiek nie powinien poniżać drugiego człowieka, ani wywyższać się nad nim. Chyba, że nie ma świadomości zła, które czyni. Brak takiej świadomości można jeszcze wybaczyć dzieciom. Człowiek dorosły jest zobowiązany odróżniać dobro od zła.

KRYSTIAN CHOLEWA

Na zakup sprzętu

Fundacja „Tyflogika” zaprasza do zakupu sprzętu komputerowego i elektronicznego oraz specjalistycznego w ramach programów pod nazwą: „Pokonywanie barier technicznych” i „Pokonywanie barier w komunikowaniu się” oraz programu „Aktywny Samorząd”, realizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Ze wsparcia w ramach wyżej wymienionych programów skorzystać mogą osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności (z niepełnosprawnościami narządu wzroku, niepełnosprawnością ruchową i z dysfunkcjami słuchu). Jak informuje Fundacja, osoba ubiegająca się o dofinansowanie może otrzymać, w ramach programu „Aktywny Samorząd”, wsparcie w wysokości do 9 tysięcy złotych na sprzęt elektroniczny – komputer, laptop lub tablet dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku, do 15 tysięcy złotych – na sprzęt braillewski jak drukarki braillewskie i klawiatury braillewskie, do 7 tysięcy złotych – na sprzęt komputerowy dla osób z niepełnosprawnością kończyn górnych w stopniu znacznym, do 7 500 tysięcy złotych – na sprzęt elektroniczny, oprogramowanie lub elementy sprzętu dla osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności wzroku, do 4 tysięcy złotych – na zakup sprzętu elektronicznego, jego elementów lub oprogramowania dla osób do 16 roku życia, posiadających orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym albo znacznym z powodu dysfunkcji narządu słuchu i trudności w komunikowaniu się za pomocą mowy.

Osoba ubiegająca się o dofinansowanie ponosi minimum 10 procent ceny brutto jako wkład własny. Wysokość wkładu własnego jest uzależniona od kwoty dofinansowania, którą otrzyma wnioskodawca. Szczegółowe informacje uzyskać można pod numerami telefonów: 693 949 776, 665 012 114 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej: fundacja@tyflogika.pl **Oprac. KK.**

Moje życie w Warsztacie

Trudno jednoznacznie określić moje najpiękniejsze chwile i wspomnienia z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu. Przez 14 lat nagromadziło się dużo wspomnień, nie wszystkie pamiętam tak dokładnie.

Pierwszy raz w WTZ pojawiłam się z mamą 3 czerwca 2006 roku jako kandydatka na uczestnika. Celem odwiedzin było zapoznanie się z funkcjonowaniem ośrodka, poznanie uczestników i dokonanie wszelkich formalności związanych z przyjęciem do Warsztatu. Pamiętam, jak się bałam tej wizyty i chciałam jej za wszelką cenę uniknąć. Miałam obawy, że sobie nie poradzę i nie dogadam się z pozostałymi uczestnikami i kadrą.

Jednak, gdy przekroczyłam próg warsztatu, pomyślałam, że może być fajnie. Po rozmowie z panią kierowniczką i psychologiem, podpisaniu wszystkich dokumentów, zostałyśmy oprowadzone po pracowniach warsztatu. Następnie mama udała się na dalszą rozmowę z warsztatową panią psycholog, a mnie proponowano malowanie na szkle w pracowni plastycznej. Plastyka to zajęcie, które uwielbiam, więc z ochotą przystąpiłam do pracy, gdyż pierwszy raz w życiu mogłam w ten sposób malować i wyżyć się twórczo. To zajęcie sprawiło mi wielką radość, satysfakcję i wciągnęło do tego stopnia, że nie chciało mi się wracać do domu. Gdy mama skończyła rozmowę z panią kierowniczką, to postanowiłam zostać dłużej już bez mamy, która i tak później wróciła po mnie.

Moją pierwszą pracą był tygrys na trawie, którą pamiętam do dziś. Kilka dni później przybyłam jako pełnoprawna uczestniczka. Przyjęto mnie bardzo ciepło przez kadrę i uczestników. Na powitanie zaśpiewano tradycyjnie kilka piosenek z repertuaru Warsztatu. Gdy rozeszliśmy się do swoich pracowni, dokończyłam moje dzieło na szkle, którego nie udało mi się wykonać w całości wcześniej. Jedną z moich pasji jest pisanie, dlatego z pięcioma innymi uczestnikami stworzyliśmy „grupę redakcyjną” naszej warsztatowej gazetki „Warsztacik Anielska Przysia”. Do dziś z rozrzewnieniem wspominam,

jak z wielkim zapałem i energią zabieraliśmy się do jej „budowania”.

Kolejnym radosnym dniem w warsztacie był 24 października 2014 roku, kiedy to z rąk redaktora naczelnego miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów”, z którym współpracujemy, jako Warsztat otrzymaliśmy podziękowania „za twórczy wkład pracy w rozwój czasopisma oraz uświetnianie jego łamów tekstami dotyczącymi problemów osób niepełnosprawnych”. Pamiętam, jaka byłam dumna z siebie i kolegów z tego, że „ktoś” z zewnątrz również docenił naszą pracę. Gdy pani kierownik Warsztatu poprosiła mnie do swojego gabinetu, pomyślałam, że to o inną Agatę chodzi. Byłam zaskoczona i nie wiedziałam co się dzieje, gdy zobaczyłam redaktora Marcina Bajerowicza z „Filantropa” wręczającego mi dyplom z podziękowaniem. Byłam bardzo szczęśliwa, w moim sercu zapanowała ogromna radość.

Poza plastyką moim hobby są komputery, dlatego w pracowni komputerowej czuję się jak ryba w wodzie. Bardzo lubię wykonywać powierzone mi w tej pracowni zadania oraz poszerzać swoją wiedzę z zakresu informatyki. Mimo wiedzy, którą zdobyłam w codziennej pracy na zajęciach oraz dzięki wcześniejszej nauce w szkole, dodatkowo mogłam wziąć udział w certyfikowanym kursie komputerowym. Ucieszyłam się bardzo i przypominałam sobie wiele rzeczy z podstawówki. Najbardziej podobała mi się prezentacja pożytecznych stron internetowych, z których korzystam, jak zajdzie potrzeba.

Pobyt w Warsztacie daje mi bardzo dużo. Mogę rozmawiać z osobami, które tak samo jak ja wiedzą, co to niepełnosprawność. Pomagamy sobie wzajemnie i mogę z nimi porozmawiać na wszystkie tematy. Grupa motywuje mnie do działania, a taka forma nauki przez pokazywanie, bardzo mi odpowiada. Dzięki temu mogę utrwać swoje umiejętności, rozwijać manualnie i intelektualnie. Dziękuję pani kierownik, kadrze i uczestnikom za te piękne chwile.

AGATA RYBICKA



Agata Rybicka.



Pośród zieleni.



Wśród przyjaciół w Warsztacie.

Dla pobitych,

W ciągu kilkunastu lat Zbigniew Nowak z Kołobrzegu, autor znany czytelnikom „Filantropa Naszych Czasów”, opublikował w naszym miesięczniku w odcinkach „Opowieść osobliwie inną”. A tuż po niej, z miesiąca na miesiąc drukujemy drugą, liczącą pięćset stron obszerną jego powieść „Szczygieł” – wstrząsającą historię chłopca, który wskutek skoku do wody doznał złamania kręgosłupa.

Autor ten, obdarzony niezwykłym talentem narracyjnym, okazał się też mistrzem humorystycznej stylizacji na język Jana Chryzostoma Paska w dwunastu fikcyjnych listach husarza z XVII wieku (tytuł „Co koń wyskoczy”), opublikowa-



„Husarz”. Grafika komputerowa Zbigniewa Nowaka.

nych we wszystkich wydaniach „Filantropa” z 2018 roku. Jest też autorem znakomitych wierszy satyrycznych. Do perfekcji opanował grafikę komputerową, nagradzaną w krajowych i zagranicznych konkursach. Dzięki niej znalazł kolejny sposób na realizację swojego poczucia humoru – między innymi w zabawnych obrazkach na temat bardzo poważny... koronawirusa (wystarczy spojrzeć na okładkę majowego wydania „Filantropa” i na stronie 45 wydania niniejszego).

To zdumiewające, że ten ogromny dorobek twórczy, zarysowany tutaj bardziej niż skrótowo, świadczący o wyjątkowych talentach, o erudycji w dziedzinie historii sztuki i literatury, a zarazem o ogromnym nakładzie pracy autora – jest dziełem człowieka, który w wieku czterdziestu lat, w 1973 roku, doznał czterokończynowego porażenia wskutek złamania kręgosłupa w odcinku szyjnym przez padające w lesie drzewo. Powieści, wiersze, humoreski, prace graficzne, poznawanie dosłownie całego świata – wszystko stało się możliwe dzięki pracy z komputerem. Początki komputerowej pasji Zbigniew Nowak tak opisuje w swojej autobiografii „Ruszam w świat”, wyróżnionej w konkursie literackim dla osób niepełnosprawnych „Moje losy” w 2006 roku i opublikowanej w książce „Moje Kili-mandżaro. Losy niepełnosprawnych – wspomnienia” wydanej w 2008 roku przez Fundację Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Filantrop”:

W spastycznie zaciśnięte palce wsunąłem ołówek z gumką. I nawet mając w swoim „repertuarze” jedynie ten minimalny ruch, jaki potrafię wykonać ręką wyłącznie na lewym boku i w pozycji leżącej, w dodatku tylko trzy do czterech godzin na dobę, można śmiało myśleć o adaptacji Peceta do swoich potrzeb, możliwości i marzeń.

Po 47 latach pracy z komputerem autor nieprzerwanie zdobi „Filantropa” swoimi wierszami, grafikami, fragmentami wspomnianej powieści.

*

Pamiętajmy jednak, że komputer to tylko narzędzie, które umożliwiło autorowi realizację jego pasji twórczych. Najważniejsza była i jest siła duchowa człowieka, niezgoda na życie w milczeniu, potrzeba wypełnienia życia sensem, realizowania swoich możliwości i talentów. Potrzeba także opowiedzenia o swoim złym losie i cierpieniu. I o bolesnym mocowaniu się z nim – o którym najczęściej opowie nam Zbigniew Nowak w zbiorze swoich wierszy lirycznych „Sublimacje” i pomoże głębiej zrozumieć autora.

Tomikiem tym, wydanym w Kołobrzegu promocyjnie w liczbie 20 egzemplarzy, autor wzbogacił naszą redakcję kilkanaście lat temu. W zbiorku łatwo rozpadającym się w trakcie lektury, liczącym 86 wierszy, znalazłem prawdziwe znakomitości polskiej poezji (nie powiem współczesnej, ponieważ prawdziwa sztuka wieku nie ma). Niemal wszystkie wiersze z tego zbioru były opublikowane pojedynczo w naszym miesięczniku.

Co oznacza w lirykach Nowaka słowo „sublimacje”? Niech o tym powie fragment wiersza pod tytułem takim samym, jak tytuł całego zbioru:

*Boleść atramentem kapie z pióra,
Krzywda w nowy wiersz się składa,
W mózgu odrętwiała dziura,
Gdy na grzbiet nieszczęście spada.*

a nieuległych

*Kreską czarną jak spękanie,
Poszarpane nerwów krańce,
Chaotyczne rysowanie
Na kredowej czyste kartce*

*Kłucie igły w kropkach tekstu,
Lancet przecinkami znaczy,
To, co wiecie do Hadesu,
Niech przekleństwa Bóg wybaczy.*

*Stosy zabazgranej bieli,
Lepiej przesypane noce,
Mniej wylanych łez w pościeli,
W ramkach nowe sublimacje.*

Sublimacje zatem to właśnie wiersze tego autora. Są to utwory bardzo osobiste. Podmiot liryczny jest w nich tożsamy z autorem, który bezpośrednio wyraża samego siebie, swoje najgłębsze przeżycia i uczucia. Sublimacje Nowaka to przekształcanie przez długie lata niewyobrażalnego cierpienia psychicznego, którego nie pojmie nikt, kto go nie doświadczył – w niezwykle metafory i wyszukane strofy poetyckie, które równocześnie o tym cierpieniu mówią. W ten sposób z bólu całego życia, z udręki niesprawiedliwego losu – powstał tom niezwykle wierszy, świadectwo wielkiej pracy i talentu autora. Zarazem świadectwo zwycięstwa nad sobą samym, nad własną słabością. W wierszu „Nie uszlachetnia” tak o tym pisze Nowak:

*Czoło znów w mocy uniesiesz
I myślą zastąpisz szal w mózgu.*

Ów „szal w mózgu”, natłok przerażających, depresyjnych myśli, tak obrazuje jedna z innych strof tego samego wiersza:

*...leżeć będziesz nieszczęście
Czekając w upragnieniu,
By w truchło zmienić się szybko
I harpiom, co wokół już krążą
Dać roznieść cierpienie swe w nicłość.*

Autor nie rozniósł bynajmniej swojego cierpienia w nicłość. Stworzył wiersze o niepospolitej wartości, świadczące o znacznym odczytaniu i znajomości wersyfikacji, a przede wszystkim – o wielkiej sile wyrazu. Zdumiewa różnorodność form tych utworów: od miniatur poetyckich po wiersze obszernie, nawet wielozwrotkowe elegie. Strofy są w różnych wierszach inne, złożone z dwu- do sześciu wersów o zmiennej długości, zmienne są rytmy i rymy, są wiersze białe, bezrymowe, jest też wiersz „śpiewny” niczym tekst piosenki. Posłuchajmy jednej ze strof tego utworu:

*Leć czasie, leć,
Zdejmij z duszy ciężką sieć,*

*Zabierz wszystkie rozdrażnienia,
Przywróć chwile ukojenia,
Leć czasie, leć...*

Podkreślić trzeba, że wspomniane zasady (niekiedy też łamane) i inne elementy mowy wiązanej, jaką jest poezja, są stosowane przez Zbigniewa Nowaka twórczo, dlatego jego liryka wolna jest od schematów i stereotypów.

Jednak nie rytmy, nie zręczne rymy i inne zabiegi są w poezji najważniejsze. Poezja to przede wszystkim mowa metafor i obrazów. To one przesądzają o ekspresji i sile wyrazu. To w nich tkwi tajemnica prawdziwej twórczości: powiedzieć o świecie, o człowieku tak, jak gdyby nikt jeszcze o nim nie mówił. Kunszt literacki „Sublimacji” to przede wszystkim niezwykłość metafor, obrazowania myśli i przeżyć. Właśnie metafory powiedzą najgłębiej poruszająco o ludzkim dramacie, jak w tej poetyckiej miniaturze („Ułamek sekundy z jednego życia”):

*W jednej chwili z trzaskiem pękły
Drzewo krzywe i kość młoda.
W jednej chwili szkwał uderzył,
Porwał żagle, zniszczył maszty,
Szkuner pełen marzeń zmienił
W tratwę z desek dla rozbitków.*

Wiersze w „Sublimacjach” powstały w latach 1982-2007, a cały zbiorek we wspomnianych 20 egzemplarzach ukazał się w roku 2012. Czas więc najwyższy, aby należycie uhonorować poetycki dorobek Zbigniewa Nowaka i wydać tom jego wierszy wraz z tymi, które powstały także po 2007 roku. Jest to bowiem niezwykle osiągnięcie nie tylko w liryce osób z niepełnosprawnościami, ale w poezji w ogóle. Tak mówi o swojej twórczości autor w jednej z metafor cytowanego już wiersza „Nie uszlachetnia”:

*Teraz cierpieniu na pysk uzdę zarzucisz,
Mądrością swą okiełznasz je, oswoisz,
Rzemieniem przemyśleń spętane
Do rydwanu swego przytroczysz
I powleciesz pod łuk tryumfalny,
Nie dla zwycięskich cesarów,
Nie dla szlachetnych, cierpiących,
Lecz dla pobitych a nieuległych,
Z wytrwałości kamienia wzniesiony.*

A dla czytelników niech ta poezja będzie źródłem artystycznych i duchowych przeżyć.

*

Kto chciałby wesprzeć naszą Fundację Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Filantrop”, może wpłacić darowiznę na konto bankowe nr 28-1090-1362-0000-0001-0665-8259 z dopiskiem: „Na wydanie tomu poezji Zbigniewa Nowaka”.

MARCIN BAJEROWICZ

Moja przygoda ze Stowarzyszeniem Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu rozpoczęła się 1 lutego 2001 roku. Gdy został otwarty Warsztat Terapii Zajęciowej w tej miejscowości, wówczas bardzo mocno zaangażowałam się w działalność Stowarzyszenia i to sprawia mi dużą radość.

Do dzisiaj jestem uczestniczką WTZ, lubię przebywać w każdej pracowni, ponieważ uważam, że jest to zdobywanie nowej wiedzy i przede wszystkim ważnej dla naszej rehabilitacji. W Warsztacie bardzo lubię pracownię komputerową, gdzie za pomocą syntezatora mowy mogę pisać różne artykuły. W pracowni ceramicznej wylepiam gliną formy gipsowe.

W pracowni krawieckiej nauczyłam się drzeć, wypychać watą poduszki, maskotki, tkąć gobeliny. Inną ciekawą formą terapii jest muzyka. W czasie zajęć radośnie śpiewamy, wyrażamy swoje uczucia przez śpiew. Uczymy się nowych utworów, a muzyka jest naszym odprężeniem od codziennej rzeczywistości.

Mój drugi dom

Oprócz pracy, która bardzo mi się podoba, lubię brać udział w wycieczkach, uroczystościach organizowanych przez Stowarzyszenie. Dużą atrakcją jest dla nas turnus rehabilitacyjny, organizowany co roku w Darłównu nad morzem. Cieszę się, że można tam skorzystać z zabiegów, które poprawiają naszą kondycję fizyczną.

Oprócz zabiegów można dużo spacerować nad morzem, usiąść w kawiarni czy wypić kawę i zjeść smaczne lody. Największą atrakcją jest rejs statkiem. Stowarzyszenie i Warsztat dają mi bardzo dużo, nie tylko przyczyniają się do rehabilitacji i pogłębienia mojej wiedzy i umiejętności, ale są również oknem na świat.

Szkoda, że epidemia koronawirusa rozdzieliła nas na jakiś czas, ale mam nadzieję, że to się wkrótce zmieni.

AGATA KIEJDROWSKA



Agata Kiejdrowska.



W Warsztacie Terapii Zajęciowej. Tu jest nasz drugi dom.

23 kwietnia obchodzili-
śmy „Dzień Książki”.
Odkąd pamiętam, książki za-
wsze mi towarzyszyły. Naj-
pierw były to bajki, a potem
radiowe powieści w odcin-
kach czytane przez znanych
aktorów. Następnie sięgnę-
łam po brajlowskie tomy i
audiobooki na kasetach.

Dziś w czasie pandemii
jeszcze więcej czytam i słu-
cham ulubionych książek
– audiobooków. Moja najbar-
dziej ulubiona pisarka to Mał-
gorzata Musierowicz. Dzięki
książkom poznaję inny świat
i uczę się pięknych słów. Bar-
dzo cieszę się z każdego au-
diobooka. Zachęcam wszyst-
kich, by tak jak ja z pasją
sięgali po książki i żeby były
one przyjaciółkami na całe
życie.

MIROSŁAWA PENCZYŃSKA

Książki – moje przyjaciółki



Czytamy teksty w brajlu.



W pracowni komputerowej.



*Czytamy bajki
przedszkolakom.*



Aktorska kreacja Mirosławy Penczyńskiej.

15 edycja „Lodołamaczy”

Znalezienie i utrzymanie pracy dla wielu osób z niepełnosprawnościami przez lata pozostaje niezrealizowanym celem. W przełamaniu stereotypów i promocji pozytywnych postaw społecznych dotyczących zatrudniania osób z niepełnosprawnością od 15 lat pomaga konkurs „Lodołamacze”. Pomysłodawcą konkursu jest Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych – założyciel Fundacji Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych FAZON.

„Lodołamacze” – to konkurs dla pracodawców wrażliwych społecznie, którego założeniem, poza wyżej wymienionym przełamaniem stereotypów i promocją pozytywnych postaw, jest propagowanie idei likwidacji barier przez przedsiębiorstwa, instytucje, organizacje i osoby prywatne, a także wspieranie działań aktywizujących osoby z niepełnosprawnościami w życiu zawodowym i społecznym.

W tym roku realizowana jest piętnasta, jubileuszowa edycja. Honorowy patronat nad konkursem objęła Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda. W ciągu 14 lat w konkursie udział wzięło ponad 5 tysięcy firm, kapituły przyznały 1380 nagród oraz 166 wyróżnień. Na temat kampanii „Lodołamacze” powstało blisko 4,5 tysiąca publikacji w mediach ogólnopolskich i regionalnych.

Kandydatów do tegorocznej edycji można zgłaszać do 15 sierpnia w następujących kategoriach: zatrudnienie chronione, otwarty rynek pracy, instytucja, przyjazna przestrzeń, zdrowa firma, dziennikarz bez barier, a także w dwóch kategoriach dodatkowych – lodołamacz specjalny i super lodołamacz. Jest też nowa kategoria – rehabilitacja społeczno-zawodowa, w której o statuetkę „Lodołamacza” ubiegać się mogą zakłady aktywności zawodowej oraz warsztaty terapii zajęciowej.

Konkurs składa się z dwóch etapów – regionalnego oraz centralnego. We wrześniu odbędą się 4 regionalne gale konkursu, a 8 października w Zamku Królewskim w Warszawie – gala ogólnopolska. Szczegółowe informacje na temat konkursu, dane organizatora i formularze zgłoszeniowe znajdują się na stronie: www.lodołamacze.info.
p Oprac. KK.

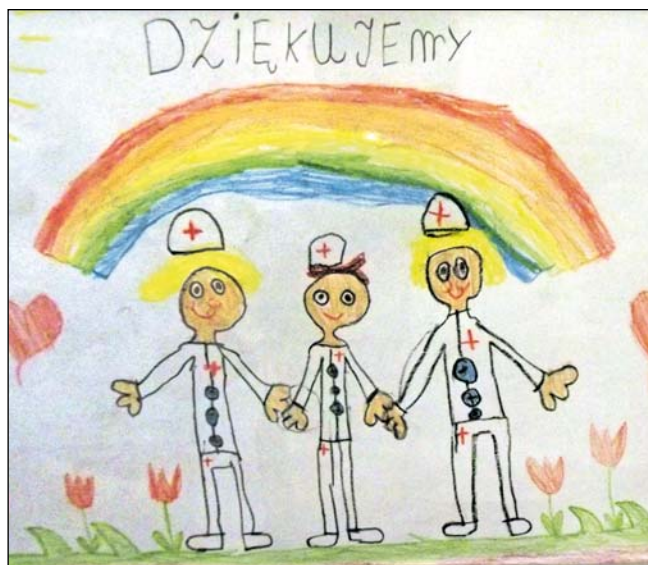
Lekarzom i pielęgniarkom

Stowarzyszenie „Bioderko”, na co dzień związane z oddziałem urazowo-ortopedycznym Szpitala Powiatowego w Chodzieży, odpowiadając na potrzebę wsparcia medyków, przekazało personelowi oddziału owoce i słodycze, solidaryzując się z ich ciężką pracą dla pacjentów.

Najmłodsza podopieczna „Bioderka”, 6 letnia Julia, w podziękowaniu pielęgniarkom i lekarzom ortopedii, przekazała własnoręcz-

nie wykonany rysunek. Ponieważ wszystkie oddziały szpitala niedostępne są dla osób odwiedzających, nie możemy bezpośrednio wspierać członków Stowarzyszenia, którzy przebywają w szpitalu po zabiegu, jednak utrzymujemy z nimi stały kontakt telefoniczny.

Trudny czas epidemii koronawirusa zablokował niektóre działania Stowarzyszenia, także organizację X edycji festynu „Zdrowa Sobota”. Niebawem „Bioderko” za-



Rysunek sześciolatniej Julii.



Dary „Bioderka”.

mierza przystąpić do realizacji projektu pod nazwą: „Chodzieskie Centrum Usług Społecznych”, w tym utworzenie klubu seniora, wsparcie pielęgnacyjne i rehabilitacyjne pacjentów domowych, oraz uruchomienie wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego.

HONORATA PILARCZYK

Musimy być cierpliwi

Wszystkich zaskoczyła sytuacja związana z koronawirusem. Zostaliśmy zmuszeni pozostać w domach. Brakuje mi codziennych zajęć terapeutycznych i spotkań z przyjaciółmi. Zamknięto granice różnych państw, w tym także Polski.

Przez wirusy można stracić życie. Jest to smutne. Lekarze na całym świecie każdego dnia ratują zdrowie i życie setek ludzi. Nikt nie wie, co się dalej stanie. Musimy być cierpliwi i mieć nadzieję, że pandemia w końcu minie. Podczas kwarantanny cały czas się modłę o pomyślną sytuację na świecie.

MICHAŁ OGONIAK



FOT. ARCHIWUM SPDST



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

Szczęście w ciemności

Nic tak nie mobilizuje do działania jak upór i determinacja drugiego człowieka. W tym artykule opowiem o dwojce młodych ludzi – Angelice Prymus i Mateuszu Bakalarskim. Oboje są niewidomi. Mieszkają w Bydgoszczy. Ich wielkim marzeniem są macbooki – komputery w pełni dostosowane do potrzeb osób z dysfunkcjami wzroku.

Angelikę poznałam na początku mojej współpracy z miesięcznikiem „Filantrop Naszych Czasów”, w połowie 2009 roku. Brała wtedy udział w jednym ze spotkań autorskich, organizowanych w Klubie Integracyjnym „Filantrop” przy ul. Kraszewskiego 8 w Poznaniu. Jej talent literacki i zamiłowanie do muzyki spowodowały, że wielokrotnie gościła także na innych spotkaniach dedykowanych twórczości artystycznej osób z niepełnosprawnościami. Śpiewała w zespole „Dzieci Papy”, prowadzonym przez Henryka Weredę, niewidomego nauczyciela muzyki Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach.

Osoby widzące wszystkie czynności dnia codziennego wykonują automatycznie. Nie muszą zastanawiać się, jak smażyć kotlety, aby uniknąć poparzenia, jak odnaleźć na sklepowej półce poszukiwany produkt albo zrobić pranie oddzielając rzeczy białe od kolorowych. Nie mają też problemu z wyborem fotografii do CV lub doborom garderoby. Wzrok znacząco ułatwia życie. Niewidomi potrzebują czasem wsparcia w różnych sprawach, co nie oznacza, że są niesamodzielnymi i zdani na pomoc innych. Jednego nie potrzebują na pewno – litości.

– Nie widzę od urodzenia. Mam piąty stopień retinopatii wcześniaczej i odklejoną siatkówkę w obu oczach. Ludzie nam współczują, pytają, jak sobie radzimy. Są po prostu ciekawi. Niestety, pytania nie zawsze bywają rozsądne. Kiedyś ktoś mnie zapytał, w jaki sposób wiąże buty. Odpowiedziałam, że tak jak wszyscy, czyli ręcznie – mówi Angelika.

Angelika i Mateusz są przykładem osób, które wytrwale i konsekwentnie realizują swo-

je cele. Interesują się nowymi technologiami, muzyką, mają też inne pasje. Angelika ukończyła szkołę średnią, a następnie szkołę policealną w zawodzie technik tyfłoinformatyk w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach koło Warszawy. Prócz śpiewania i pisania lubi też czytać. W dzieciństwie brała udział w konkursie karaoke, w którym zajęła pierwsze miejsce. Była też uczestniczką konkursów czytania brajlem (w jednym z nich również została laureatką pierwszego miejsca). Brała udział w różnych przedstawieniach teatralnych, w których grała rolę narratora, a w jasełkowych – aniołka albo Maryję. Były też przedstawienia, do których uczestnicy samodzielnie układali scenariusze.

Mateusz nie widzi od 3 roku życia. Mówi, że dopiero, gdy poznał Angelikę, zrozumiał, że wzrok, choć przydatny, nie jest niezbędny do życia. Pracuje w firmie zatrudniającej osoby z niepełnosprawnościami. Zajmuje się tworzeniem baz danych w arkuszu kalkulacyjnym Excel.

– Był taki czas w moim życiu, kiedy chciałem zdobyć wykształcenie informatyczne, ale wówczas nie było takich ułatwień w podnoszeniu kwalifikacji jak obecnie. Przy podejmowaniu zatrudnienia sprawa wygląda tak, że bardziej liczy się dokument, niż umiejętności. Chciałbym w przyszłości założyć firmę zatrudniającą osoby z niepełnosprawnościami – mówi Mateusz.

Angelika i Mateusz prowadzą internetową zbiorczą stronę do zakupów wspomnianych macbooków. Są to przenośne komputery amerykańskiej firmy Apple. Zwykle komputery z systemem Windows nie posiadają tak zwanego screenreadera (programu rozpoznającego i interpretującego informacje wyświetlane na monitorze komputera) i innych narzędzi, których osoby niewidome używają do codziennej pracy. W macbookach tego typu oprogramowanie jest dostępne.

– System możemy, według własnych preferencji, zainstalować sami, bez pomocy osoby widzącej, a z racji, że oboje korzystamy z iPhone'ów, na macbookach mamy również możliwość pisania esemesów z poziomu komputera, odbierania połączeń czy sporządzania notatek rozpoczętych wcześniej na iPhone'ie czy iPadzie. Macbooki posiadają aplikacje dostosowane pod kątem potrzeb osób z niepełnosprawnościami wzroku – są to na przykład aplikacje służące do tworzenia muzyki, o które trudno w przypadku aplikacji na komputerach z systemem Windows – tłumaczy Angelika.

Macbooki przodują również w kwestii trwałości baterii. Ta, jak zapewniają moi rozmówcy, może wytrzymać po pełnym ładowaniu nawet 16 godzin, podczas gdy baterie na komputerach z systemem Windows wytrzymują od 8 do 10 godzin. W przypadku awarii systemu użytkownicy mogą od nowa samodzielnie go instalować, nie tracąc danych (dane na macbookach są przechowywane w chmurze iCloud). Technologia coraz bardziej otwiera się na niewidomych.

– Kiedyś byłem przeciwnikiem dążenia do rozwoju technologii, bo uważałem, że nigdy nikt nie wpadnie na pomysł udostępnienia sprzętu elektronicznego osobom z różnymi dysfunkcjami. Zmieniłem zdanie, gdy przypadkowo wpadł mi w ręce iPhone osoby tak samo nie widzącej jak ja. Wtedy też dowiedziałem się, że firma Apple umożliwia niewidomym współpracę macbooków z innymi urządzeniami oraz że niektóre sprzęty codziennego użytku można obsługiwać wyłącznie dotykami, przy pomocy aplikacji współdziałających z nimi – mówi Mateusz.

Niestety, zakup macbooków dla Angeliki i Mateusza wiąże się z kosztami. Próbowali na ten cel pozyskać dofinansowanie z programu „Aktywny Samorząd”: oboje otrzymali decyzje odmowne. Ze skromnych dochodów nie są w stanie pokryć kosztów zakupu tych



Angelika Prymus
i Mateusz Bakalarski.

FOT. ARCHIWUM

urządzeń. Angelika nie pracuje. Od listopada 2018 roku szuka pracy zdalnej jako analityk internetowy baz danych. Wysłała CV w wiele różnych miejsc, ale jak dotąd nie spotkała się z pozytywnym odzewem ze strony pracodawców. Zawód tyfłoinformatyk jest profesją potrzebną i poszukiwaną na rynku pracy, jednak choć specjalistów w tej branży brakuje, wciąż niełatwo o zatrudnienie, szczególnie obecnie – w dobie pandemii. Angelice motywacji do pracy nie brakuje. Jest ambitna i sumienna. Przyznaje, że przeprowadzka z Warszawy do Bydgoszczy była dla niej dużym wyzwaniem, ale dzięki temu stała się bardziej samodzielną i odważną.

Młodzi planują ślub. Razem są szczęśliwi. Ona gotuje, on robi zakupy. Wspólnie sprzątają, pomagają sobie nawzajem w wielu drobnych sprawach. Macbooki pozwoliłyby im nie tylko na realizację własnych planów (tworzenie autorskiej muzyki), ale przede wszystkim na rozwój zawodowy i pracę zdalną z wykorzystaniem aplikacji przystosowanych do potrzeb osób z dysfunkcjami wzroku. Czytelnicy „Filantropa Naszych Czasów” mogą wesprzeć zbiorczą przekazując dobrowolne wpłaty za pośrednictwem portalu pomagam.pl: pomagam.pl/macbooki Pomoc można również przez udostępnienie linku do zbiórki za pośrednictwem portali społecznościowych.

Czekamy na wasz powrót

Na początku maja w naszym, wciąż jeszcze zawiśzionym wówczas Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie cała jego kadra, wraz z kierownikiem Bogdanem Maćkowiakiem, zadbała o czystość i uporządkowanie warsztatowych pomieszczeń. Dużo pracy poświęcono zielonemu terenowi wokół „Promyka”, usuwając chwasty, podlewając kwiaty, kosząc trawę, co obrazują załączone zdjęcia.

Na naszym tarasie pięknie rozkwitły pelargonie, które intensywnymi odcieniami czerwieni ozdobiły Warsztat. Tworzą niepowtarzalną atmosferę podczas wspólnych posiłków i rozmów. Uprawa warzyw w tunelu foliowym w Otuszu to przede wszystkim pielęgnacja, odpowiednie nawodnienie i nawożenie warzyw. Już wczesną wiosną są tu wczesnowiosenne nowalijki, także pomidory malinowe i koktajlowe, kilka rodzajów sałaty, papryka.

Praca w ogrodzie jest ważnym rodzajem terapii naszych uczestników. Poprawia zdrowie fizyczne i psychiczne uczestników, umożliwia poznanie środowiska przyrodniczego. Zajęcia wśród roślin usprawniają motorykę małą poprzez wykonywanie prostych czynności rękoma. Sztuka układania i tworzenia kompozycji kwiatowych w pracowni ogrodniczo-bukieciarskiej to praca z kwia-

tami żywymi z użyciem papieru i suszu. Poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, wzmacniania mięśnie dłoni, uczy skupienia, precyzji i zaangażowania. Pielęgnacja kwiatów i uprawa warzyw wzmacnia też poczucie wartości, daje radość i satysfakcję. Zajęcia wyciszają i odpuszczają, pozwalają wsłuchać się w śpiew ptaków, szum drzew, rozładują negatywne emocje.

Tęsknimy za wspólnie z uczestnikami spędzonym czasem. Nie możemy doczekać się Waszego powrotu i naszej wspólnej pracy, wspólnych chwil, w których tak jak kiedyś spotykaliśmy się razem w ogródku i tworzyliśmy w pracowniach dzieła świadczące o Waszej pracowitości i talentach.

KAROLINA JURGA



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK”

Najwyższy czas, aby przekazać Wam kilka słów ode mnie. Z niektórymi z Was mam kontakt przez Facebook, za co bardzo serdecznie dziękuję.

Tęsknię za Wami, za wspólnymi spotkaniami w Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie, czy to na temat muzykoterapii, czy szeroko rozumianej arteterapii.

Jednak najbardziej mi brakuje fotografioterapii, do której przygotowywałam się przez okres zimowy. Dlatego też postanowiłam Wam przypomnieć „przykazania fotografa”, abyście samodzielnie próbowali swoich sił – w domu, na balkonie, tarasie, ogrodzie, może w lesie lub parku.

Pamiętajcie, że fotografia to kreatywność, oko, które wiele widzi, czyli tak zwana spostrzegawczość.

Oto „przykazania”:

Znajdź to, co chciałbyś uchwycić w kadrze. Aparat należy trzymać obiema rękami. Nie fotografuj pod słońce. Dobry kadr ponad wszystko – to cenię sobie najbardziej.

Pamiętajcie o dobrym świetle, róbcie zdjęcia z lampą, gdy jest zbyt ciemno.

Warto też zwrócić uwagę na to, żeby postacie nie były „obcięte”.

Ruszajcie się, nie stójcie w miejscu, obejdźcie fotografowany obiekt. Czasami z innej perspektywy będzie on wyglądał o wiele lepiej.

Warto współpracować z modelem – rozmawiajcie, aby osoba fotografowana nie czuła się spięta. Naturalność to recepta na udane zdjęcie.

Pamiętajcie, że fotograf nie tylko „pstryka” zdjęcia. Poszukujcie inspiracji w Internecie, książkach, gazetach. Ale starajcie się także stworzyć coś własnego i niepowtarzalnego.

Aparat to nie wszystko. Pamiętajcie, że liczy się pomysł i Wasze spojrzenie na świat, to, jak go widzicie i jak go chcecie przedstawić odbiorcy.

Fotografioterapia ma charakter wysoce terapeutyczny. Zmusza do kreatywnego myślenia, do ruchu, bywa

Aktywni w domach

Czy można pokonać 100 kilometrów, podczas kwarantanny, w jeden weekend? Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach udowodnili, że jest to możliwe. Do aktywności ruchowej – biegania, jazdy na rowerze stacjonarnym oraz innych form rekreacji, realizowanych w warunkach domowych lub na świeżym powietrzu, zachęcała Eliza Kamyszek, rehabilitant WTZ.

Inicjatywa została ogłoszona na portalu społecznościowym Facebook. Włączyły się do niej osoby z niepełnosprawnościami – uczestnicy Warsztatu, ich rodzice, opiekunowie, przyjaciele, znajomi, a także nowi obserwatorzy strony na Facebooku. Wspólnie udało się osiągnąć cel znacznie większy aniżeli założony na początku – zamiast 100 kilometrów wspólnie udało się pokonać aż 451 kilometrów! Dla przy-

kładu: Paweł, uczestnik WTZ w Pobiedziskach pokonał na rowerze stacjonarnym 75,5 kilometra.

Zadanie nie miało formy rywalizacji, lecz stanowiło zachętę do podejmowania aktywności ruchowej. Pierwsze sukcesy zachęciły do kolejnych działań, a także zmotywowały osoby, które dotąd nie miały ochoty brać udziału w jakichkolwiek formach rekreacji. **NA**

Kochani uczestnicy...

pasją. Dzięki niej to, co jest ulotne, pozostaje w naszej pamięci dzięki albumom. Tak, twórcie albumy, wystarczy zwykły zeszyt, aby tam wklejać Wasze zdjęcia, gdzie w każdym jest cząstka zarówno osoby fotografującej jak i modela.

Tworzenie albumów rodzinnych to piękne ujęcie naszych korzeni, zamiłowań, tego, co robimy w życiu. To cenna pamiątka. Twórz i zachowuj.

Do zobaczenia po kwartannie, dbajcie o siebie.

WASZA TERAPEUTKA
ANNA BESZTAK-MIREK
PRACOWNIA PLASTYCZNA



Warsztat Terapii Zajęciowej w Wiardunkach w województwie wielkopolskim, podobnie jak większość placówek o charakterze rehabilitacyjnym i terapeutycznym, zmuszony był zaprzestać działalności z uwagi na występujący w kraju stan epidemii. Od 12 marca nasi uczestnicy pozostają w domach. Nie oznacza to jednak, że są pozostawieni sami sobie.

Instruktorzy WTZ cyklicznie przygotowują karty pracy z zadaniami dostosowanymi do indywidualnych potrzeb terapeutycznych, a następnie rozsyłają je pocztą do uczestników. Mieliśmy zaplanowanych kilka wydarzeń, które z wyżej wymienionego powodu nie mogły się odbyć. Przykro nam, że w tym roku nie spotkaliśmy się wspólnie na uroczystym śniadaniu wielkanocnym, które jest tradycją naszego Warsztatu. Zadbaliśmy jednak o to, aby uczestnicy nie czuli się zapomnieni: każdy uczestnik otrzymał wielkanocny upominek.

Zmuszeni byliśmy również przełożyć na jesień uroczyste obchody 15 lat działalności

Szykujemy niespodziankę

Warsztatu. Pracownicy nie narzekają na brak zajęć. Zajęli się szyciem maseczek ochronnych, przeznaczonych dla uczestników i ich rodzin oraz mieszkańców lokalnej społeczności. Pielęgnują warsztatowy ogród. Podczas nieobecności uczestników przeprowadziliśmy również drobne prace remontowe.

Z niecierpliwością czekamy aż Warsztat wznowi działalność. Szykujemy dla naszych uczestników kolejną niespodziankę. Będą to personalizowane albumy ze zdjęciami dokumentującymi codzienne zajęcia w Warsztacie. Mamy nadzieję, że upominek ten będzie miłą rekompensatą straconego czasu.

OLIMPIA SZULC



Wytrwać bez cukru

Za nami ponad dwa miesiące kwarantanny. Wstrzymane zostały do odwołania zajęcia w warsztatach terapii zajęciowej, więc nie możemy się regularnie spotykać. Pozostajemy w domach umilając sobie czas – często również słodyczami. Nadmiar słodkości to tak zwany skutek uboczny kwarantanny. Jak sobie poradzić, gdy ma się ochotę na coś słodkiego?

Mając świadomość, że wiele osób, w tym także uczestnicy naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach, zmagają się z tym kłopotem, postanowiłam zorganizować „wyzwanie”, czyli inicjatywę, do której dana osoba zaprasza swoich znajomych, a ci znajomi – kolejnych znajomych. Pomysł został opublikowany na stronie WTZ Pobiedziska na Facebooku pod nazwą: „Tydzień bez cukru”.

Zdecydowałam, że będziemy się nawzajem wspierać i motywować. Na FB codziennie umieszczane są nowe przepisy na desery i smakołyki bez cukru. Także porady, co jeść, kiedy przychodzi ochota na coś słodkiego. Aby zachęcić uczestników, opublikowałam zdjęcia przedstawiające moją osobę, gdy jadłam słodczyce i w czasie, kiedy ich nie jadłam. Widać, że schudłam, zmieniłam się w ciągu kilku lat. Poinstruowałam ich, że cukier do herbaty lub kawy można zastąpić słodzikiem albo cukrem brzoźowym, że słodkie napoje są szkodliwe dla zdrowia (na przykład coca-cola). Kiedy mamy ochotę na coś słodkiego, warto zjeść owoc – banana, jabłko, winogrono lub suszone owoce. Należy także pić dużo wody – ona nie tylko oczyszcza organizm, ale również zmniejsza ochotę na słodczyce.

Zachęcałam również naszych uczestników i wszystkich zainteresowanych do tańca zumbi, której na co dzień jestem instruktorem. Tydzień minął szybko. Niektórzy dali bez problemu radę, inni musieli włożyć w to więcej wysiłku, a niektórzy czasem skusili się

na jakąś łać. Najważniejsze, że potrafilimy wspierać się wzajemnie. Czasem nie cel jest najważniejszy, a wspólne podążanie w tym samym kierunku.

JOANNA WOLNIEWICZ
TERAPEUTA ZAJĘCIOWY
WTZ W POBIEZISKACH



FOT. ARCHIWUM WTZ W POBIEZISKACH

Szyjemy, dbamy o ogród

W czasie kwarantanny pięć terapeutek naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach szyło maseczki ochronne, które trafiły do pracowników służby zdrowia. Dziewczyny mierzyły, szyły, kroili, cięły z ogromnym zaangażowaniem i motywacją. Łącznie uszyły pięć tysięcy maseczek. Otrzymali je pracownicy Oddziału Za-

każnego Szpitala Miejskiego imienia Józefa Strusia przy ulicy Szwajcarskiej w Poznaniu.

Specjalne podziękowania kierujemy do mamy naszej terapeutki Joanny Wolniewicz, pani Marleny Chrobot oraz babci za wsparcie w wykrywaniu. Mimo trudnego czasu patrzymy w przyszłość z nadzieją. Przerwę w zajęciach terapeutycznych postanowiliśmy wykorzystać między innymi na odnowienie pracowni arteterapii. Tu dziękujemy za pomoc panu Darkowi, ojcu naszej uczestniczki Amandy Krzyszcak. Amanda także z wielką radością pomagała przy pracy!

Pielęgnowujemy również nasz warsztatowy ogródek. Z pomocą pana Czesia i ojca naszego uczestnika Krzysztofa Kabańskiego dbamy o kwiaty, warzywa oraz trawnik. Czekamy na lepszy czas, kiedy wreszcie wszyscy razem będziemy mogli cieszyć się z efektów naszej pracy. *ES*



FOT. ARCHIWUM WTZ W POBIEZISKACH

Taneczny poranek

29 kwietnia każdego roku obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Tańca – święto ustanowione w 1982 roku przez Komitet Tańca Międzynarodowego Instytutu Teatralnego funkcjonującego pod auspicjami UNESCO. Mimo pandemii uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach włączyli się w świętowanie tej uroczystości. Było to możliwe dzięki technologiom informatycznym.

Na warsztatowym Facebooku

umieszczona została transmisja na żywo – film, na którym Joanna Wolniewicz, terapeutka WTZ i instruktorka tańca pokazywała poszczególne kroki taneczne. Każdy mógł obejrzeć prezentację na swoim komputerze, tablecie lub na smartfonie i tańczyć według instruktażu. Komentarze umieszczone pod filmem utwierdziły nas w przekonaniu, że wszyscy bawili się świetnie i dobrego humoru nie zabrakło. Dziękujemy Joasi i jej koleżce Tomkowi za udany taneczny poranek. *ES*



FOT. ARCHIWUM WTZ W POBIEZISKACH

WOLONTARIAT SZKOLNY

Tworzyć



Pomysł zorganizowania wolontariatu w naszej szkole zrodził się przy tworzeniu Szkolnego Koła Caritas. Promocją idei wolontariatu wśród naszych uczniów zajęli się nauczyciele będący opiekunami Koła.

Sensowna pomoc działa długofalowo i zmienia coś więcej, niż tylko zewnętrzne okoliczności. Musi być dobrze zaplanowana i przygotowana, bo chociaż pomagać może każdy i wszędzie, to w tym przypadku należało pamiętać o odpowiedzialności za emocje, wrażliwość i przeżycia nie tylko przyszłych podopiecznych, ale i naszych niepełnosprawnych uczniów. Już podczas przygotowywania umowy o współpracy ze Stowarzyszeniem Wzajemnej Pomocy „Flandria” młodzież klasy I Szkoły Przesposabiającej do Pracy odwiedzała panią Anię, doktorantkę z

poważnym schorzeniem neurologicznym, utrudniającym poruszanie się, szczególnie poza mieszkaniem.

W lutym ubiegłego roku po raz pierwszy odwiedziliśmy panią Anię robiąc wcześniej drobne zakupy. Był też czas na pogawędkę, później również na wspólne spacerunki. I w taki sposób przecieraliśmy ścieżki wolontariatu szkolnego. Znając dobrze swoich wychowanków dostrzegłam, jak czują się potrzebni i ważni. Byli przy tym wrażliwi, empatyczni i odpowiedzialni. Ten pilotażowy wolontariat utwierdził nas, nauczycieli, w przekonaniu, że rozwijanie działalności wolontariackiej wśród naszych uczniów potwierdza sens słów: „pomagając innym – pomagasz też sobie” i z wielu względów warto się tego podjąć, by nieść bezinteresowną pomoc, służąc tak potrzebującym, jak i samym sobie.

W ZESPOLE SZKÓŁ SPECJALNYCH NR 101 W POZNANIU

lepszego świata

Od września 2019 roku uczniowie klas Szkoły Przystosowanej do Pracy wraz z wychowawcami zaczęli odwiedzać podopiecznych Stowarzyszenia „Flandria” w ich domach. Zanim przystąpiliśmy do działania, odbyliśmy wspólnie, uczniowie i nauczyciele, warsztaty przygotowujące do niesienia pomocy osobom starszym, chorym i często samotnym. Podczas zajęć instruktażowych uczniowie poznali m.in. Prawa i Obowiązki oraz Kodeks Etyczny Wolontariusza. Nasza aktywność, zwana wolontariatem towarzyszącym, opracowana została również jako innowacja pedagogiczna: „Pomagajmy pomagać, czyli wdrożenie idei wolontariatu w ZSS nr 101 w Poznaniu”.

Tak wyposażeni w wiedzę teoretyczną, pełni entuzjazmu i zapału ruszyliśmy dzielić się z podopiecznymi tym, co mamy najcenniejsze, a mianowicie: czasem, uśmiechem, poczuciem humoru i sercem. Od pierwszego spotkania dało się wyczuć u wszystkich radość ze wspólnie spędzanego czasu, który stanowi istotę wolontariatu towarzyszącego. Szybko nawiązaliśmy bliskie relacje z paniami Ewą i Basią. Już w listopadzie odwiedziła nas w szkole pani Ewa ze swoją córką. Wzruszyła się widząc odświętnie nakryty stół, ciasto przygotowane w ramach zajęć z gospodarstwa domowego. Rozmowom i opowieściom nie było końca. Wszystkich zafascynowała historia męża pani Ewy z czasów II wojny światowej. Pan Antoni Czarkowski był najmłodszym warszawskim Robinsonem, który po kapitulacji Powstania Warszawskiego ukrywał się w ruinach stolicy przed Niemcami. Opisał to inny Robinson (żyjący nadal w Warszawie) Wacław Gluth w książce pod tytułem: „Nie umieraj do jutra”. Nasi uczniowie otrzymali tę książkę ze specjalną dedykacją od autora.

Spotkania w domu pani Ewy są cudowne, pełne wspomnień i niezwykłych pamiątek. Zawsze w miłej, wręcz magicznej atmosferze, przy herbatce lub pysznym kompotcie oraz ciasteczkach. I co warto dodać – 93-letnia pani Ewunia mieszka sama i wszystkie czynności domowe wykonuje osobiście, mimo protestów ze strony córki i syna. Niestety, z przyczyn zdrowotnych samodzielnie nie opuszcza swojego mieszkania od wielu lat. Nie czuje się ani trochę samotna, utrzymuje liczne kontakty, uwielbia pisać listy, my również często otrzymujemy korespondencję od pani Ewy. Z łezką w oku, przy każdej okazji podkreśla, że jest szczęśliwa, spełniona i pełna optymizmu. Mówi, jak wiele dla niej znaczą spotkania z naszymi uczniami, którzy również czerpią z nich pokłady dobra, życzliwości i radości. Wszyscy, bez wyjątku, ładujemy swoje emocjonalne akumulatory, młodzież doświadcza przy tym własnej zaradności i sprawności.

Druga nasza podopieczna, pani Basia, również nie opuszcza sama swojego

mieszkania z powodu bardzo słabego wzroku. Podobnie jak pani Ewa korzysta z Teleopieki, czyli powiadamiania ratunkowego, prowadzonego przez Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”. Mieliśmy okazję zwiedzić siedzibę „Flandrii” i poznać zasady działania całodobowej pomocy telefonicznej. Przed wizytą u pani Basi przygotowujemy w szkole różne smakołyki: ciasteczka, przetwory domowe, po drodze robimy niezbędne zakupy i ruszamy, by spędzić z naszą podopieczną kilka miłych chwil. Pani Basia lubi rozmawiać z uczniami o szkole, wycieczkach, relacjach koleżeńskich. Szczególnie ceni sobie poczucie humoru i radość, jaką wnosi młodzież w jej samotne raczej życie. Zawsze z uśmiechem wita nas i żegna z nadzieją na kolejne spotkanie. W pewien październikowy, ciepły i słoneczny dzień, zabrał nas panią Basię na spacer po okolicy i wstąpiliśmy do kawiarenki. Szkoda, że na razie jest to niemożliwe...

Szczególnych wzruszeń dostarczają zarówno podopiecznym jak i młodym

wolontariuszom świąteczne wizyty z życzeniami, własnoręcznie wykonanymi upominkami. Właśnie wtedy szczególnie odczuwa się sens i potrzebę niesienia pomocy oraz pozytywne emocje płynące ze wspólnego spędzania czasu. Mieliśmy i mamy nadal sporo planów związanych z wolontariatem. Mimo epidemii koronawirusa nie zapominamy o naszych drogich paniach: Ani, Basi i Ewie. Jesteśmy w stałym kontakcie telefonicznym, przesyłamy sobie pozdrowienia za pomocą komunikatorów. Przekazujemy w mailach listy, zdjęcia uczniów, te wcześniejsze, jak i zrobione w domach podczas nauki zdalnej. Nauczyciele są „łącznikami” tych kontaktów. Niektórzy przekazują osobście paczki dla podopiecznych, pamiętając oczywiście o zasadach bezpieczeństwa w czasie pandemii.

Zapewne brakuje naszym podopiecznym wspólnych spotkań, młodzieży i opiekuńców również, ale wierzymy, jak wszyscy zresztą, że minie w końcu ten trudny czas i wrócimy do dawnego życia pełnego bliskich relacji, radośnych spotkań. Zadowolenie odczuwane przez osobę, której pomagamy, jest też zawsze udziałem pomagającego. Jako wolontariusze nasi uczniowie mają szansę zobaczyć uśmiech i radość osób, którym pomagają, a także zmienić na lepsze świat swój i innych.

EWA GRZELEWSKA-MINGE



Epidemia – straszna myśl

Epidemia koronawirusa to emoji pierwsza epidemia w życiu. Myśl, że cała Polska, i nie tylko, jest nim zagrożona, jest przerażająca.

Moje otoczenie na szczęście jest zdrowe i oby tak zostało. Życie wielu ludzi zostało teraz ograniczone, moje również.

Okazuje się, że teraz, kiedy nie mogę chodzić na Warsztat, są inne sposoby, żeby się kontaktować z instruktorami. Robimy to za pomocą Facebooka, komunikatora Messenger czy przez e-mail.

Instruktorzy wysyłają nam zadania, na przykład: zrobić zdjęcia kwitnących kwiatów i napisać artykuł o wiosnie lub napisać, jakie są nasze marzenia podróżnicze.

Ja również kontaktuję się z kolegami i koleżankami telefonicznie, przez wideo czat i komunikatory internetowe. W domu, żeby się nie nudzić, czytam książki, gram w „Chińczyka” razem z mamą, słucham muzyki.

Jak jest ciepło wychodzę do ogrodu. Mam nadzieję, że to szybko minie i wrócimy do normalnego życia.

PAULINA KOWALSKA



FOT. ARCHIWUM WWTZ

Wiesława Paprzycka jest uczestniczką z pracowni komputerowej w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Chodzieży. Bardzo tęskni za Warsztatem i często kontaktuje się z innymi uczestnikami poprzez Messengera. Jej pasją są podróże. W ramach zadania domowego napisała już artykuł o podróżowaniu, który zamieszczono na naszej stronie na Facebooku.

Pasją Wiesławy i jej rodziców jest podróżowanie. Wiesia mieszka w małej miejscowości w bloku i od wielu lat raz do roku wyjeżdża z rodzicami na wycieczkę zagraniczną. Jeździ też na turnusy rehabilitacyjne naszego WWTZ nad polskie morze. Napisała o miejscach, w których była i które chciałaby odwiedzić jeszcze raz. A zwłaszcza chciałaby być tam, gdzie jeszcze nie była: Jeżeli marzyć o podróżach, to o dalekich. Do tej pory zwiedziłam prawie całą Europę, dwa kraje w Afryce oraz w Azji, a także Krym. Ponownie chciałabym odwiedzić Egipt, Dolinę Królów z grobami faraonów, odbyć przejażdżkę nocną po pustyni oraz łodzią po Nilu. Chętnie odwiedziłabym też Paryż, Wyspy Kanaryjskie, a z dalszych kontynentów Meksyk, Kubę, Kanadę, Mur Chiński, a nawet planety pozaziemskie. Może nasz warsztatowy samorząd zorganizuje kiedyś taką zagraniczną wycieczkę – to takie moje marzenie.

I jeszcze artykuł Wiesławy o kwarantannie w domu, który został zamieszczony na naszej stronie na Facebooku:

12 marca zakończyłam pobyt w Warsztacie, ponieważ istniała groźba zarażenia się. Podczas przymusowego pobytu w domu pomagam мамie w pracach w kuchni. Robimy wspólnie placki, surówki i sałatki. Kiedy jest ładna pogoda, zabieram balkonik i wychodzimy z mamą na krótkie spacerki, żeby utrzymać kondycję fizyczną. Tańczę przy muzyce z telewizora, radia i z komórki. Utrzymuję kontakt telefoniczny i przez Messenger z instruktorem i koleżankami z Warsztatu. Niestety, nie mogę przebywać z nimi razem w Warsztacie. Mimo zawieszenia zajęć porozumiewamy się i tęsknimy za sobą. Brakuje nam rehabilitacji na przyrządach. Dobrze, że mamy do wykonania zdalnie zadania domowe, wskazane przez naszych instruktorów. Denerwują mnie już nieustanne przekazy telewizyjne o zagrożeniu zdrowia Polaków przez tego koronawirusa.

ELŻBIETA SMOCIKOWSKA
INSTRUKTOR

Marzenia



w czasie kwarantanny



Marcin Miklejewski, uczestnik naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Chodzieży, kontaktuje się obecnie z pracownią komputerową. Współpracuje zdalnie, pisze krótkie pisemne wypowiedzi.

Wyobraźnia



Marcin Miklejewski przy pracy.

Przed wszystkim jest utalentowanym rysownikiem. Obecny czas, który spędza w domu, przeznacza właśnie na rysowanie, głównie pastelami. Tak sam pisze o sobie: Jakoś daję sobie radę, chociaż czas bardzo mi się dłuży. Najbardziej tęsknię za Elą i Danką (instruktorkami pracowni komputerowej i ceramicznej), ale mam z nimi cały czas kontakt. Lubiłem też bardzo rozmawiać z panem Andrzejem (instruktorem pracowni stolarskiej). Czasem wychodzę na krótkie spacerki koło domu.

Codziennie siedzę w pokoju i rysuję różne postacie i iluzje, takie z mojej wyobraźni. Czasem pomysły czerpię także z Internetu. Rysuję kilka godzin dziennie i wiem, że moje rysowanie ma jakiś sens.

Brakuje mi zajęć w Warsztata-



Godzina bez myszy

Czy da się obsługiwać komputer lub laptop bez użycia myszy? Można było to sprawdzić 21 maja, podczas siódmej edycji akcji pod tytułem: „Godzina bez myszy”. Akcję zorganizowało Stowarzyszenie Przyjaciół „Integracji” w Warszawie, w ramach Światowego Dnia Świadomości Dostępności.

Celem inicjatywy było uświadomienie użytkownikom wyżej wymienionych urządzeń, na jakiego rodzaju

bariery napotykają osoby z niepełnosprawnościami podczas przeglądania stron internetowych. Udział w akcji odbywał się oczywiście zdalnie i polegał na używaniu przez godzinę klawisza „Tab”, skrótów klawiaturowych i nawigacji zamiast tradycyjnej myszy. Użytkownicy mogli sprawdzić, czy z danej strony da się w ten sposób korzystać, czyli czy jest właściwie dostosowana do potrzeb użytkowników z niepełnosprawnościami, które nie mogą posługiwać się myszą.

Światowy Dzień Świadomości Dostępności został założony przez światowego dewelopera Joe Davona, który zasugerował, że twórcy stron internetowych często zapominają o ich funkcjonalności i zbyt dużą wagę przykładają do estetyki. Szacuje się, że z powodu niedostępności serwisów internetowych nawet 20% społeczeństwa może być w określonych sytuacjach wykluczone z dostępu do informacji.

Oprac. KK.



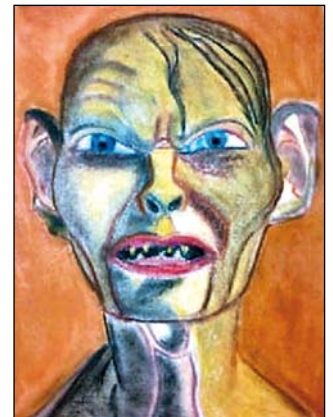
FOT. MARCIN MIKLEJEWSKI

bez granic

cie, ale staram się mieć trochę pozytywnej energii. Przesyłam pozdrowienia dla wszystkich uczestników i instruktorów.

Z Marcinem mam codzienny kontakt telefoniczny. Wszystkie zamieszczone tu zdjęcia są autorstwa Marcina. Sam je wykonał i przesłał pocztą e-mail.

ELŻBIETA SMOCIKOWSKA
INSTRUKTOR
PRACOWNI KOMPUTEROWEJ





Piotr Darnikowski podczas ćwiczeń.



Maciej Bystrzycki prowadzi trening siłowy dla sportowców na wózkach.



Przemek Stelmasik uczy, jak pokonywać schody na wózku.

C Chińskie słowo „kryzys” składa się z dwóch chińskich znaków odpowiednio oznaczających „niebezpieczeństwo” i „okazję”. Dla Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ przymusowa mobilizacja związana z koronawirusem stała się okazją do nauczenia się nowych sposobów działania i szansą na wykorzystanie narzędzi online, z których dotychczas nie korzystaliśmy. Wszystko po to, aby skutecznie działać dalej, aby wspierać podopiecznych i nawet na odległość zapewnić im dostęp do terapii, rehabilitacji i praktycznej wiedzy.

TRENING Z PRZEMKIEM

Przemek Stelmasik na co dzień jest instruktorem niezależnego życia w mieszkaniach treningowych w Koninie i wspiera ludzi, którzy nagle stracili sprawność. Pokazuje jak być bardziej samodzielnym i niezależnym, jak nauczyć się nowego życia na wózku inwalidzkim.

„Przemek motywuje” – to seria krótkich filmów, w których Przemek prezentuje umiejętności niezbędne w bezpiecznym poruszaniu się na wózku. Uczy, jak przesiadać się z wózka na łóżko, czy na podłogę, jak wsiąść i wysiąść z samochodu, jak wykonać balas na wózku i podjechać pod krawężnik. Przemek prezentuje też, jak ćwiczyć górne części ciała i wzmacniać mięśnie, aby były w jak najlepszej kondycji. Zapraszamy na wspólne treningi na Facebook/FundacjaPodajDalej oraz na kanale youtube.com/PodajDalejFundacja.

ĆWICZYMY – NIE SPIMY!

Rehabilitacja jest ogromnie ważna dla osób z niepełnosprawnością. Kiedy się ją nagle przerwie, po czasie trzeba zacząć od początku, a pewnych efektów ponownie już się nie osiągnie... Dlatego fizjoterapeuta Marek Radocki wyznaje zasadę „ćwiczymy – nie śpimy!”. Widzimy się przez ekran komputera. Każde takie spotkanie to motywacja, żeby się poruszać, pogimnastykować, podtrzymać sprawność i kondycję.

Pewne terapie nie mogą czekać, na przykład metoda Tomatisa, która poprawia komunikację werbalną z dzieckiem. Niezastąpiona Joanna Karczyńska – neurologopedka przeszkoła też rodziców w zakresie elektrostymulacji, cały

Ćwiczymy, nie śpimy

czas jesteśmy z nimi w kontakcie i wspólnie usprawniamy najmłodszych podopiecznych.

Osoby na wózkach, które czynnie uprawiają sport, zapraszamy na trening siłowy prowadzony przez Marka Bystrzyckiego, trenera koszykówki KSS „Mustang”.

ASYSTENT W AKCJI

Asystenci osób z niepełnosprawnością, którzy pracują w mieszkaniach treningowych w Koninie, korzystają z nowych technologii, aby kontaktować się z mieszkańcami, którzy na czas pandemii musieli wyjechać do swoich domów. Prowadzą zajęcia indywidualne, grupowe w zamkniętych grupach, ale przygotowują też materiały, z których może skorzystać każdy zainteresowany. Na przykład Dawid Trzuskolas opowiada o profilu zaufanym, PUE-ZUS, ePUAP i SOW – odczarowuje te skroty i przedstawia, do czego służą i jak je aktywować. Maciej Wiatrowski, który od 26 lat porusza się na wózku, pokazuje, jak wygląda jego codzienny rozruch i zachęca osoby z czterokończynowym porażeniem do codziennej aktywności. Maciej

współtworzył Fundację PODAJ DALEJ i pracuje z nami, zajmując się między innymi audytami dostępności. Wspiera też osoby, które są po wypadku, o

podobnym stopniu niepełnosprawności.

Codziennie nowa porcja ćwiczeń, wiedzy i pomysłów na spędzanie czasu w domu.

Zapraszamy na www.facebook.com/FundacjaPodajDalej oraz www.youtube.com/PodajDalejFundacja.

OLGA JANASZEK



Karol Włodarczyk przygotowuje zajęcia online.



Piotr Darnikowski, Joanna Perlińska i Maciej Poliński.

Moi koledzy

Przyjaciele odgrywają ważną rolę w życiu człowieka. Najwięcej kolegów i koleżanek poznajemy w okresie szkolnym. Niektóre kontakty z biegiem lat się urywają, inne natomiast cały czas są podtrzymywane. Z kolegami ze szkolnej ławki mam kontakt do dnia dzisiejszego, choć od ukończenia szkoły podstawowej minęło już 21 lat.

Remigiusz – to kolega, który pomaga mi w różnych pracach porządkowych, jakich z powodu niepełnosprawności nie mogę samodzielnie wykonać, na przykład w malowaniu garażu. Remek jest solidny i pracowity. W każdej sytuacji mogę na niego liczyć.

Kolejny kolega, z którym łączą mnie sympatyczne relacje, to Staszek. Kiedyś przywiózł mi dobrą kawę z zagranicy, gdyż dużo podróżuje.

Jeśli potrzebuję zakupów, a sam nie mogę się zaopatrzyć w niezbędne artykuły, chętnie mi pomaga i przywozi to, czego potrzebuję.

Gerwazy – to „człowiek od komputerów”, zna się na nich świetnie. Kiedy mam problem z laptopem lub urządzeniem elektrycznym, dzwonię do niego, a on mi pomaga.

Mirosław – to stolarz. Gdy potrzebowałem skrócić szafę oraz kiedy klamka od drzwi się zepsuła, pośpieszył mi z pomocą.

Z kolei kolega Gerard jest autorem kilku książek, służy mi pomocą w kwestiach merytorycznych związanych z pisaniami artykułów do różnych czasopism.

Od dziecka zmagam się z chorobą, więc mamy wiele wspólnych tematów do rozmów.

Tymek – jest osobą z niepełnosprawnością ruchową. Jego postawa życiowa napawa optymizmem i mobilizacją do działania, mimo przeszkód.

Pisząc o przyjaciółach nie mogę nie wspomnieć o pani Wandzie, która przygotowywała mnie do matury z języka polskiego, pani Anieli, którą poznałem na praktyce studenckiej i która okazała mi wiele życzliwości.

Nie jestem w stanie wymienić w tym artykule wszystkich znajomych oraz przyjaciół, choć żałuję, bo każdy wniósł coś ważnego do mojego życia.

KRYSTIAN CHOLEWA

9.5.2020

Tęskno mi świecie do piękna i różnorodności.

Tęskno do przestrzeni, do wielu narodowości.

Tęskno mi świecie do metra, lotnisk i dworców.

Do podróżowania, latania, a nawet do korków.

Bo świat się skurczył tak nagle do mojego domu.

Zapadł się, splaszczyl do jednego tylko poziomu.

Komputer mi został jedynym oknem na świat.

A codziennej wolności coraz bardziej mi brak.

Wiatru we włosach, deszczu i promieni słońca.

Podróży, która cieszy i wydaje się nie mieć końca.

Spotkanych po drodze ludzi i widzianych miejsc.

Tego wszystkiego nie mogę dziś ani też jutro mieć.

11.5.2020

Świat pomalutku budzi się z letargu. Może to jednak za wcześnie? Może jeszcze trzeba zostać w domu? Kraje wprowadzają „nową normalność”. Czy można w niej czuć się bezpiecznie? Koronawirus wciąż zbiera żniwo. Liczba chorych utrzymuje się na stałym poziomie, bywają dni, że rośnie ponad przeciętną, a ofiar śmiertelnych przybywa. Na pewno nie jest to jeszcze czas, by nasze niepełnosprawne dzieci, z obniżoną odpornością ruszyły do galerii handlowych czy nawet do parków.

„Nowa normalność”, to maseczki na twarzach, rękawiczki na rękach, to przegrody między klientami a sprzedawcami, środki dezynfekujące, to dystans dwumetrowy, zamknięte wciąż place zabaw. Ale dla nas to za mało. My musimy jeszcze



Prace w przydomowym ogródku.

zostać w domu, w ogródkach przydomowych, na balkonach, w bliskim sąsiedztwie domu. Nie wiadomo na jak długo. Może aż do następnej wiosny.

Tak tęskno już za światem. Tęskno przede wszystkim za ludźmi, którzy są nam bliscy. Większość z nich spotkaliśmy ostatnio pod koniec lutego, a mamy już maj. Owszem widujemy się w Internecie, nawet czasami podjeżdżamy samochodem pod okna i sobie machamy, ale od tego robi się smutniej, a nie weselej.

Dziś w nocy przychodzi na świat nowy członek naszej rodziny. Dzieli nas odległość 1463 km i mieliśmy plany. Rodzice mieli być teraz w Norwegii, by pomóc, ale granice zamknięte. Paczki niewysłane. Nie wiadomo, kiedy się zobaczymy.

Za dwa tygodnie przychodzi na świat kolejne maleństwo. Dzieli nas 5,7 km, ale niewiele to zmienia. Ze względów bezpieczeństwa się nie widzujemy. Mieliliśmy pomoc w zakupach, w przygotowaniach. „Kowidowa”



Ozdoba ogródka.



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

granica rozdzieliła nas wszystkich. Bardzo już tęsknimy za spędzaniem razem czasem.

Wokół maj rozśpiewany ptasimi trelami, pachnący bżem, konwaliami. Maj tak zielony jak żaden inny miesiąc. W tym roku jednak cieszy inaczej.

Owszem, słychać śpiew ptaków, po naszym ogródku skaczą wróble, szpaki, pliszki, czasami pojawi się gołąb. Kwitną kwiaty, kwitnie jabłonka za płotem, wschodzi sałata i rzodkiewka.

Gdy jednak pomyślę, jak zielony jest teraz las, jak wspaniale jest nad morzem, w górach, nad jeziorem, to trochę się smutno robi.

Zostajemy w domu. A miałam być teraz w mojej ukochanej Brukseli.

Wroga nie widać, a kryjemy się przed nim. Co prawda strach już trochę mniej nas paraliżuje, ale zachowujemy wszelkie środki ostrożności. Wiele rzeczy robimy inaczej. W naszym domu mamy różne systemy; na przykład gdy przyjeżdżają zakupy, to rozpakowujemy je w garażu. Tam są dezynfekowane, przepakowywane. Te z nich, które muszą być przechowywane w lodówce, trafiają do niej w szczelnej torbie. Pozostałe zostają w garażu na kwarantannie. Wszystko jest dokładnie myte przed przetworzeniem czy zjedzeniem. Sami pieczemy chleb, zamówiliśmy szynkwar, by wyrabiać w domu wędliny. Będziemy mieli własne warzywa w ogródku. Zastanawiam się, jak zrobić sery? Ale chyba musielibyśmy sprowadzać mleko prosto do krowy, bądź hodować na przykład kozę. Nie sądzę jednak, by sąsiedzi się na to zgodzili. I nawet za zakupami tęskno. Czasami na półkach znalazło się coś fajnego, nowego, dobrego. Teraz jest tylko lista w Internecie lub lista wysyłana SMS-em. Raz na kilka miesięcy wybieraliśmy się na obiad poza domem. Pewnie jeszcze długo się nie wybieremy. Nawet na kawę nie pójdziemy, nie zjemy lodów w lodziarni. Oj, do lodów to bardzo tęskno.

Bardzo zmieniliśmy nasze życie. Z niewyobrażalnie wielu rzeczy zrezygnowaliśmy. Z drugiej strony to, na co wcześniej nie było czasu, stało się teraz codziennością, bo wiele trzeba

Tęskno mi, świecie...

zrobić samodzielnie w domu. A czasu, wbrew pozorom, wcale nie ma więcej. Są nowe wyzwania. Zdalny system pracy jest czasochłonny. Komputer pozostaje włączony od 8 rano do północy. To wprost nie do uwierzenia, ale tak jest. Ciągłe są jakieś wykłady do przygotowania, e-maile, na które trzeba odpowiedzieć, pytania od studentów na Teams'ach, niedokończone artykuły do napisania i zlecenia, które są teraz bardzo cenne. Pieniądzy coraz mniej. Trzeba się więc bardzo starać, by nie wypaść z obiegu. Trzeba szukać nowych metod pracy, nowych prac, nowych źródeł dochodów. Trzeba uczyć się nowych narzędzi pracy, nowych obyczajów. I tęskno za zwykłą pracą, za wykładem, na którym się mówi do ludzi, a nie do komputera. Tęskno za spotkaniami w pracy, omawianiem problemów przy kawie, a nie podczas wideokonferencji. Tęskno za wyjazdami na konferencje. Za tymi chwilami, które były pracą, ale i zanurzeniem się na jakiś czas w inny niż domowy świat.

Teraz jest tylko domowy świat, ale z tęsknoty za tym większym postanowiliśmy narysować sobie trochę kolorowego na jednej ze ścian w domu.

Tęskniliśmy też za plażą. Zrobiliśmy więc własną, z prawdziwym, morskim piaskiem. Tylko bez morza.

Tylko z pracą nic się nie dało zrobić. Kącik w sypialni jest więc moim biurem, salą wykładową, laboratorium, czytelnią, salą konferencyjną, pokojem negocjacji. A moje biurczko ma tylko 50x40 cm. I wszystko się na nim musi zmieścić. Tęskno mi za moim ogromnym stołem w pracy, który zawsze był pełen papierów.

Jedynie wieczorem „podróżuję”. Czytam. Przenoszę się do innych światów. Ale nawet nie mam książki, bo biblioteki zamknięte. Czytam e-book'a. Tęskno nie tylko za bibliotekami, księgarniami, ale też teatrami, muzeami, kinami. Światowe galerie „otworzyły” się, ale to wciąż obraz w komputerze, bez zapachu starych płócien, bez wielojęzycznego tłumacza. Teatr telewizyjny to też teatr bez otoczki, która czyni go tak atrakcyjnym. Placówki kultury co prawda po-

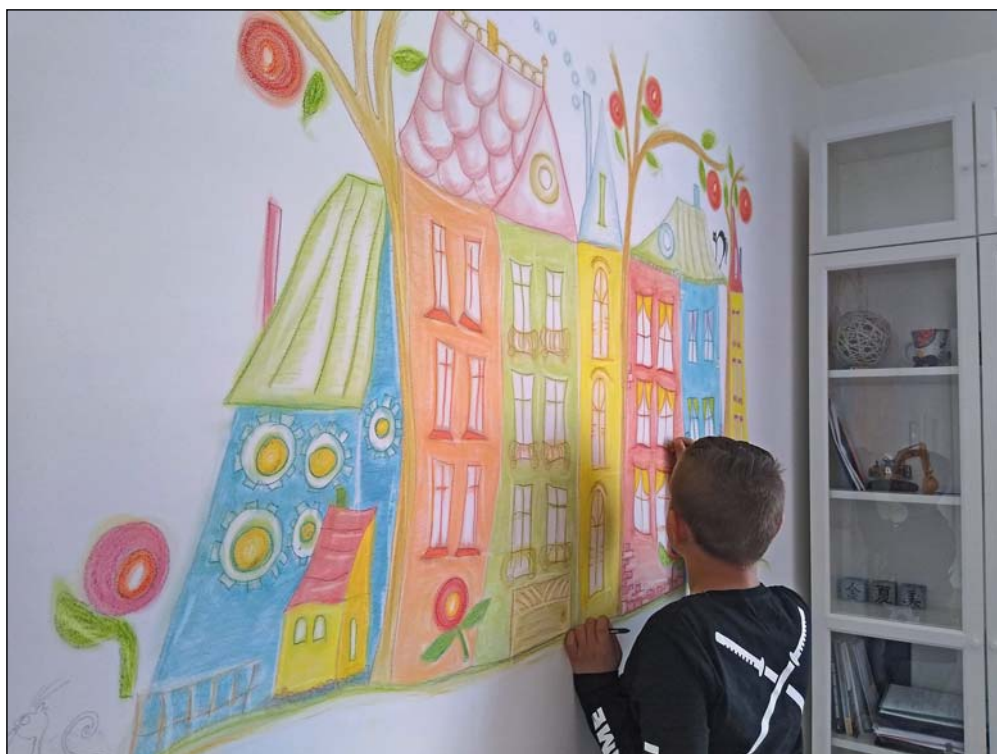
mału są otwierane, ale my jeszcze poczekamy.

Nie wiemy, co z badaniami laboratoryjnymi. Czy będziemy musieli jechać do stolicy, czy jak poprzednio, ograniczymy się do domowego pobrania krwi i konsultacji telefonicznej. Oczywiście tak jest obecnie bezpiecznie, ale oprócz badania krwi są jeszcze inne testy, które trzeba będzie w końcu zrobić. Gdzie? Jak? Trochę mnie zaczyna to martwić. Boję się, by czegoś nie przeoczyć. Choroba dziecka przecież nie zatrzymała się jak cały świat. Konsultacja telefoniczna nie zastąpi spotkania z lekarzem, który patrzy nie tylko na wyniki-cyfry, ale też na pacjenta.

Na wszystko musimy jednak zacząć. Jeszcze wytrzymać. Tęsknić, planować, ale rozsądnie szacować, co już można, a z czym trzeba czekać. Wielki świat jeszcze nie dla nas. U nas wszystko stało się takie małe. Wszystko mieści się na blacie 50x40. I trzeba mieć wiele wyobraźni, by widzieć jeszcze świat, by tęsknić i mieć nadzieję, że ten czas się skończy, że „nowa normalność”, będzie jednak nieco bardziej przypominać „starą normalność”. Jeżeli ona wróci...



Kwitną majowe drzewa.



Malowanie na ścianie. Urozmaicone domowe zacisze.

Fotografia



Pirograficzna fantazja: miś przytulony do osobliwego drzewa-matki.



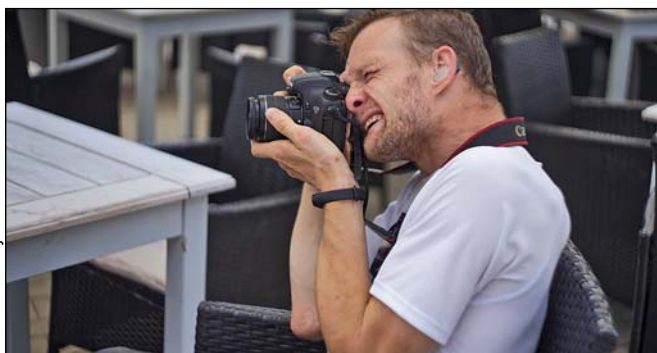
Pirograficzny portret amerykańskiego muzyka.



Wiedźmin (pirografia).



Jakub z mamą Dorotą.



FOT. PIOTR GAJEK

Pasja fotografowania. Jakub przy pracy.



Jakub należy do Fundacji „Owoc Głogu” w Głogowie, która promuje jego twórczość.

FOT. (7X) ARCHIWUM AUTORA

– jego pasja



Monika
Janc
POŁAJEWO

Jakub Kazubski z Głogowa to 37-letni mężczyzna, który mimo że jest osobą niesłyszącą i ma mózgową porażenie dziecięce – prowadzi aktywne życie. Pracuje i rozwija swoje pasje – fotografię i pirografię czyli wypalanie w drewnie. Mówi niewyraźnie – komunikuje się w języku migowym albo korzysta z pomocy siostr i mamy. Ma orzeczony znaczny stopień niepełnosprawności na stałe i rentę socjalną. Nie boi się wyzwań i optymistycznie spogląda w przyszłość. Chciałby poznać dziewczynę i stworzyć z nią trwałą związek. Ponadto marzy o własnej pracowni fotograficznej. Należy do Fundacji „Owoc Głogu” w Głogowie.

Mieszka z mamą Dorotą i dwiema siostrami: 23-letnią Katarzyną i 18-letnią Wiktorią. Ma jeszcze siostrę Paulinę, która wie dzie już samodzielne życie.

MPD ma od wczesnego dzieciństwa. Nieco później Jakub stracił niemal całkowicie słuch. Był to trudny czas dla rodziców. Postanowili jednak nie poddawać się i walczyć o sprawność syna. Odwiedzili wielu specjalistów i wiele klinik laryngologicznych. Niestety, okazało się, że ze względu na uszkodzenie nerwów aparaty słuchowe i implant nie poprawią słyszenia. Jakub musiał więc nauczyć się żyć z tą dysfunkcją.

Od najmłodszych lat otaczała go miłość i wsparcie – najpierw rodziców Doroty i Tadeusza, a później kolejno przychodzących na świat siostr – Pauliny, Katarzyny i Wiktorii. Jakub ma pogodną i artystyczną duszę. Dostrzega piękno otaczającego świata. W domu nigdy nie miał taryfy ulgowej i, jak mówi, był traktowany jak osoba zdrowa. Dzięki temu ma dystans do swoich dysfunkcji i wierzy w swoje możliwości. Nie użala się nad sobą. A gdy czasem potrzebuje pomocy w

tłumaczeniu rozmowy, chętnie wspierają go siostry, mama i przyjaciele.

Jakub uczęszczał na zajęcia rehabilitacyjne do Domu Dziennego Pobytu dla Osób Niepełnosprawnych w Głogowie. Jego przygoda z fotografią rozpoczęła się podczas nauki w gimnazjum. Zakupił cyfrowy aparat fotograficzny i samodzielnie poznawał tajniki sztuki fotografowania.

Fotografuje zabytki w miastach, przyrodę, ludzi. Sam nauczył się sztuki pirografii, czyli tworzenia dzieł min. w drewnie poprzez wypalanie. Jakub używa do tego specjalnego ryłca i drucianych stalówek. Tworzenie pirogramu wymaga ogromnej precyzji i skupienia. Jego prace były wystawiane w styczniu 2020 roku na wernisażu fotograficzno-pirograficznym, zorganizowanym przez Fundację „Owoc Głogu” w Głogowie.

Kontynuował naukę w IV Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie. Ciepło wspomina ten czas. Spotkał się tu z ogromnym zrozumieniem i gotowością do pomocy ze strony nauczycieli i uczniów. Zawarł wiele trwałych przyjaźni.

Po zakończonej edukacji podjął pracę w Mc Donalds w Głogowie i pracuje tam do dziś. Podoba mu się ta praca, ale bywają dni, gdy jest mu trudno ze względu na swoją niepełnosprawność. „Niekiedy doświadczam dyskryminacji – mówi. – Jest to dla mnie trudne do zrozumienia i bardzo przykre. Chciałbym być traktowany jak zdrowy.”

Marzeń Jakubowi nie brakuje. Jednym z nich jest poznanie dziewczyny, dla której jego stan zdrowia nie będzie przeszkodą i stworzenie trwałego związku. Chciałby także podjąć inną, ciekawszą pracę i intensywniej rozwijać swoje pasje – fotografię i pirografię.

Marzy o podróżach zagranicznych, podczas których mógłby fotografować zabytkową architekturę i na wystawach prezentować swoje prace.



Pałac w Jakubowie.



Portret sławnego amerykańskiego koszykarza (pirografia).

Mój czas epidemii

W moim domu jest dużo gier. Ostatnio gram. Jak jest czas, to gram w gry z rodzeństwem i rodzicami i chłopakami moich sióstr. Gram w Dixit, Dziki zachód, Ocean, Detektyw, Wielbłądy, Mineraty, Cytadelę.

Według mnie łatwy jest Dixit. Do każdej karty można powiedzieć hasło, a potem liczymy punkty. Hasła nie mogą być za trudne ani za łatwe, bo nie ma punktów. Trudny jest na pewno Detektyw, bo jest do dużego myślenia i trzeba dużo koncentracji. Chyba najbardziej polubiłam Detektywa, bo jest nową grą, którą poznałam i dlatego, że lubię takie polecenia z policji. Ale mogę polecić też Dixita. Mam

dużo gier, w które lubię grać. Czasami są łatwe i czasami trudne, ale ciekawe i śmieszne. Czasami wygrywam i też

przegrywam, ale wtedy wiem, że to tylko dobra zabawa.

ANNA KONOPACKA



W Stowarzyszeniu „Iskra” z inicjatywy kierownika Tomasza Popadowskiego podjęliśmy się szycia maseczek ochronnych dla uczestników naszej placówki. Dla wielu z nas czynność ta była czymś zupełnie nowym i stanowiła w początkowej fazie nie lada wyzwanie.

Dla wielu z nas, jeśli nie dla wszystkich, sama akcja szycia maseczek była ważnym wydarzeniem. Po pierwsze dlatego, że mogliśmy spędzić trochę czasu w swoim gronie, oczywiście zachowując standardy bezpieczeństwa. Byliśmy podzieleni na dwie grupy, liczące po pięć osób, ale i tak był to powiew normalności. Po drugie, mieliśmy dzięki temu poczucie, że robimy coś dla innych, a jak wiadomo, dla terapeutów zajęciowych znaczy to bardzo wiele.

Dla wszystkich sytuacja, w której się znaleźliśmy, jest nowa i nieznaną, dlatego też inicjatywy takie jak ta pozwalają nam patrzeć z nieco większym spokojem w przyszłość.

Uszyliśmy około 500 sztuk maseczek ochronnych, które teraz czekają na uczestników naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że w niedalekiej już przyszłości „Iskra” będzie mogła wznowić swoją działalność, a my wrócimy do naszej niecodziennej codzienności, za którą, nie ukrywam, bardzo już tęsknimy. A nasze maseczki pozwolą zapewnić nam wszystkim bezpieczeństwo.

Bądźmy zdrowi, stosujmy się do zaleceń, a już niedługo spotkamy się jak zawsze w naszej „Iskrze”.

MARCIN KACZYŃSKI



DLA UCZESTNIKÓW ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

„Iskra” szyje maseczki



FOT. (4X) MARCIN KACZYŃSKI

Maseczki i rękawice

Samorząd Województwa Wielkopolskiego włączył się w pomoc jednostkom służb społecznych w związku z epidemią koronawirusa. Wraz z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Poznaniu od 6 maja SWW dostarcza artykuły higieniczne do wyżej wymienionych jednostek w Wielkopolsce.

Do tej pory przekazano 12.500 sztuk maseczek ochronnych, 1.900 pojemników z żelom do dezynfekcji i 1.300 opakowań (po 100 sztuk każde) rękawic jednorazowych do następujących powiatów: poznańskiego, kaliskiego, ostrowskiego, ostrzeszowskiego, pleszewskiego, gnieźnieńskiego, konińskiego, krotoszyńskiego, tureckiego, supeckiego, kolskiego, chodzieskiego, wągrowieckiego, pilskiego, śremskiego, gostyńskiego, kościańskiego i międzychodzkiego. Łącznie wsparcie trafiło do 88 placówek zajmujących się opieką całodobową i pomocą społeczną.

W niesienie pomocy zaangażowana jest Marzena Wodzińska, członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego,

a działaniami z jej ramienia koordynuje poznański ROPS pod kierownictwem Grzegorza Grygiela. W dostarczanie środków ochronnych zaangażowane zostały przedsiębiorstwa społeczne – Zakład Aktywności Zawodowej w Gołaszewie uszył aż 3 tysiące maseczek, które trafiły do mieszkańców i pracowników domów pomocy społecznej. Dzięki temu udało się zabezpieczyć miejsca pracy w gołaszewskim ZAZ-ie.

– Jestem do głębi przejęta krytyczną sytuacją domów pomocy społecznej w województwie wielkopolskim. Choć Samorząd Województwa Wielkopolskiego nie jest do tego zobligowany, nie mogłam z założonymi rękami patrzeć na cierpienie bezbronnych ludzi w czasie szalejącej pandemii. Dzięki zaangażowaniu zespołu pracowników ROPS udało się wspólnymi siłami podjąć walkę ze skutkami wirusa. W przygotowaniu są kolejne pakiety pomocowe, które wkrótce trafią do kolejnych jednostek służb społecznych w Wielkopolsce – powiedziała M. Wodzińska. *Oprac. KK.*

Nowy przepis

Od 1 kwietnia tego roku zmienia się zasada przyznawania kart parkingowych: otrzymać je mogą także osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym ze względu na chorobę układu oddechowego i krążenia. Warunkiem jest opinia komisji orzekającej, że taka osoba ma ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się.

Nowy przepis wprowadzono ustawą z dnia 31 marca 2020 roku o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U.

z 2020 r., poz. 568). Wcześniej osoby posiadające orzeczenia o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym mogły z tego przywileju korzystać tylko wówczas, gdy w orzeczeniu wpisany był symbol 04-O (choroby narządu wzroku), 05-R (schorzenia narządu ruchu) lub 10-N (choroby o podłożu neurologicznym). W ustawie do tych symboli dopisano symbol 07-S, czyli choroby układu oddechowego i krążenia.

Dzięki wprowadzonemu przepisowi kartę parkingową mogą otrzymać m.in. osoby po przeszczepach serca. Obecnie zespoły orzekające o niepełnosprawności pracują w trybie zdalnym, mając na względzie ochronę zdrowia i życia osób z ciężkimi schorzeniami przewlekłymi. *Oprac. KK.*

Tęsknię za Wami

Pracę warto sobie planować. Najlepiej spisać sobie wszystko na kartce w punktach i kolejno realizować. Tak właśnie robi Tomasz Hein nasz uczestnik w WTZ w Chodzieży.

Tomek codziennie pomaga rodzicom w pracach domowych, ale stara się także odrabiać wszystkie zdalne zadania domowe. Tomek niedawno założył sobie konto na Facebooku, dzięki czemu ma z nami stały kontakt. Bardzo dba także o bezpieczeństwo swoje i innych, dlatego nosi maseczkę i rękawiczki. Jak sam pisze: „Witam, przesyłam pozdrowienia. Tęsknię za Wami, zajęciami i znajomymi. W święta obchodziłem 27 urodziny w gronie tylko naj-

bliższych. Nie mogę się doczekać powrotu na zajęcia”.

ELŻBIETA SMOCIKOWSKA
INSTRUKTOR
PRACOWNI KOMPUTEROWEJ



FOT. ARCHIWUM WTZ

Kartka z pamiętnika

Nasz kolega Piotr Sobkowski dzieli się z nami swoimi kartkami z pamiętnika, który prowadzi podczas obecnej kwarantanny. Jak możemy przeczytać, Piotrek ma swoje obowiązki: sprząta łazienkę, robi zakupy, grabi liście. Nie zapomina również o dbaniu o kondycję – jak widzimy na zdjęciu, trenuje nordic walking.

Piotr jest uczestnikiem naszego warsztatu już od wielu lat. W komunikacji posługuje się elementami metody Makaton oraz języka migowego. Należy do pracowni gospodarczej przygotowującej do zawodu, ale ponieważ jest pracowitym człowiekiem, niekiedy zagląda do pracowni ceramicznej. Tej wiosny pracował nad wielkanocny-

mi kurami i zajęciami, wcześniej lepił choinki.

DANUTA
DRZEWIECKA-PIECHOWIAK
INSTRUKTOR
PRACOWNI CERAMICZNEJ



FOT. ARCHIWUM WTZ

Karol pozdrawia!

Koleżanki i kolegów z Warsztatu.

Nasz kolega w tym trudnym czasie wspomina wakacyjne wyjazdy, bawi się ze swoją siostrzenicą, a gdy jest ładna pogoda, wychodzi do ogrodu. Jak widzimy na zdjęciu w Wielkanoc u Karola w ogrodzie był zajęc.

DANUTA
DRZEWIECKA-PIECHOWIAK



FOT. ARCHIWUM WTZ

Zaatakował cały świat

Dzień dobry, mam na imię Joanna. Jestem uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej w Chodzieży. Na Warsztat uczęszczam od 1 grudnia 2003 roku. Gdy się dowiedziałam o wybuchu epidemii koronawirusa, który zaatakował cały świat, byłam przerażona.

My, uczestnicy Warsztatu, ten trudny czas spędzamy w domu, ponieważ rzeczywiste zajęcia w Warsztacie zostały zawieszono. Mając teraz trochę więcej wolnego czasu, wykorzystuję go na krótkie spacerki, lekkie prace porządkowe oraz na rozmowę z przyjaciółmi przez komunikator internetowy i telefon komórkowy. Jednak pewnego dnia nastąpiła mała zmiana w tym trudnym czasie.

Mianowicie została wprowadzona terapia zdalna w Warsztacie. Wygląda ona tak, że mamy kontakt z instruktorami, którzy przesyłają nam różne zadania do wykonania. Kontaktujemy się przez profil na Facebooku, przez komunikator Messenger, poprzez e-mail i telefonicznie. Czasem, jak zdarza nam się nie rozumieć jakiegoś zadania, to mamy wysyłane krótkie filmiki z instrukcją jak to zadanie wykonać. Moje największe marzenie teraz – jak najszybciej wrócić do normalności.

JOANNA KIENIC



FOT. ARCHIWUM W TZ

Świąteczne wyszywanki

Jolanta Kowal, uczestniczka Warsztatu Terapii Zajęciowej w Chodzieży, ma talent do robótek ręcznych. Na razie cały czas przebywa w domu. Niedawno tak do nas napisała:

Jestem ciekawa, jak Polska podniesie się po epidemii koronawirusa. Moim największym marzeniem jest pojechać teraz nad Morze Bałtyckie. Chciałabym odwiedzić też swoich krewnych, iść na cmentarz do babci i dziadków. Bardzo lubię robić zakupy w sklepach i galeriach, chętnie pojechałabym na zakupy do Piły czy Poznania. W sklepach

można zobaczyć dużo ciekawych rzeczy. Zakupy dają mi satysfakcję, bardzo mi tego brakuje. Bardzo lubię czytać książki. Obecnie czytam książkę pod tytułem „Higiena”. Dowiedziałam się z niej, co to jest kwarantanna. Czuję się dobrze, robię swoje robótki, oglądam telewizję i chodzę na spacerki koło domu.

Po okresie zawieszenia WTZ Jola wróci do pracowni ceramicznej. Mamy z nią kontakt telefoniczny, piszemy do siebie esemesy.

ELŻBIETA SMOCIKOWSKA
INSTRUKTOR
PRACOWNI KOMPUTEROWEJ



Jolanta Kowal.



Zamiast pisanek Jola wykonała w domu świąteczne, wyszywane pojemniczki.

FOT. (2X) ARCHIWUM W TZ



Marek
Kalbarczyk
WARSZAWA

Siedzieli sobie przy stoliku w kawiarni, w zabytkowej części miasta, w popularnej atmosferze. Podają tu dobrą kawę i polską szarlotkę. Dookoła historyczne kamienice, ratusz, muzeum, no i banki, bez których chyba już nikt nic nie może. To wakacyjny czas, kiedy zapomina się o obowiązkach w pracy, o codziennych problemach w domu przynajmniejszych do parkietu, albo o sukcesach przeplatających się z porażkami jak dwukolorowe nitki w swetrze na jesień.

Gdzieżby miało im wpaść do głowy, że poza nimi i ich zdrowiem czają się choroby lub niepełnosprawności, nękające innych ludzi. Zamówili kawę macchiato i ciastko z waniliowymi lodami, i rozmawiają – nie, nie głośno, przyciszonymi głosami, a nie dlatego, że omawiali jakieś tajemnice, lecz z powodu panującego dookoła spokoju. Prawda, że w niektórych miastach, na ich zabytkowych rynkach w czasie wakacji jest tłoczno i gwarno, a inne nie są popularne i nie ma tam tłumów turystów. Tam to historia decyduje o atmosferze, a nie radosne usposobienie hałaśliwych przyjezdnych. Siedzą więc i rozmawiają po cichu i trudno się dziwić, że gdy dociera do ich uszu najpierw lekki stukot rozlegający się mniej więcej w rytmie kroków, chwilę później nieco głośniejszy, bo znacznie bliższy i wreszcie wyraźny, gdy powstaje już za ich plecami.

Odwrócili głowy, by zobaczyć, co to jest! Uf, chyba nie spodziewali się widoku, który ujrzeni. Niby nic, a jednak ten obrazek ich zaskoczył. Nie, żeby nie wiedzieli, że niektórzy ludzie nie widzą, a jednak ani w swojej codzienności, ani tym bardziej na wakacjach takich obrazów nie spotykają. Nie, żeby je omijali, po prostu w swoim korporacyjnym życiu nie mają takich okazji. A wtedy tam, w tej kawiarni przy kawie? Mimo, że niewidomych w Polsce żyje kilkanaście tysięcy, gdy się jest otoczonym wyłącznie takimi ludźmi jak oni sami, nie ma miejsca na inność. Niepełnosprawność jest innością i nie ma dla niej miejsca w wielu środowiskach, często w zakła-

dach pracy, a szczególnie tych najbardziej „cywilizowanych”, gdzie mówi się dużo frazesów, a na co dzień nie przepada się za „odmieńcami”.

Czy mam rację? Należy sprawdzić. Jakiś czas temu Fundacja „Szansa dla Niewidomych” wykonała własnym sumptem badania sondażowe, jaka jest sytuacja niewidomych na rynku pracy. Wykonaliśmy kilka ankiet, które sprowadzały się do takiego wspólnego mianownika. Wypytałismy w anonimowy sposób zarówno zakłady pracy i instytucje, jak i samych niewidomych i słabowidzących. Instytucji i osób było naprawdę dużo – setki i tysiące. Zawdzięczamy to naszemu wojewódzkim punktom doradczym, które mają możliwość kontaktowania się ze środowiskiem na istotnie dużą skalę.

Potwierdza się, że sytuacja niewidomych nie jest dobra. Brakuje wykształcenia, a to z powodu samego braku dbałości o to. Kiedy byłem z wizytą w znanej i naprawdę dobrej uczelni, pełnomocnik do spraw studentów niepełnosprawnych skarżył się, że niewidomi nie są tam właściwie traktowani, gdyż wykładowcy wołają od nich nie wymagać niczego i stawiać niezasłużone stopnie, byle tylko nie zwracać sobie głowy specyfiką ich nauczania. Sam także się z tym spotkałem. Około 40 lat temu na moim wydziale Matematyki, Informatyki i Mechaniki Uniwersytetu Warszawskiego jeden z asystentów prowadzący z nami ćwiczenia programistyczne powiedział, że z niewidomymi jest jak z Wietnamczykami – nikt nie wie, co umiemy, bo jak się z nami dogadać! Tego rodzaju kształcenie, brak pomocy, empatii, a także wymagań powoduje upośledzenie społeczne.

To fakt, że w ostatnich latach pojawiliśmy się na ulicach miast, w placówkach kultury, w tak zwanych szkołach masowych, na uczelniach, ale to tylko częściowy sukces. Przecież to nie wystarczy! Skąd wiem? Wychodzi to na jaw, gdy przegląda się informacje dotyczące sytuacji poszczególnych osób. Dlaczego jeden z moich

rozmówców, kiedy nieco lepiej się poznaliśmy, poskarżył się na to, co go spotkało? To mniej więcej trzydziestoletni mężczyzna po studiach, pracujący wśród widzących, niezłe zarabiający, a przede wszystkim naprawdę sympatyczny i fajny. Miał dziewczynę. Chodzili ze sobą dłuższy czas i doszli do momentu, w którym trzeba było na coś się zdecydować. Zaręczyli się, a wtedy, mimo, że byli ze sobą od dawna i nikomu to nie przeszkadzało, gdy jej rodzice usłyszeli o tych zaręczynach postawili szlaban! Ich córka nie może wyjść za niewidomego! Proszę sobie wyobrazić, że po dłuższych debatach i rozterkach ona zerwała zaręczyny, a mój rozmówca został sam! Trudno się wtedy dziwić, że wielu innych niewidomych jest w małżeństwach i parach wewnątrzrodowiskowych.

O czym to świadczy? Widzący wołają żyć standardowo i nie chcą wchodzić w świat, który jest inny niż ich własny. Sami nie chcieliby stracić wzroku, bo to przekracza ich wyobraźnię. Nie potrafiliby żyć bez obrazów. Nie potrafią też zbliżyć się do osób, które właśnie tak żyją. To zbyt specyficzne. Wymaga zapoznania się z tyłoma rzeczami, ogólnymi oraz bardzo szczegółowymi, że przy natłoku innych obowiązków jest niedoścignione, znaczy wygląda na takie. Na szczęście są ludzie, którzy radzą sobie z naszą innością. Są wśród nich nasze żony, mężowie, inni członkowie rodzin, przyjaciele i współpracownicy.

No więc siedzieli sobie przy tym stoliku i zobaczyli przechodzącego obok niewidomego z białą laską. To ona stuknęła w lewej stronie – krok lewą nogą, po prawej – krok prawej nogi. Znowu krok, a przed nim kolejne stuknięcie. Patrzyli, przestali rozmawiać. Na ich twarzach pojawił się wyraz skupienia i powagi. Obaj rozmówcy pomyśleli o nieszczęściu i negacji – to nie dla nas, obrazek z innego świata! I słusznie, ze świata dźwięku i dotyku, w którym brakuje obrazów. Na szczęście nie brakuje nadziei, ale nie kontynuujemy tego cy-

tatu z moich książek czy artykułów, bo co za dużo to nie zdrowo.

Popatrzyli więc, posmutnieli, poczekali aż niewidomy się oddali i powrócili do swojej rozmowy.

Po pewnym czasie, być może gdy minęły pierwsze emocje, jeden z rozmówców przypomniał tę scenę:

– Zauważyłeś, jak nieporadnie poruszał się ten niewidomy?

– Ba, a jak ty byś to robił?

– No nie wiem, ale wyglądało to źle.

– Fakt, źle.

– To co, nikt im nie pomaga? Nie można ich nauczyć, jak należy chodzić z tą laską albo jak się ubrać?

Teraz to radsze zjawisko, ale jeszcze nie tak dawno nie potrafiliśmy poruszać się sprawnie i – powiedzmy „elegancko”. Nie dbaliśmy o ubiór. Wyjście na miasto w niepasujących do siebie elementach ubioru nie było rzadkością. Dużo się poprawiło, ale nie do końca. Nadal niektórzy z nas nie wiedzą, że dla osób widzących tłuste włosy, źle ogolona broda, nie do końca czysty sweter, spodnie lub spódnica, nie oczyszczone buty, albo nawet po prostu niemodne ciuchy, są nie do przyjęcia.

– A wiesz, oglądałem parę filmów z niewidomymi i powiem szczerze, że wyglądali świetnie.

– O kim myślisz?

– O Rayu Charlesie, Steve Wonderze czy Andrei Bocellim.

Rzeczywiście. To dwa bardzo odległe od siebie przykłady: prosty, niewidomy człowiek, któremu nikt nie poświęcił czasu i inny, pochodzący z dobrej rodziny, w której niewidome dziecko tym bardziej było otoczone troskliwą opieką, za czym poszła decyzja o posłaniu go do dobrej szkoły, korzystaniu z pomocy profesjonalnych rehabilitantów i nauczycieli. Dzięki temu odkryto talent niewidomego dziecka, rozwinięto, stwarzając szanse na normalne i satysfakcjonujące go życie.

bardzo różni

Właśnie obejrzałem film o Andrei Bocellim. Dużo mnie to kosztowało. Znam się na rzeczy, więc trudno było przewidzieć, że tak bardzo się wzruszę. Emocji było co nie miara, a przecież od dawna jestem zdystansowany do takich sytuacji. Nie wiedziałem, że TVP wyświetli ten film, gdy żona zawołała, że właśnie jest. Szczerze? Nie przepadam za oglądaniem filmów i nie dlatego, że to filmy, lecz z bardziej ogólnych powodów. Nie potrafię usiedzieć na jednym miejscu, przy jednej czynności. Zaraz mnie coś nosi i chcę zrobić coś innego, następnego. Moje oglądanie filmów polega więc na dosyć krótkich „rzutach” ucha. Posłucham troszkę i zmieniam stację, albo medium. Po pewnym czasie wracam do filmu i sprawdzam, czy coś straciłem. Jeśli tak, oglądam więcej. W przeciwnym razie zapominam o tym.

Film o Andrei, który był tu nazywany Amos, przyciągnął moją uwagę na poważnie. Nie oderwałem się od niego wcale. Nosiło mnie co prawda, ale zgasilem to wredne uczucie i oglądałem relację o niewidomym geniuszu. Dotarły do mnie dwie kategorie scen. Przy jednym miałem wrażenie, że prezentowane wydarzenia czy przeżycia bohatera filmu są takie jak moje, a przy drugich odwrotnie – zupełnie mi obce, nie zgadzające się z moimi doświadczeniami. W obu tych przypadkach nie mogłem jednak pozostać obojętny. Okazało się, że nie jestem w stanie uwolnić się od emocji. A to się w myślach zgadzałem, a to protestowałem. Jedne sceny wydały mi się bardzo bliskie, inne oburzały swoim niepodobieństwem, a wszystkie zmusiły do zadzwonienia do mojej przyjaciółki, Marty Zielińskiej z Lasek, a potem do Joli Kaufman, by podzielić się wrażeniami.

Marta jest osobą widzącą. Była najbliższą współpracowniczką Zofii Morawskiej, pracuje i działa dla niewidomych od ponad 40 lat. Stała się moim idolem, doradcą, największym przyjacielem, któremu zawdzięczam więcej niż mogłbym się spodziewać. Czasem

tak jest, że spotykamy osobę, bez której nie stałoby się nic, co właśnie się zdarzyło. Dzięki Marcie Zielińskiej stworzyłem syntezator mowy, firmę, fundację, a nawet odważyłem się pisać książki. Z kolei Jola to świetna śpiewaczka. Chodziła w Laskach do klasy równoległej do mojej. Niedowidząca, bardzo utalentowana, zdołała przebić się i nie tylko skończyć studia wokalne, ale koncertować na scenach w Polsce i za granicą.

Zadzwoniłem więc do nich by podzielić się uwagami. Emocje, które przeżyłem przy okazji tego filmu, zasługiwały na to. I co zostało mi po tym doświadczeniu? Utwierdziłem się w przekonaniu, że nie widzieć zawsze znaczy żyć inaczej niż wszyscy dookoła. Zaczyna się bardzo trudno, ale gdy ma się szczęście, można sobie poradzić. To szczęście musi dotyczyć otoczenia, a więc warunków życia i charakteru bliskich osób. Kiedy ma się dobrą rodzinę, można liczyć na jej pomoc i „wyjść na swoje”. Wtedy dopilnuje się wykształcenia, znalezienia dziedziny, w której możemy być dobrzy i dojścia w niej do dużej fachowości. To z kolei da szansę na znalezienie pracy i uniezależnienie ekonomiczne. Gdy się ma zawód i pieniądze, można zakładać rodzinę. Jakże to wydaje się proste!

Pierwsze koncerty dawał w muzycznych barach w Pizie, w ten sposób dorabiał sobie podczas studiów na prawie.

– Nikomu nie chciało się wracać do domu. Stać nas było jedynie na spaghetti, które jedliśmy z przyjaciółmi o północy, a potem pisaliśmy piosenki o naszych niemożliwych miłościach – wspomina.

Dziś kolacja z Andreą Bocellim kosztuje milion euro. W 2015 roku w Cannes artysta zaoferował na aukcji swoje towarzystwo przy stole oraz prywatny występ, wylicytowano dwie takie kolacje i dwa miliony euro zasiliły konto amfAR, fundacji na rzecz badań nad AIDS. Bocelli chętnie pomaga.

– Dano mi znacznie więcej, niż oczekiwałem. Codziennie budzę się z poczuciem, że mam dług wobec świata – tłumaczy.

Andrea Bocelli przyszedł na świat w wiosce w Toskanii, miał wrodzoną jaskrę. Na lewe oko nie widział w ogóle, w prawym rozróżniał kontury. Cały czas odczuwał silny ból oczu, jego matka odkryła, że jedynym sposobem pocieszenia go była muzyka, zwłaszcza klasyczna. Gdy nastawiała płytę, przestawał płakać. Już w wieku 6 lat rozpoznawał głosy słynnych śpiewaków operowych i próbował je naśladować.

– Byłem zawsze żywotny i niepoohamowany. Oprócz muzyki uwielbiałem piłkę nożną. Miałem 12 lat, gdy w czasie meczu piłka uderzyła mnie w prawe oko, to, przez które mogłem dostrzec światło. Dostałem wylewu i całkowicie straciłem wzrok. Próbowali mnie operować, przystawiali

pijawkę, nic nie pomogło – opowiada.

Jako nastolatek wygrywał lokalne konkursy piosenki, chciał śpiewać zawodowo, ale rodzice stwierdzili, że najpierw powinien zdobyć solidny zawód. Prawo skończył w Pizie, odbywał praktykę adwokacką i nadal śpiewał w barach. W jednym z nich poznał 17-letnią Enricę Cenzatti, pobrali się w 1992. W tym samym roku gwiazdor włoskiej piosenki Zucchero (autor m.in. przeboju "Baila Morena") przygotowywał się do występu z Lucianem Pavarottim i szukał tenora do próbnego wykonania swojej piosenki "Miserere". Ktoś polecił mu Bocellego, który przysłał do firm fonograficznych taśmy ze swoimi nagraniami, ale nigdy nie dostał od nich odpowiedzi. Pewnego dnia Andreę obudził telefon: "Mówi maestro Pavarotti". Był przekonany, że ktoś mu robi żart, chciał odłożyć słuchawkę, ale po chwili rozpoznał głos śpiewaka. Pavarotti był nim zachwycony, potem wiele razy występowali w duecie. Piosenkę "Miserere" zaśpiewali we trzech z Zucchero w Modenie, rodzinnym mieście Luciana, gdzie co roku maestro organizował charytatywny koncert.

I jak mogłem się nie emocjonować przy tym filmie? Ja też byłem niedowidzącym chłopakiem, który generalnie widział na jedno oko, a gdy po operacji zacząłem widzieć również na drugie, zaraz trafił w nie łokieć kolegi i powróciło widzenie tylko w tym pierwszym. To też nie trwało długo, bo po kilku głupich wypadkach z piłką wzrok mi się pogarszał, aż wreszcie kolejny łokieć następnego kolegi z innej klasy zabrał mi obrazę, które w ten sposób gdzieś hen uciekły! Od tamtej pory bacznie obserwuję, jak się wiedzie niewidomym i martwię się, że nie mają tak, jak powinni, tyle, na ile zasługują. W każdym jednak przypadku, gdy wyjdą z domu rozwijają swoje rozkładane, białe laski, stukają w chodnik i brną do celu. Jedni wykształceni i dobrze ubrani, inni biedni, niezadbani, a wszyscy z uczuciem niedosytu – jakby to było dobrze żyć jak reszta ludzi. Jedni jednak optymistycznie nastawieni do tego, co ich spotyka, inni nieustannie zgorzkniali. Andrea Bocelli miał różne okresy w swoim życiu; dobrze, że udało mu się wygrać, co należy dla utalentowanych.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Dziecko odrzucone

Na osiedlu pomiędzy blokami wysoka siatka otacza miejsce do kopania piłki. Dobry pomysł. Widzę chłopca wewnątrz ogrodzenia, ma może 8 – 9 lat. Stoi i patrzy, otwarte dłonie opiera o drucianą siatkę.

Na osiedlowej drodze przed ogrodzeniem bawią się jego rówieśnicy, jest ich czterech. Zabawa ich jest śmieszna: chodzą na czworakach i szczekają. Zdziwiło mnie to, więc przystanąłam pytając, w co się bawią. Chłopcy chętnie podjęli rozmowę. Okazało się, że bawią się „w schronisko dla psów”, to znaczy ten „w klatce” jest w schronisku, a pozostałe pieski bawią się przed swoimi domami.

Nie bardzo mogłam zrozumieć sens zabawy, więc pytałam dalej. „On chce się z nami bawić, ale my nie chcemy” – powiedział jeden z chłopców. „Ale pozwalamy się bawić” – uzupełnił drugi – „tylko tak obok”. „Bo on jest taki dziwny” – dodał trzeci. „Co znaczy „dziwny”? – zapytałam. „No, niech pani popatrzy na niego. Mruga oczami. Mówi niewyraźnie. Nie jest wesoły jak my”, mówili jeden przez drugiego. „Może chce pani tego psiaka wziąć ze sobą?” – zapytał je-

den z nich. Pozostali głośno się zaśmiali. Tylko chłopiec stojący za siatką milczał. Gdy chciałam nawiązać z nim rozmowę – milczał nadal.

Odrzucony przez rówieśników chłopiec nie był tak całkiem odrzucony. Nikt mu nie powiedział tak, jak to się dzieciom zdarza: „idź sobie, nie chcemy się z tobą bawić”. Jemu pozwolono uczestniczyć w zabawie, tyle, że w szczególnej roli: w roli tego „innego”. Został on przez pozostałe dzieci naznaczony jako odmienny, a powodem tego były tiki i wada wymowy. Smutek dziecka, jego rezygnacyjna postawa – to już konsekwencje odrzucenia.

Chłopiec w „klatce” zachowywał się biernie, bezradnie. Jak powstaje taka postawa bezradności? Jest ona wyuczona i utrwała się wskutek powtarzających się niepowodzeń, przy braku własnego wpływu na bieg wydarzeń. Nie każde dziecko reaguje na niepowodzenia biernością i wycofywaniem się. Niektóre dzieci bronią się, choćby poprzez agresję. Jeżeli jednak nie mogą niczego zmienić, ani swoich wad, ani zachowania się innych dzieci – wówczas popadają w

bezradność. Ona także może stać się sposobem obrony, jest swoistym wołaniem o pomoc, wyraża bowiem myśl: „jestem taki słaby i bezbronny – raturaj mnie.” Jednak nie zawsze znajdzie się ktoś, kto taką postawę „odczyta” i zechce pomóc.

Postawa bezradności nie sprzyja rozwojowi osobowości dziecka, stawia je z góry na gorszej pozycji. Dlatego jest sprawą tak bardzo ważną, aby dorośli zainteresowali się dziećmi, które są przez rówieśników odrzucane, których wypowiedzi lub mowa ciała wyrażają poczucie bezradności. Trzeba poznać przyczyny takiego stanu rzeczy, zastanowić się, w jaki sposób pomóc. Niekiedy wystarczy porozmawiać z kolegami, zaaranżować jakieś wspólne, ciekawe zdarzenie, na przykład zorganizować wycieczkę, wyznaczając ważną rolę dziecku odrzuconemu. Tak, aby mogło przeżyć swój wpływ na innych i aby inni mogli je docenić.

Niekiedy konieczne są dłuższe oddziaływania, sięgające w głąb psychiki odrzuconego dziecka, wzmacniające jego poczucie własnej wartości. A zawsze wskazane jest usunięcie lub choćby tylko zmniejszenie

występujących u dziecka wad i niesprawności.

Jednakże równie ważne jest oddziaływanie na rówieśników. I tu zasadnicza rola przypada szkole. To podczas lekcji wychowawczych w zorganizowanych „grach w rolę” dzieci odrzucające same mogą doświadczyć uczuć bycia odrzuconym, a dziecko odrzucone może się nauczyć strategii zdobywania cudzego uznania i akceptacji. Istnieje wiele różnych możliwości wpływania na zmianę niepożądanych postaw jednych dzieci w stosunku do drugich, jednak rzadko są one w szkołach wykorzystywane. A przecież wszyscy pragniemy, aby szkoła była nie tylko miejscem, gdzie dzieci zdobywają wiedzę, ale także miejscem, gdzie kształtują się ich charaktery.

Nie tylko od szkoły należy oczekiwać rozwiązywania problemów między rówieśnikami. Także sami rodzice mogą dużo uczynić, pod warunkiem, że znają zabawy swoich dzieci. Również takiego typu, gdzie jedno z nich jest pieskiem w schronisku, czekającym, aż ktoś go zabierze do domu.

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

Wezwanie do działania

Do 5 czerwca można było zgłaszać, za pośrednictwem poczty elektronicznej, uwagi do projektu uchwały Rady Ministrów w sprawie przyjęcia dokumentu „Strategia na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami na lata 2020 – 2030”. Projekt uchwały został umieszczony na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Rządowego Centrum Legislacji oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Projekt uchwały zawiera między innymi zapisy dotyczące kierunków rozwoju polityki społecznej na rzecz osób z niepełnosprawnościami, a nadto uwzględnia zapisy Konwencji o Prawach Osób Niepełnospraw-

nych. Strategia na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami na lata 2020 – 2030 koncentruje się na kwestiach jak: zapewnienie możliwości samostanowienia i wypowiedzenia się we własnym imieniu, wprowadzenie systemowych rozwiązań w zakresie usług społecznych wspierających niezależne życie, dostęp do usług, informacji oraz wiedzy i komunikacji, dostępność przestrzeni publicznej, rozwój oraz zapewnienie uczniom i studentom z niepełnosprawnościami form komunikacji zgodnych z ich potrzebami, aktywizacja zawodowa i tworzenie otoczenia sprzyjającego aktywizacji zawodowej, mieszkalnictwo, edukacja pracowników instytucji publicznych, wdrożenie zmian prawnych na rzecz budowania

świadomości i w wielu innych, istotnych dla środowiska osób z niepełnosprawnościami, sprawach.

Strategia – jak czytamy w dokumencie – stanowi element Strategii na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju, koordynowanej przez ministra właściwego do spraw rozwoju. Prace na Strategią zostały zapoczątkowane w 2016 roku. Dokument ten, podobnie jak wyżej wspomniana Konwencja o Prawach Osób Niepełnosprawnych, dotyczy różnorodnych obszarów tematycznych, co wiąże się z zaangażowaniem nie tylko instytucji na poziomie centralnym, ale także samorządów terytorialnych oraz organizacji pozarządowych działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Stra-

tegia stanowi także wezwanie do wspólnych działań na rzecz realizacji wizji równych szans i praw osób z niepełnosprawnościami.

Uwzględniwszy także sytuację dziewcząt i kobiet z ograniczeniami sprawności, które są narażone na dyskryminację i wykluczane z rynku pracy (dane wskazują, że sytuacja kobiet z niepełnosprawnościami na rynku pracy jest znacznie trudniejsza niż kobiet bez niepełnosprawności). Dokument jest niezwykle przydatnym narzędziem w wytyczaniu kierunków wsparcia osób z niepełnosprawnościami w poszczególnych sferach życia jak: edukacja, rehabilitacja, aktywność zawodowa, rodzicielstwo. *Oprac. KK.*

Codziennie pod górę⁽¹⁰⁾

Wielu moich znajomych w obecnym czasie przeżywa różne problemy. Znajoma, która pracowała jako masażystka, straciła pracę. Mieszka sama, a jej żonaty przyjaciel na czas kwarantanny wyjechał za granicę, by być ze swoimi dziećmi. Sąsiadka, której niedawno zmarł mąż przypłaciła stanem przedzawałowym informację o tym, że jej córka jest zakażona wirusem. Siostra Marka pracuje w szpitalu, gdzie uruchomiono dodatkowe oddziały zakaźne, a ma malutkiego synka i ojca z chorobami współistniejącymi. W domu egoistyczny, nie tylko w moim odczuciu mąż, który idzie położyć się na piętze i wszystko jest mu obojętne. Dlaczego więc ja narzekam?

Nie jest łatwo żyć z zaburzeniami schizoafektywnymi w czasie izolacji. Z nimi w ogóle niełatwo żyć. Zdaję sobie sprawę, że wszystkim jest trudno w tym czasie i nie jestem jedyną osobą, która źle się czuje. Chwilami jednak ogarniają mnie tak męczące, negatywne emocje, że naprawdę nie dają rady. Najgorsze jest to, że ostatnio często mój optymizm nie pomaga. Tłumaczę sobie, że przecież ograniczenia pomalutka zostają usuwane, pracuję zdalnie i zarabiam ostatnio więcej niż kiedykolwiek, mam obok siebie kochającego człowieka. Czego mi więc brakuje? Zdrowia psychicznego i nieosiągalnej dla mnie równowagi emocjonalnej. Nie żałuję mojej decyzji rezygnacji z leków (nie biorę ich od 8 lat)

i wsparciu jedynie regularną, cotygodniową terapią. Piszę to chcąc upewnić się, że jest to dobra decyzja.

Dlaczego podjęłam decyzję o rezygnacji z leczenia farmakologicznego mimo takich trudności, jakich doświadczam obecnie? Wszystkie leki psychiatryczne mają skutki uboczne. Obiektywnie funkcjonuję na tyle dobrze, że od lat jestem w stałym związku, mam sprawiającą mi satysfakcję, dobrze płatną pracę. Mam znajomą, którą od dłuższego czasu, wciąż nieśmiało, nazywam przyjaciółką, odnowiłam relację z ciotką, którą przerwałam przez swoje nastroje, wynikające z choroby.

Był taki czas przed sytuacją izolacji, że prawie zniknął odczuwany codziennie mój niepokój. Często przeżywałam chwile spokoju pełne świadomości bycia „tu i teraz”. Tęsknię za nimi, bo na razie odeszły. Mnóstwo jest we mnie gniewu, złości, agresji, także w stosunku do najbliższych. Denerwują mnie dużo bardziej drobne sprawy, jak niepoznywane naczynia czy rzeczy porzucane po domu. Tak jak dawniej, często nie potrafiłam być asertywna i mówić, co myślę, teraz częściej mi się to zdarza, że przez swoją szczerłość robię innym przykrość. Mam wtedy poczucie winy i z powrotem chowam się do swojej skorupy. Odkąd pamiętam, nie umiałam wyrażać złości i teraz naprawdę nie czuję, co, ile i komu powinnam powiedzieć, gdy coś mnie denerwuje. Koleżance,

która i jest w złym stanie psychicznym przez utratę pracy i rozpadający się związek, tak wyraźnie okazałam swoje emocje, że aż się rozpłakała. Prosiłam ją wcześniej o to, żebyśmy ograniczyły nasze wspólne spacery i czułe przywitania, gdy się spotkamy, ze względu na Marka. Mówiłam jej, że boję się o niego i chcę zrobić wszystko, żeby się nie zaraził. Gdy koleżanka zobaczywszy nas, zapomniała się i jak zwykle chciała się przywitać, spotkała się z moim chłodnym wyrzutem i „odwróceniem się na pięcie”.

Nie chcę ranić bliskich, ale tłumienie tych emocji też kosztuje mnie dużo. Rozmawiam o tym z terapeutą i trochę to pomaga, czasem bardziej, czasem mniej. Powiedział mi coś bardzo ważnego, co usiłuję wprowadzić w życie. Kiedy czuję się negatywną emocją: złość czy smutek, dobrze jest pozwolić być tej emocji przez chwilę, nie udawać, że jej nie ma. Wtedy często dzieje się tak, że emocja opada i nawet nie mamy potrzeby cokolwiek z nią robić, mówić o niej czy tłumić jej. Gdy staramy się nie dopuścić do jej przeżywania, czujemy się źle, a ona i tak wcześniej i później w jakiś sposób, w jakiejś formie wyłoni się na powierzchnię.

Może mam za duże oczekiwania od życia, że narzekam? Doświadczając, szczególnie dawniej, z powodu swojej choroby stanów maniакаlnych, gdy mam mnóstwo energii, jasność umysłu i cały świat wydaje się piękny, tęsknię potem za tym „poczuciem mocy” i wiary w przenoszenie gór. Terapeuta twierdzi, że mam małą tolerancję na negatywne emocje, uciekam od smutku, złości, jakby bojąc się, że one pochłoną mnie i zniszczą, a dzieje się wręcz odwrotnie. W momentach, gdy udaje mi się po prostu czuć te emocje, gościć się na nie, nic z nimi nie robić, stają się łagodniejsze, przepływają, jak pisał w swojej książce pod tytułem: „Przebudzenie” Anthony de Mello.

Męczą mnie wahania nastrojów. Nawet teraz, gdy dzielę się swoimi odczuciami, już czuję ulgę i przypływ dobrych emocji. To dobrze, ale znowu

ostatnio czuję się, jak dawniej: na nieustannej karuzeli emocji. Wcześniej było w górę i dół, a teraz różnorodne zmiany, z najtrudniejszym dla mnie chyba bezprzyczynowym gniewem. Co mnie złości najbardziej? Często mam wrażenie, że przesadnie reaguję na różne zachowania innych. Tak naprawdę chyba wścieka mnie obecna sytuacja, a zwłaszcza dezinformacja, gdy czytając o jakimkolwiek zagadnieniu, zawsze spotykam dwie wersje. Wtedy zwykle szukam stronie, bo prawda zazwyczaj leży pośrodku. Nic nie daje śledzenie informacji, a analizowanie tych sprzecznych wersji tylko wywołuje rozdrażnienie. Jest też pod tym rozdrażnieniem i złością dużo lęku, zwłaszcza o Marka, który jako osoba po dwóch zatorach płucnych jest w grupie ryzyka. Na ten lęk nie pomagają sprzeczne teorie, bo w tym są wszyscy zgodni – dla tej grupy osób nawet zwykła grypa jest niebezpieczna. Przechodziliśmy to w tamtym roku: 40 stopni gorączki, duszności i Marek, który nie chciał dzwonić po karetkę. Wolę tego drugi raz nie przeżywać. Chodzę więc w maseczce, co do której działania nawet Ministerstwo Zdrowia nie może się zdecydować i czuję się jak w teatrze czekając na rozwój wydarzeń.

Staram się żyć w miarę normalnie, bo życie toczy się dalej. Chciałabym ten czas wykorzystać jak najlepiej. Póki nie zalała mnie ta wielka fala złości, wróciłam do nauki angielskiego, czytałam dużo o możliwościach zmiany swojej świadomości, utrzymania na dłużej owego upragnionego „tu i teraz”. Dobrze, że jest teraz tyle bezpłatnych szkoleń, wydarzeń kulturalnych, w których czasem uczestniczę, ale są momenty, że nie jestem w stanie z tego skorzystać. Pomimo wszystko i tego obecnego trudnego dla mnie czasu, wiem że zmieniłam się w ciągu ostatnich lat pod wpływem terapii. Jestem bardziej świadoma tego, co czuję, szybciej wracam „do siebie”, starając się ponownie nie dokonywać zbędnych analiz i iść do przodu: codziennie pod górę, ale coraz wyżej. S.A.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Nowy dyrektor

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owieńskach w województwie wielkopolskim ma nowego dyrektora. Od 21 maja decyzją Jana Grabkowskiego, starosty poznańskiego, obowiązek ten pełni Bartłomiej Maternicki. Kontynuuje wieloletnią, aktywną pracę na rzecz dzieci niewidomych, którą pozostawiła po sobie śp. Maria Tomaszewska.

Maternicki – jak czytamy w serwisie powiat.poznan.pl – jest nauczycielem mianowanym. Posiada bogate doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami narządu wzroku. Z Ośrodkiem w Owieńskach jest związany od 1995 roku. Ma przygotowanie pedagogiczne oraz tyflopedagogiczne, a także w zakresie zarządzania oświatą. Od 2012 roku pełnił w Ośrodku funkcję wicedyrektora do spraw szkół ponadgimnazjalnych, a od 2018 roku, po wprowadzeniu reformy oświaty, wicedyrektora do spraw szkół ponadpodstawowych. Od lat współpracuje z różnymi pracodawcami. Pełni funkcję przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej Czeladniczej i Mistrzowskiej przy Wielkopolskiej Izbie Rzemieślniczej w Poznaniu. Jest autorem materiałów egzaminacyjnych oraz informatora dotyczącego nowych egzaminów.

– Bardzo wysoko oceniam kompetencje i doświadczenie pana Bartłomieja Maternickiego, dlatego jestem spokojny o dalszy, tak prężny, rozwój naszego Ośrodka. Na podstawie rozporządzenia ministra edukacji, wprowadzonego na czas pandemii, możliwe było powierzenie, bez organizacji konkursu, pełnienia obowiązków nowemu dyrektorowi. Do 31 sierpnia 2021 roku mamy czas na organizację konkursu na nowego dyrektora – wyjaśnia Jan Grabkowski, starosta poznański.

Przypomnijmy, że na terenie Ośrodka znajduje się pierwszy w Europie Park Orientacji Przestrzennej i Muzeum Tyflogiczne. Placówka jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami wzroku i ze schorzeniami współwystępującymi. **Oprac. KK.**

CZĘŚĆ III

ASYSTENTKA

Mijały kolejne miesiące. Tyldzia odwiedzała bibliotekę regularnie w każdy piątek, o tej samej godzinie. Za każdym razem jej pobyt w kramie książek przebiegał tak samo. Można powiedzieć, że dziewczynka miała swojego rodzaju rytuał, któremu była za każdym razem wierna. Niezmiennie więc przed wejściem do działu dla dzieci wycierała starannie buty, następnie wybierała ten sam pomarańczowy koszyczek, szła pomiędzy regałami tymi samymi ścieżkami, a po wybraniu książki kierowała się w stronę biurka pani Joasi i bez słowa podawała młodej bibliotekarce wybrany przez siebie album, zabawne opowiadania albo zbiór wierszyków.

Pani Joasia zachowała karteczkę z niespodziewaną wiadomością, którą pewnego dnia otrzymała od Tyldzi. Kobieta miała nadzieję na kolejne liściki, jednak dziewczynka od wielu miesięcy nie pisała do pani Joasi ani jednej wiadomości. Młoda bibliotekarka wiedziała, że nie należy niczego wymagać od dziewczynki, czekała więc cierpliwie mając nadzieję, że Tyldzia jednak zdecyduje się na napisanie kilku miłych słów do swojej ulubionej bibliotekarki. Czas jednak mijał i pani Joasia, prawdę mówiąc, traciła już nadzieję, że jeszcze kiedykolwiek otrzyma wiadomość od swojej najwierniejszej czytelniczki. Tyldzia jednak szycowała dla wszystkich swą kolejną niespodziankę.

Niedaleko biurka bibliotekarki stał nieduży regał wypełniony w całości różnego rodzaju książkami. Leżały one w pewnym nieładzie, jak gdyby czekały na uporządkowanie. Rzeczywiście tak było. Do regału bowiem doczepiony był duży napis ZWROTY, co oznaczało, że właśnie w tym miejscu odkładane są książki przeczytane i zwracane do biblioteki przez kolejnych czytelników. Woluminy były segregowane i następnie odkładane na określone półki według tematyki i zgodnie z porządkiem alfabetycznym, jak tylko pani Joasia miała chwilę czasu, by się tym zająć. Nie miała go jednak za wiele, dlatego regał ten był stale pełen książek. Prawdę

mówiąc był on bardzo zapomniany, nikt nie zwracał na niego zbytnej uwagi. To jednak miało się wkrótce zmienić.

Pewnego czerwcowego piątku, gdy rok szkolny miał się powoli ku końcowi i zbliżały się wakacje, Tyldzia najwyraźniej postanowiła wypożyczyć jednorazowo kilka książek. Wywołała tym nie tylko zdumienie, ale i radość u swojej mamy, pani Zosi, którą radował każdy postęp w rozwoju córeczki.

– Niesłychane – zwróciła się do pani Joasi obserwując, jak dziewczynka zbliża się do stanowiska komputerowego aż z czterema książkami. – Moja Tyldzia do tej pory wypożyczała tylko jedną książkę. Co się mogło stać?

– To bardzo mądra dziewczynka – odparła bibliotekarka. – Zapewne pamięta, że w zeszłym roku w wakacje biblioteka była nieczynna w piątki i dlatego chce wypożyczyć książki „na zapas”.

– Na pewno o to chodzi – zaśmiała się dumna mama.

Kobiety zamieniły ze sobą jeszcze parę zdań. Książki zostały zapisane w systemie komputerowym i pani Zosia już kierowała się w stronę drzwi. Była pewna, że Tyldzia ruszy za nią, jak to zawsze miało miejsce. Tym razem jednak stało się inaczej. Dziewczynka bowiem niespodziewanie skierowała się w stronę regału, na którym niezmiennie wisił ten sam napis ZWROTY. Tyldzia zatrzymała się tuż przy nim, obejrzała dokładnie wszystkie półki, po czym zaczęła wyciągać książki jedna po drugiej i układać na podłodze.

– Ależ córeczko! – zaczęła zakłopotana pani Zosia – nie możesz robić takiego bałaganu. Bardzo panią przepraszam, zaraz wszystko posprzątam – zapewniła zwracając się do bibliotekarki. Po czym szybko zaczęła nieco nerwowo zbierać z podłogi książki, które Tyldzia już zdążyła porozkładać.

Pani Joasia jednak, wiedząc jakąś niezrozumiałym, nawet dla niej samym przeczuciem, postanowiła sprawdzić, co też będzie się działo dalej. Uspokoila więc panią Zosię przyjaznym ruchem ręki, dając jednocześnie znak, by pozwolić Tyldzi

na dalsze działanie. Pozostało już tylko spokojnie czekać. Wkrótce wszystko stało się jasne. Obie kobiety nie mogły uwierzyć własnym oczom. Tyldzia uklękała na dywanie i zaczęła układać książki w małe stosiki, biorąc pod uwagę ich tematykę. Szybko rosły górkę książek przyrodniczych, przygodowych, wierszy, komiksów i baśni. Nie minęło dużo czasu, a regał stał zupełnie pusty. Za to podłoga zapelniona była wieloma stosami książek. Tyldzia wyprostowała się i z dumą spojrzała na swoje dzieło. Najwyraźniej zastanawiała się, co dalej. Stała chwilę niepewna, po czym spojrzała na panią Joasię, jak gdyby chciała o coś spytać. Nie powiedziała jednak ani słowa.

– Może chciałabyś coś napisać, tak jak piszesz mi w domu? – zachęcała pani Zosia.

– Bardzo chętnie pożyczę ci kartkę i długopis – zaofiarowała się zaraz pani Joasia. Wiedziała, że warto kuć żelazo, póki gorące.

Tyldzia spojrzała nagle na swoje buty i zaczęła się im uporczywie przyglądać, jak gdyby właśnie tam szukała odpowiedzi na pytanie, co też dalej począć. Trwało to długo. Pani Joasia musiała tymczasem pomóc innym dzieciom, które przecież także przyszły do biblioteki oddać lub wypożyczyć książki. Nagle dziewczynka ruszyła, jak gdyby nigdy nic w stronę pulpitu bibliotekarki, sama sięgnęła po ołówki, brudnopis i szybko coś napisała. Litery były duże, pismo zamazyste, dziewczynką najwyraźniej targaly silne emocje. Wiadomość była krótka, ale za to bardzo niespodziewana: „Chcem ułorzyć ksionszki”. Tych kilka słów niezmiernie ucieszyło obie kobiety.

– Jeśli tylko pani Joasia ci pozwoli... – zaczęła niepewnie pani Zosia.

– Oczywiście, pozwolę z wielką radością. Możesz odłożyć książki na swoje miejsce. Nie musisz się spieszyć. Na pewno sobie poradzisz – zachęcała dziewczynkę zachwycona bibliotekarka.

To wystarczyło Tyldzi. Natychmiast zabrała się do pracy. Brała w ręce po kolei kolejne stosiki książek i bez-

Tyldzia

błądnie zanosila je do odpowiednich regałów, zgodnie z ich tematyką. Dziewczynka pracowała bez chwili wytchnienia, ale spokojnie, uważnie. Na szczęście pani Zosia nie miała tamtego dnia niczego pilnego do załatwienia, dlatego mogła sobie pozwolić na dłuższy pobyt w bibliotece. Chętnie rozsiała się na zachęcająco wskazanym przez panią Joasię krześle i z dumą obserwowała córeczkę. Pani Joasia także, pomimo pracy wymagającej od niej skupienia się na wielu innych czynnościach, z zaciekawieniem spoglądała ukradkiem na Tyldzię. Dziewczynka w końcu skończyła swoją pracę, podeszła do mamy, wzięła z biurka wybrane przez siebie książki i skierowała się w stronę wyjścia. Była gotowa, by wrócić do domu.

– Dziękuję za wszystko w imieniu swoim i Tyldzi. Co za dzień... – pani Zosia była

wyraźnie uradowana. – Mam tylko nadzieję, że mała nie zrobiła zbytniego bałaganu w książkach.

– Ależ proszę się niczym nie przejmować – zapewniała pani Joasia. – Cieszę się razem z panią z tej nowej aktywności naszej Tyldzi.

Jeszcze raz dziękujemy i do zobaczenia za tydzień.

Kolejny piątek miał okazać się jeszcze bardziej niezwykły. Pani Joasia przywitała swoje czytelniczki z wielkim zapałem.

– Witam moje kochane! – wykrzyknęła prawie, jak tylko zobaczyła swoich stałych gości zbliżających się do jej biurka.

– Dzień dobry! – odparła pani Zosia – a cóż dziś pani taka podekscytowana?

– Droga Tyldziu – bibliotekarka zwróciła się do dziewczynki – chciałabym ci bar-

dzo podziękować za twoją pracę. Książki są nie tylko poukładane na odpowiednich półkach, ale i w porządku alfabetycznym. Niesłychane! Wspaniale się spisałaś, naprawdę. Prawdę, mówiąc, ale nie mów tego nikomu, nawet mnie w tym ciągłym pośpiechu nie zawsze udaje się poukładać książki według kolejności alfabetycznej, a ty zrobiłaś to bezbłądnie.

– Naprawdę? – niedowierzowała pani Zosia.

– Ależ tak! I mam dla Tyldzi pewną propozycję. Jeśli oczywiście będzie zainteresowana – zaczęła niepewnie bibliotekarka.

Dziewczynka spojrzała kobiecie głęboko w oczy, co było już samo w sobie małym cudem. Tyldzia bowiem bardzo rzadko patrzyła prosto w oczy swoim rozmówcom. Najwyraźniej pani Joasia zdobyła zaufanie i zainteresowanie dziewczynki.

– Wiesz Tyldziu, zbliżają się wakacje. Jest wtedy mniej czytelników, ale pracy tyle samo albo i więcej. Bo właśnie w wakacje trzeba się zająć nowymi książkami, które w ciągu roku podarowali bibliotece czytelnicy albo takimi, które zostały zakupione.

Tyldzia szybko zamrugała oczami, jak gdyby analizowała usłyszaną przed chwilą informację. Pani Joasia poczekała więc chwilę, po czym mówiła dalej:

– Książki trzeba przede wszystkim posegregować tematycznie i owinąć. Później każdej nadać numer, opisać, podstemplować i wprowadzić do systemu komputerowego.

Tyldzia po raz kolejny znacząco zamrugała. Na jej twarzy pojawił się nieznaczny uśmiech.

– Czy chciałabyś mi pomóc? – pani Joasia w końcu doszła do sedna sprawy. – Oczywiście nie codziennie. Jeśli twoja mama się zgodzi, to dokładnie ustalimy, w jakie dni mogłabyś przyjść i mi pomóc. Co ty na to?

Zapadła cisza. Obie kobiety czekały na dalszy rozwój wypadków. Tymczasem Tyldzia, po jakimś namyśle, powiedziała cichutko po prostu:

– Tak.

Pani Joasia aż klasnęła w dłonie.

– Cudownie! Mam nadzieję, że się pani zgodzi, pani Zosiu.

Ależ to by była wspaniała przygoda dla Tyldzi! Czy jednak nie będzie przeszkadzać? I czy dyrektor biblioteki się zgodzi? – młoda mama była pełna obaw, które jednak szybko zniknęły.

– Ach, nie zna pani mojego przełożonego! – zaśmiała się bibliotekarka. – To złoty człowiek, zgodzi się na pewno.

– Skoro tak, to ja także się zgadzam! – odparła w końcu pani Zosia.

– Cudownie! Następnym razem ustalimy szczegóły. Chyba już na panie czas...

Rzeczywiście tamten piątek okazał się dla Tyldzi dniem wielkich wrażeń i emocji. Najwyraźniej potrzebowała już więcej ciszy i spokoju. Pani Joasia odprowadziła obie czytelniczki aż do samych drzwi wyjściowych. Miała właśnie się pożegnać, gdy ni stąd, ni zowąd Tyldzia odwróciła się w jej stronę i powiedziała z uśmiechem:

– Czytanie jest super!

Pani Joasia nie wierzyła własnym uszom. Tyldzia bowiem przeczytała właśnie napis, jaki widniał na bluzce bibliotekarki, która założyła ją tego dnia do pracy. Mama dziewczynki spojrzała znacząco na bibliotekarkę i powiedziała wzruszona.

– Wygląda na to, że zyskała pani prawdziwą asystentkę biblioteczną.

– I do tego jaką mądrą! – odparła pani Joasia. Była pewna, że Tyldzia szykuje jeszcze dla niej wiele niespodzianek. Szczęśliwa bibliotekarka pomyślała, że książki naprawdę potrafią czynić cuda. Stało się tak nie tylko w życiu Tyldzi, ale i samej pani Joasi. Dzięki małej i dzielnej dziewczynce bibliotekarka postanowiła bowiem zapisać się na wykłady i warsztaty pomagające nauczycielom, rodzicom i wychowawcom zrozumieć świat dzieci ze spektrum autyzmu.

Koniec

GRAŻYNA PAWLACZYK
MARIA GAWRON
OPIEKUNKI KOŁA LITERACKIEGO
„BIAŁY KRUK”
PRZY ZSS NR 101 W POZNANIU



Rysunek Damiana Bartosza, ucznia klasy III Szkoły Przystosobniającej do Pracy, odwzorowany z oryginału Ralfa Butschkowa.

Choroba o wielu twarzach

30 maja obchodzony był jak co roku Światowy Dzień Świadomości o Stwardnieniu Rozsianym. Z uwagi na nieustępującą wciąż pandemię koronawirusa większość akcji społecznych popularyzujących wiedzę na temat tej choroby zostało przeniesionych na grunt wirtualny. Te, które nie mogły odbyć się w formie zdalnej, zostały odwołane. Dzięki technologiom informatycznym społeczeństwo mogło dowiedzieć się, na czym polega ta choroba oraz dlaczego w tak znaczącym stopniu ogranicza codzienne funkcjonowanie.

Stwardnienie rozsiane (w języku łacińskim *sclerosis multiplex*) jest przewlekłą, zapalną demielinizacyjną chorobą ośrodkowego układu nerwowego, w której dochodzi do wieloogniskowego uszkodzenia (demyelinizacji i rozpadu aksonów) tkanki nerwowej. Choroba ma najczęściej przebieg wielofazowy z okresami zaostrzeń i remisji (za: wikipedia.org). Stwardnienie rozsiane zostało po raz pierwszy opisane w 1868 roku przez francuskiego lekarza neurologa Jeana Martina Charcota. SM dotyka najczęściej osoby młode między 20 a 40 roku życia, choć niekiedy zachorowania występują również u osób po 40 roku życia. O stwardnieniu rozsianym mówi się, że jest „chorobą o stu twarzach”, gdyż w każdej osobie ma inny przebieg.

SM nie jest chorobą zakaźną. Obawa społeczeństwa o zakażenie tą chorobą stanowi jeden z największych mitów jej dotyczących. Skoro wiemy już, co to stwardnienie rozsiane, nadszedł czas, aby wyjaśnić jak się ono objawia. Jak wspomniałam, jest to choroba ośrodkowego układu nerwowego, zatem początkowe objawy związane są właśnie z pojawieniem się symptomu ze strony układu nerwowego – niekiedy jest to pozagłówkowe zapalenie nerwu wzrokowego charakteryzujące się spadkiem ostrości wzroku, ubytkami w polu widzenia, zaburze-

niami widzenia barw. U niektórych chorych pierwszymi objawami SM są zaburzenia czucia i wrażeń czuciowych w obrębie kończyn – zmienione odczuwanie dotyku, temperatury czy bólu. Osoba chora na stwardnienie rozsiane może w początkowym stadium tej choroby uskarżać się na mrowienie, drętwienie, klucie czy nawet uczucie przypominające porażenie prądem. Mogą występować zawroty głowy, podwójne widzenie (wówczas mówi się o uszkodzeniach innych części układu nerwowego). Również problemy z koordynacją ruchów (najczęściej pojawiają się, gdy choroba jest już dość zaawansowana).

Stwardnienie rozsiane nie jest chorobą łatwą do zdiagnozowania. Przede wszystkim dlatego, że nie ma konkretnego testu bądź innego narzędzia diagnostycznego, który pomógłby ją wykryć i określić etap jej przebiegu. W diagnostyce SM przeprowadza się rezonans magnetyczny, sprawdza również tak zwane potencjały wywołane w nerwach wzrokowych oraz wykonuje nakłucie lędźwiowe z pobraniem płynu mózgowo-rdzeniowego. Diagnostyka jest o tyle istotna, że trzeba w niej wykluczyć występowanie innych chorób o podłożu neurologicznym, dających podobne objawy. Schorzeniem o objawach zbliżonych do SM jest między innymi borelioza (znana choroba odkleszczowa). Trudna diagnostyka nie się ze sobą również trudne leczenie. Tu warto wiedzieć, że dotąd nie wynaleziono leku na stwardnienie rozsiane. Stosowane są jedynie środki farmakologiczne łagodzące objawy choroby, następstwa rzutów oraz spowalniające jej postęp. Niestety, nie da się całkowicie wyleczyć SM. Chorzy żyją z nim latami, a ich sprawność (w znacznej mierze ruchowa) ciągle się pogarsza.

Według danych szacunkowych na stwardnienie rozsiane w Polsce cierpi około 45 tysięcy osób, przy czym warto zaznaczyć, że wiele z nich nie

ma dostępu do profesjonalnego leczenia i właściwej pomocy psychologicznej. W leczeniu stwardnienia rozsianego stosuje się środki z czterech grup leków: leki immunomodulujące (hamujące postęp choroby, zmniejszające liczbę rzutów), immunosupresyjne – stosowane w przypadku ciężkiej oraz gwałtownej postaci rzutowo-remisyjnej SM, kortykosteroidy (działające przeciwzapalnie i immunosupresyjnie) – w łagodzeniu rzutów choroby), a także leki łagodzące objawy jak spastyczność, zaburzenia funkcji dróg moczowych, zmęczenie, ból, drżenia, depresja czy zaburzenia poznawcze.

Pacjenci z SM, prócz walki z podstępą chorobą, muszą również toczyć walkę o możliwość udziału w programach lekowych. Ich sytuacja nieco poprawiła się po 16 lipca 2019 roku, kiedy to oficjalnie powołano do życia pilotażowy program z zakresu leczenia szpitalnego – świadczenia kompleksowe udzielane w koordynowanej opiece dla chorych ze stwardnieniem rozsianym. W działania związane z wdrożeniem tego programu zaangażowała się Fundacja Urszuli Jaworskiej, organizacja zajmująca się wspieraniem osób chorych na stwardnienie rozsiane. Program zakłada m.in.: kompleksową diagnostykę, terapię zgodną ze wskazaniami klinicznymi, ambulatoryjną opiekę specjalistyczną, kompleksową rehabilitację leczniczą, opiekę z zakresu psychologii i psychiatrii, współpracę z lekarzem i pielęgniarką podstawowej opieki zdrowotnej. Dzięki temu programowi chorzy mają również możliwość uczestnictwa w badaniach klinicznych prowadzonych w specjalistycznych ośrodkach, a także zwiększony dostęp do usług rehabilitacyjnych. Wdrożenie wyżej wymienionego programu nie oznacza, że problem osób z SM w dostępie do kompleksowej diagnostyki, leczenia i rehabilitacji został zupełnie rozwiązany. Wciąż trzeba kolejnych tego rodzaju działań, aby chorzy – szczególnie

z małych miejscowości i wsi – mieli zapewnioną profesjonalną opiekę medyczną.

Rehabilitacja osób chorych na stwardnienie rozsiane wymaga wdrożenia specjalistycznych programów rehabilitacyjnych opartych na uwzględnieniu określonych metod pracy z pacjentem. W Polsce są zaledwie dwa ośrodki prowadzące rehabilitację osób z SM – Krajowy Ośrodek Rehabilitacyjno-Mieszkalny w Dąbku koło Mławy oraz Centrum Rehabilitacji SM im. Jana Pawła II w Bornem Sulimowiu. Ostatni z wymienionych ośrodków oferuje fizyoterapię, hydroterapię, kinezyterapię, terapię zajęciową, zabiegi w kriokomorze oraz arteterapię. Prócz uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych osoba chora na SM powinna mieć dostęp do systematycznej rehabilitacji prowadzonej w warunkach domowych lub w gabinecie rehabilitacyjnym. Doświadczony fizjoterapeuta pokaże i pomoże wybrać ćwiczenia w pełni dostosowane do potrzeb i sprawności ruchowej pacjenta.

Kluczową sprawą jest również opieka nad chorym na stwardnienie rozsiane. Jest to element niezwykle ważny, gdyż chory stopniowo traci sprawność i w końcu nie jest w stanie samodzielnie wykonywać codziennych czynności. Opiekun przed rozpoczęciem współpracy z chorym na SM powinien zdobyć maksimum informacji na temat tej choroby, aby na bieżąco monitorować jej przebieg oraz obserwować i umieć rozpoznawać rzuty. Ponadto winien umieć wykonywać z chorym proste ćwiczenia usprawniające, które pomagają zachować sprawność i minimalizować skutki SM. Ponieważ stwardnienie rozsiane jest chorobą nieuleczalną i przewlekłą, ważne jest również wsparcie psychologiczne. Badania wskazują, że ponad połowa chorych na SM przynajmniej raz miała epizod depresji. Rola opiekuna osoby chorej na SM nie powinna więc sprowadzać się wyłącznie do pomocy w wykonywaniu codziennych czynności czy prostych ćwiczeń usprawniających, ale również obejmować wspomniane wsparcie emocjonalne, a jeśli ono okaże się niewystarczające – zachęte i pomoc w nawiązaniu kontaktu ze specjalistą.

Turystyka bez barier i granic

Zbliżające się wakacje to czas, w którym planujemy formy aktywnego wypoczynku dla siebie i bliskich. Ruch i wypoczynek na świeżym powietrzu zalecany jest każdemu, a szczególnie osobom z różnymi niepełnosprawnościami. Rzecz jasna, aktywność musi być dostosowana do indywidualnych potrzeb i możliwości danej osoby. Rehabilitacja to nie tylko ćwiczenia usprawniające realizowane z udziałem specjalisty, ale także właśnie rozmaite formy aktywności turystycznej.

Turystyka osób z niepełnosprawnościami jest zagadnieniem coraz częściej podejmowanym i popularyzowanym w różnego rodzaju projektach czy przedsięwzięciach ukierunkowanych na rehabilitację. Wśród licznych organizacji i instytucji zajmujących się wspieraniem osób z niepełnosprawnościami przoduje w tej dziedzinie Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, które od przeszło 40 lat jest organizatorem licznych imprez – m.in. związanych z turystyką kolarską, kajakarską, żeglarską i motorową, rajdami pieszymi, turystyką jeździecką górską i na nizinach, upowszechnianiem wiedzy o regionach i znanych postaciach zasłużonych dla regionów (PTTK organizuje konkursy i akcje promujące aktywność turystyczną). Organizacja została założona ponad 60 lat temu, w wyniku połączenia Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego i Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego. PTTK – jak czytamy na stronie tej organizacji – wypracowało oraz upowszechniło krajoznawczy program turystyki, którego treścią jest poznanie ojczyzny, ochrona przyrody, krajoobrazu i zabytków. Organizacja posiada terenowe oddziały w poszczególnych województwach kraju.

Na uwagę zasługuje aktywność Oddziału Środowiskowego PTTK Poznań – Nowe Miasto im. Franciszka Jaśkowiaka, którego prezesem jest Eugeniusz Jacek. Przez organizację rajdów turystycznych pieszych, rowerowych i samochodowych, konkursów,

ogólnopolskich konferencji o tematyce turystyczno-krajoznawczej oraz innych przedsięwzięć Oddział popularyzuje walory turystyczne Wielkopolski. W cyklicznie organizowanych rajdach udział biorą osoby z różnymi rodzajami i stopniami niepełnosprawności – w tym członkowie Koła PTTK „W zasięgu ręki”, które działa przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach pod przewodnictwem Zbysława Kaczmarka.

Wdrażanie aktywności turystycznej w proces rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami gwarantuje poprawę ich samopoczucia fizycznego i psychicznego, a nadto daje sposobność nawiązywania i podtrzymywania relacji z ludźmi. Dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnościami stwarza zaś możliwość nauki kształtowania prawidłowych postaw w kontakcie z przyrodą, uczy wrażliwości oraz pozwala poszerzać wiedzę o otaczającym świecie. Stwarza również okazję do sprawdzania swoich sił i możliwości, także w niekorzystnych warunkach atmosferycznych. Wyzwała poczucie sprawstwa i motywuje do działania. Na łamach naszego miesięcznika wielokrotnie prezentowaliśmy osiągnięcia turystyczne dzieci, młodzieży oraz dorosłych osób z niepełnosprawnościami biorących udział w inicjatywach PTTK. Uczestnicy rajdów turystycznych – niezależnie od rodzaju i stopnia niepełnosprawności – z pełnym zaangażowaniem pokonywali kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt kilometrów pieszo, na wózkach lub na rowerach, z pomocą asystentów, opiekunów kół PTTK czy przewodników turystycznych. Wielką dumą i radością były dla nich puchary, odznaki i medale odbierane na zakończenie rajdów.

Mając na względzie powyższe, nie sposób nie dostrzec doniosłej roli aktywności turystycznej w procesie rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami. Dzięki uczestnictwu w wyżej wspo-

mnianych przedsięwzięciach o charakterze poznawczym i rekreacyjnym stają się zaradne i samodzielne w różnych dziedzinach życia codziennego. Wyjście na turystyczne szlaki dla niejednego uczestnika wiąże się z opanowaniem umiejętności wiązania butów, dopasowywaniem garderoby do warunków pogodowych czy przygotowywaniem prowiantu, o ile stan zdrowia i sprawność organizmu pozwalają na samodzielne wykonywanie tych czynności. Każda osoba z niepełnosprawnością wymaga indywidualnego podejścia w rehabilitacji.

Istnieje wiele form rekreacji i wypoczynku – zaliczają się do nich krótkie wycieczki po malowniczych okolicach znajdujących się nieopodal zamieszkiwanej miejscowości, dłuższe piesze wyprawy (np. z kijkami Nordic Walking), wreszcie wędrówki wysokogórskie, spływy kajakowe, rajdy rowerami wodnymi, jazda konna i inne. Niekiedy rodzice i opiekunowie osób z niepełną sprawnością – w obawie o ich bezpieczeństwo – unikają angażowania swoich pociec w aktywność sportową i turystyczną argumentując to ich ograniczeniami czy to w sferze ruchowej, czy intelektualnej. Tymczasem okazuje się, że zaangażowanie osób z niepełnosprawnościami w tego rodzaju aktywność przynosi wymierne korzyści. Pokonują ograniczenia i słabości, a co najważniejsze, uczą się wyznaczania sobie ambitnych celów i ich konsekwentnej realizacji.

Osoby z dysfunkcjami wzroku za formę rekreacji i aktywności turystycznej szczególnie upodobały sobie jazdę na tandemach. Tandem – to rower posiadający dwa koła, dwa siodła i dwie kierownice, który umożliwia osobie niewidzącej podróż tym środkiem transportu. Jazda na tandemie ułatwia trafienie do wielu ciekawych miejsc, do których nie da się dotrzeć pieszo, samochodem albo autokarem. Branża turystyczna coraz bardziej otwiera się na potrzeby niewidomych. Poszczególne miasta wdrażają programy i projekty

polegające na tworzeniu makiet, dzięki którym niewidomi mogą „ogłądać” zabytki przy pomocy dotyku. Podróże i spacer po urokliwych zakątkach polskich miejscowości ułatwiają dźwiękowe opisy tras, które można pobierać ze stron internetowych wybranych miast.

Inną formą aktywności turystycznej chętnie wybieraną przez osoby z niepełnosprawnościami są wyżej wspomniane spacer z kijkami Nordic Walking. Nordic Walking – to sport zarejestrowany oraz opisany w Finlandii w 1997 roku. Od tego czasu popularność tej formy aktywności stale wzrasta i staje się on coraz bardziej popularny w poszczególnych krajach. Nic zatem dziwnego, że upodobali go sobie także Polacy. Nordic Walking dla niewidomych wygląda nieco inaczej aniżeli dla widzących. Na czym owa różnica polega? Otóż osobie niewidomej towarzyszy pilot, czyli człowiek widzący. Idzie ona w tak zwanej uprzęży składającej się z dwóch par szelek i liny. Osoba niewidoma i przewodnik zakładają na ramiona szelki. Łączy ich wspomniana lina, która przechodzi najpierw przez plecy i pod pachami osoby niewidomej, a następnie obydwa jej końce przyczepione są do uchwytów szelek przewodnika. Odległość między osobą niewidomą a przewodnikiem wynosi około półtora metra. Dzięki temu osoba niewidoma może swobodnie ruszać kijkami. Ruch elastycznej linki pozwala niewidzącemu wyczuwać zmiany kierunku marszu przewodnika. Jest to jedna z nielicznych form rekreacji dedykowanych osobom z niepełnosprawnościami narządu wzroku, w pełni przystosowanych do ich potrzeb i możliwości. Przy tym należy podkreślić, że nie każda osoba niewidoma gotowa jest na zastąpienie białej laski, której używa na co dzień, kijkami Nordic Walking. Wymaga to przełamania lęku przed nieznanym, a przede wszystkim obdarzenia zaufaniem człowieka, który prowadzi ją w uprzęży.

KAROLINA KASPRZAK



Tomasz
Przybysz
ZĄBNO

Miedzy nami nawiązała się nienieprzyjaźni, która stała się dla mnie jakby namiastką miłości. Agnieszka była o rok młodsza ode mnie (ja miałem dwadzieścia dwa lata, a ona dwadzieścia jeden), nie traktowała mnie więc jak swojego podopiecznego, ale prawie jak przyjaciela.

Opowiadałem jej o życiu na wsi, o moim smutnym dzieciństwie, zwierzałem się jej ze swoich radości i problemów. Agnieszka mówiła o planach związanych ze studiami, o swojej rodzinie. Czuliśmy się znakomicie w swoim towarzystwie i chociaż ona miała pod swoją opieką jeszcze kilkoro dzieci, jednak najwięcej czasu spędzała właśnie ze mną, chociaż mimo swej niepełnosprawności wcale nie byłam osobą aż tak bardzo absorbującą.

Odkąd zacząłem poruszać się wyłącznie na wózku, ani razu nie zażywałem kąpeli w jeziorze. Dopiero na tej kolonii nadarzyła się okazja. Kiedy po raz pierwszy wprowadzono mnie do wody, aż zadygotałem z zimna. Powoli posuwano się wraz ze mną na coraz głębszą wodę, aż nagle Monika zawołała:

– Tomeczku, twój zegarek!

Rzeczywiście, na ręce miałem zegarek, o którym całkowicie zapomniałem. Szczęśliwy, odpowiedziałem jej:

– Podobno jest wodoszczelny, tak przynajmniej powiedział mi zegarmistrz, więc mam teraz okazję to sprawdzić.

Gdy woda sięgała mi już do pasa, położyłem się na wznak, a Agnieszka zaczęła mnie hallować coraz dalej od brzegu. Jeszcze trochę dygotałem z zimna, ale po chwili moja skóra przyzwyczaiła się do temperatury wody i już wszystko było w porządku. Zatrzymaliśmy się, a kiedy stanąłem na nogi, miałem wodę prawie po szyję. Agnieszka odsunęła się wtedy ode mnie i powiedziała, abym ją gonił. Zrobiłem pierwszy samodzielny krok, potem drogi i trzeci i... nagle powietrze przeszył mój triumfalny okrzyk:

– Hurra!!! Mogę chodzić!

Woda sprawiła, że moje ciało stało się lekkie, odciążyla moje nogi i dlatego, z łatwością utrzymując równowagę, ruszyłem na „spacer” pod czujnym okiem Agnieszki. Wychowawczyńce patrzyły na mnie ze zdumieniem, natomiast pan Marek zawołał:

– Tomku, jeśli tak ładnie chodzisz, to może wyskoczmy wieczorem na piwo?

– Bardzo chętnie – odrzekłem – tylko nie wiem, czy moja „mamusia” mnie puści!

– To „mamusie” zabierzemy ze sobą! – pan Marek był jak zawsze niemożliwy.

Te „spacery” oraz zabawa w wodzie z Agnieszką stały się odtąd formą mojej rehabilitacji i jeśli tylko pogoda dopisywała, pluskaliśmy się w jeziorze.

Pewnego dnia, gdy cała moja grupa ćwiczyła (ja z racji stanu zdrowia byłem z rehabilitacji zwolniony), przyszła Agnieszka. Była trochę zmęczona po nieprzespanej nocy i nie miała zbyt ochoty na pogawędkę. A ponieważ akurat czytałem książkę, więc zaproponowałem, że poczytam jej na głos. Agnieszka się zgodziła, położyła się na moim łóżku i zaczęła słuchać. Po kilkunastu minutach jej oczy powoli się zamknęły, oddech zrobił się cichy i spokojny, i mój anioł zapadł w sen. Mimo to nadal czytałem głośno. Nawet gdy chłopaki wrócili z ćwiczeń i wpadli do pokoju z hałasem, nie przerywając czytania pokazałem im „śpiącą królową” i nakazałem, aby byli cicho. Po jakichś dwóch godzinach Agnieszka obudziła się i podziękowała mi za lekturę. Lekko zachrypniętym głosem odpowiedziałem, że cała przyjemność po mojej stronie.

Któregoś dnia wpadł mi do głowy dziwny pomysł, aby poprosić Agnieszkę o... rękę. Wraz z moim „młodszym braciśkiem” Tomkiem przystąpiliśmy do dzieła. Cichaczem zwerwaliśmy kilka różyczek z klombu znajdującego się pod blokiem, Tomek zawiązał mnie pod stołówkę i poszedł po Agnieszkę. Próbowałem przygotować sobie jakieś słowa, ale gdy ujrzałem przed sobą mojego anioła, serce podeszło mi do gardła, a myśli zaczęły wirować w głowie jak na karuzeli. Byłem taki spięty, że nie wiedziałem, co mam powiedzieć. Zmobilizowałem się jednak i trzymając różyczki w dłoni, spytałem cicho:

– Agnieszko, czy mogę cię prosić o rękę?

A serce ścisnęło mi się z bólu, bo wiedziałem, że nigdy nie wypowiem tych słów na poważnie. Agnieszka zrazu nie wiedziała, co powiedzieć, ponieważ cała ta sytuacja bardzo ją zaskoczyła, i dopiero po chwili odpowiedziała: „Tak”. W tym momencie poczułem się najszcześliwszym człowiekiem na świecie.

Przyszedł wreszcie czas na ostatni wieczór kolonijny. Miała to być dyskoteka połączona z bałem przebierańców. Nie miałem żadnego pomysłu na kostium, więc za namową Agnieszki zdecydowałem się przybrać postać Indianina (byłem wręcz „spalony” na czerwono od słońca). Agnieszka towarzyszyła mi w przebraniu rusałki i wyglądała w nim prześlicznie. Wszyscy byli weseli i roześmiani, a mnie dokuczała myśl, że oto po raz ostatni z nią tańczę. Chociaż więc bałem się znakomicie, w głębi duszy czułem wielki smutek.

Po dyskotecce Agnieszka poszła zobaczyć, czy dzieci z naszej grupy śpią, a ja zostałem jeszcze na dworze. Przez chwilę byłem sam i mogłem w ciszy i spokoju trochę porozmyślać. Później wróciła Agnieszka, usiadła przy mnie na ławce i rozmawialiśmy o swoich planach na przyszłość. Ona miała zamiar studiować w Poznaniu, natomiast ja chciałem podjąć jakąś pracę, aby nie siedzieć beczynnym w domu. Cieszyłem się tymi ostatnimi chwilkami, podczas których mogłem być sam na sam z Agnieszką. Marzyłem o tym, aby ta noc nigdy się nie skończyła...

Ale nic nie trwa wiecznie. Nie mogąc zasnąć, leżałem na łóżku i rozmyślałem ciągle o Agnieszcze. Tak bardzo pragnąłem wyznać jej całą prawdę, lecz do głosu dochodził rozsądek, który mówił mi: „Nie masz prawa”. A i serce wtórowało rozumowi: „Nie sięgaj po najpiękniejszą gwiazdę na niebie, ponieważ przy tobie straci swój blask”.

Nadszedł wreszcie ostatni poranek. Agnieszka spakowała mnie już wcześniej, więc miałem przed śniadaniem chwilę czasu. Postanowiłem za wspa-

niałą opiekę podziękować także Monice... oczywiście różyczkami z klombu (gdybyśmy tak byli jeszcze ze dwa tygodnie, to klomb zostałby ogołoceny. Znów je dla mnie zerwał i poszedł po Monikę. Przyszła po chwili lekko zarumieniona i... zaskoczyłem ją bardzo swoimi podziękowaniami. Odważemniła mi się jedną z tych cudownych maseczek ziołowych, które robiła mi na przemian z Agnieszką.

Po śniadaniu przyjechała po mnie mama, gdyż ojciec wyjechał do pracy. Poszła do mojego pokoju po bagaże, a ja miałem kilka minut, aby pożegnać się z moim aniołem. Poprosiłem ją o jakiś osobisty drobniaczek na pamiątkę, a ona zdjęła wtedy z włosów taką kolorową gumkę i wręczyła mi ją z uśmiechem: „Jakie to romantyczne”. Gardło miałem ściśnięte ze wzruszenia, a łzy stanęły mi w oczach. Agnieszka zapisała mi w kalendarzyku swój adres i obiecaliśmy sobie, że będziemy do siebie pisać.

Przyszła mama z bagażami, włożyła je do samochodu, jeszcze ostanie spojrzeń na ośrodek i ruszyliśmy do domu. Mama coś mi opowiadała, ale ja nic nie słyszałem, myślałem wciąż tylko o Agnieszcze. Po twarzy zaczęły mi płynąć łzy, pomyślałem sobie wtedy, że już nie muszę ich powstrzymywać, bo i tak nikt nie widzi. Łzy płynęły mi z oczu aż do końca podróży do domu.

VI.

Nadszedł wrzesień. Chciałem zaprosić Agnieszkę na swoje urodziny, ale okazało się, że nie może przyjechać, bo wyjeżdża do Finlandii do pracy, a potem na wycieczkę do Włoch. Również Monika nie mogła wpaść, więc urodziny spędziłem samotnie. Po tygodniu przyszła kartka z Finlandii od Agnieszki. Pisała, że bardzo tam fajnie, tylko pogoda trochę nie za bardzo. Po kolejnych kilku tygodniach otrzymałem następną kartkę, tym razem z Włoch. Dowiedziałem się z niej, że Agnieszka zwiedziła Rzym i Wenecję i że doskonale się bawi.

Te kartki chwilowo ukoiliły moją tęsknotę. Dzięki nim wiedziałem, że nie zapomniała o

Hiobowa

opowieść⁽⁴⁾

mnie, dawała mi również złudne wrażenie jej obecności. Po powrocie do Polski Agnieszka zaczęła studiować w Poznaniu na Akademii Ekonomicznej. Z początku bardzo się z tego ucieszyłem, gdyż było to tylko trzydzieści kilometrów od Żabna, więc myślałem, że wreszcie mnie odwiedzi. Tymczasem wydarzyło się coś, co diametralnie zmieniło moje życie.

Wielokrotnie rozmyślałem o Agnieszce i o moim uczuciu do niej, aż wreszcie postanowiłem napisać do niej list, w którym zdradziłem, że ją Kocham. Wysłałem go i... nastąpiła cisza. Minął tydzień, potem drugi, miesiąc, a Agnieszka nie dawała znaku życia. Załamałem się wtedy kompletnie. Oto przez jeden list straciłem z nią kontakt. Wpadłem w koszmarną depresję, a przez to coraz częściej przechodziła mi myśl, że nie mam po co już żyć i powinienem skończyć ze sobą.

Kto wie, gdyby nie moja korespondencyjna przyjaciółka Aneta, prawdopodobnie zrealizowałbym swój samobójczy zamiar. Ale Aneta przekonała mnie, że życie jest zbyt drogocenną rzeczą, aby tracić je w tak głupi sposób i że wszystko jest jeszcze przede mną.

Na początku listopada wrócił ojciec z Niemiec, przywoząc mi mój wymarzony komputer. Z początku nie za bardzo wiedziałem, jak się nim posługiwać, gdyż w Konstancinie miałem zaledwie podstawy informatyki, na dodatek system operacyjny DOS w komputerze był w języku niemieckim. Wkrótce jednak kupiłem na giełdzie angielską wersję DOS-a, do tego polskie Windows 3.11 i zacząłem intensywną edukację. Przy pomocy specjalistycznej prasy komputerowej i programów telewizyjnych poświęconych informatyce moja wiedza dotycząca komputerów stale się powiększała, aż mogłem się uznać za małego eksperta komputerowego.

I nareszcie mogłem podjąć współpracę z panem Franciszkiem z Fundacji Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym. Pan Franciszek przywoził mi różne książki i rękopisy, które przepisywałem na komputerze, za-



Z dzieciństwa autora. Tomek Przybysz z ojcem.

pisywałem na dyskietkach, a następnie czekałem na kolejne zlecenia. Dzięki temu zajęciu nie miałem czasu rozpamiętywać mojej miłości i powoli boląca psychika zaczęła powracać do normy.

W połowie maja 1996 pojawiła się w Żabnie nowa osoba. Była to Kasia – kuzynka jednej z moich sąsiadek. Podjęła pracę w restauracji jako kelnerka, pracowała również w sklepie. Dowiedziałem się o niej dopiero po kilku dniach i postanowiłem obejrzeć sobie to „cudo”. Wybrałem się na spacer, a wracając zahaczyłem i sklep, aby się napić coli. Podjechałem do znajomych siedzących na ławkach i zaczęliśmy rozmawiać.

Nagle z restauracji wyszła jakaś dziewczyna. Ładna brunetka o długich, lekko kręconych włosach spadających jej na ramiona, szczupła i zgrabna. „Czyżby w moim życiu pojawił się kolejny anioł?” – pomyślałem. Kasia wyczuła, że na nią patrzę i uśmiechnęła się do mnie. Poczuję się tak, jakby moją twarz ogrzała ciepły promień słońca. Przychodziłem odtąd do Kasi codziennie i bardzo szybko się zaprzyjaźniliśmy. Przesiadywałem popołudniami w restauracji lub pod sklepem, a gdy kończyła prace,

wybieraliśmy się na wspólne spacer. Zwierzałem się jej z moich problemów (także tych dotyczących miłości), opowiadaliśmy sobie o swoim życiu, słuchaliśmy muzyki, dowcipkowaliśmy – jednym słowem czuliśmy się znakomicie w swoim towarzystwie.

Po kilku tygodniach okazało się, że Kasia wyprowadza się z Żabna. Na pożegnanie kupiłem jej srebrny łańcuszek z serduszkami. Chciałem, aby to serduszko w jakiś sposób przypomniało jej faceta, który w pewnego dnia wkroczył (a raczej wjechał na wózku) w jej życie. Przy pożegnaniu nie mogliśmy powstrzymać łez, które same cisnęły się nam do oczu, w końcu jednak znów moje życie wypełniło się pustką. Kasia wyjechała, a ja straciłem jedną z najwspanialszych przyjaciółek. Na szczęście do dzisiaj utrzymujemy ze sobą kontakt telefoniczny i listowny.

Po kolejnych wakacjach, spędzonych tym razem w Łobżenicy – ośrodku pod patronatem FPDN – wróciłem wypoczęty i gotów do pracy na komputerze. Nie mając z kim chodzić na spacer, klikałem całymi dniami, więc klawiaturę znałem już na pamięć i chociaż nigdy nie mogłem opano-

wać metody bezwzrokowej, każdy kolejny tekst przepisywałem coraz szybciej. I tak czas mi jakoś schodził, gdy nagle zły los dał znać o sobie i gwałtownie zachwiał moją psychiką. Była noc z 30 listopada na 1 grudnia 1996 roku. Siedziałem sam w domu, babcia mieszkająca z nami była u sąsiadki, a rodzice wyjechali do kuzyna. Przyjechali około godziny dwudziestej trzeciej, ojciec udał się do kuchni, a mama przyszła, aby położyć mnie spać. Leżałem już w łóżku. W pewnym momencie usłyszałem odjeżdżający samochód. Po chwili wpadła do mnie i zapytała:

– Nie widziałeś ojca? Zniknęły też kluczyki od samochodu.

– Przed chwilą słyszałem, jak jakiś samochód odjeżdżał, może to był on.

Mama wybiegła przed dom, ale samochodu już nie było. Poszła do siebie, a ja oglądałem telewizję i wkrótce usnąłem. Była mniej więcej godzina pierwsza w nocy, gdy usłyszałem pukanie do drzwi wejściowych. Pomyślałem sobie, że może ktoś „pod gazem” pomylił domy. Po chwili usłyszałem pukanie do mojego okna. Na pytanie: „Kto tam?!” nikt nie odpowiadał. „Jeśli jesteś taki nieuprzejmy, to pukaj sobie do rana” – przeleciało mi przez głowę, obróciłem się do ściany i próbowałem usnąć na nowo. Ale ten ktoś był uparty i pukał dalej do drzwi.

W końcu po jakichś pięciu minutach zadzwoniłem do mamy (mam przy łóżku specjalny przycisk, a dzwonek elektryczny zamontowany jest u niej w pokoju i w razie czego mogę ją wezwać). Zeszła powoli na dół i otworzyła frontowe drzwi. Ktoś wszedł do środka, siedział tam dość długo, potem usłyszałem, że schodzi na dół. Mama odprowadziła „ktosia”, zamknęła za nim drzwi i wolno przyszła do mojego pokoju. Błada jak ściana opadła resztką sił na krzesło.

– Co się stało? Kto to był? – zapytałem niecierpliwie.

Mama próbowała coś odpowiedzieć, ale nie mogła wydusić słowa. W końcu rzekła:

– To była policja. Twój ojciec godzinę temu miał wypadek samochodowy i nie żyje.

cdn.



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł(23)

Za chwilę zabuczczą pompa ciśnieniomierza. Niewiele słyszał. Widział jedynie, jak magister notuje wynik pomiaru.

– Dobre? – zapytał.

– Właściwie... – zająknął się Symonides – nie powinienem ci mówić...

– Jakie?! – powtórzył z naciskiem.

– Masz osiemdziesiąt na sześćdziesiąt pięć... i czterdzieści pięć tętno.

– A płuca?

Magister włączył spirometr i sprawdził, czy wyświetlacz działa. Potem założył plastikowy ustnik.

– Nabierz powietrza w płuca, najwięcej jak możesz, i wdmuchnij je w ten dzióbek – powiedział.

– Alkomat? – ząrtował Hubert.

Wdech, który zrobił, był tak potężny, że aż go zamroczyło. Wdmuchnął do aparatu całą duszę i zgromadzone w płucach powietrze.

Magister odczytał pomiar i zapisał go w niewielkim notesiku.

– Może mi pan... powiedzieć? – upomniął się Hubert.

– Powtórzmy ten pomiar, tylko teraz postaraj się bardziej – powiedział Symonides.

Ptaki zerwały się spłoszone głośniejszym tonem głośnika. Widział je, kiedy w podstawiony ustnik spirometru wdmuchiwał powietrze. Później zauważył, jak po dużym łuku lecą w stronę okien.

– Sto centymetrów. Masz sto centymetrów pojemności życiowej! – zdążył powiedzieć magister i wtedy jeden z gołębi uderzył w zamknięte okno. Odpadł, zostawiając krwawy ślad na pękniętej szybie.

Westchnienie żalu rozległo się na sali i ktoś głośno zawołał:

– Skręcił sobie kark!!

Na dole panował przyjemny chłód. Przejeżdżając obok drzwi oszklonych karbowanym szkłem, odczytywał napisy zrobione czerwoną farbą: „Centrala telefoniczna”, „Dietyk”, „Szwalnia”, „Przełożona”, „Zespół Naukowo-Badawczy” i na końcu gabinet kierownika czegoś tam... Kółka łóżka terkotały na twardej nawierzchni. Co kilkanaście metrów skręcali w któryś z bocznych korytarzy. Minęli otwartą na oścież kuchnię i stojące przed nią puste banki po mleku. Z głębi, niesione odbijającym się od pustych ścian echem, dobiegały czyjeś krzyki, jakby zawołania. Hałas nasilił się i nagle z za załomu wyjechali chorzy na wózkach. Wrócili z basenu. Trochę dalej, zupełnie niespodziewanie, przemknął obok niego Rafał, a koło niego dziewczyna na podobnie lekkim wózku. Ścigali się, a ona piszczała głośno, podszczyrywana przez niego. Rafał nawet go nie zauważył, pochłonięty goniwą i towarzystwem śmiejącej się dziewczyny. Nim Hubert zdążył cokolwiek powiedzieć, zniknęli w bocznym korytarzu.

Symonides nie odzywał się. Mruczał pod nosem jakąś melodię. Jak zwykle był w dobrym nastroju. Przy drzwiach z takim samym jak na poprzednich, czerwonym napisem „Hydromasaż” zatrzymał się, zajrzał do środka i zapytał kogoś głośno:

– Można już, pani Cecylko?!

Hubert nie słyszał odpowiedzi, ale musiała być potwierdzająca, bo magister zaraz wciągnął go za sobą.

Pogłos pluskającej wody w centralnie położonym, niewielkim baseniku, gdzie ćwiczyły cztery kobiety, głośnie buczenie wirówek i odgłosy wydawane przez tryskające bicze szkockie wypełniały wilgotne powietrze. Kobieta, która najpewniej była ową Cecylią, pokazała końcówką prysznica na białą, obudowaną płytkami glazury, obszerną wannę.

– To ten?! – zawołała.

– Hubert! – odrzekł Symonides. Podszedł bliżej i zajrzał do wanny. – Woda jest dla nas?! – zapytał.

– Już idę! – krzyknęła Ce-

cylią. Zakręciła wodę, którą smagała skuloną pod ścianą z takich samych białych płytek młodą kobietę, odwiesiła potężne dysze na równie solidnych kurkach i podeszła do Huberta. Miała wilgotną twarz, odmoczone ręce i na sobie rozchełstany, wytarty fartuch, który już dawno nie miał kontaktu z proszkiem do prania.

– W tej wannie? – upewnił się Symonides.

– W tej, w tej... – odparła kobieta. – Sam wejdzie?

– To kręgosłup, pani Cecylko.

– No i co? Kręgosłupy nie wchodzą same?

– Ten nie wejdzie. Będzie potrzebny przenośnik.

Hubert zaraz skojarzył, do czego służyła przyczepiona pod sufitem żelazna szyna przebiegająca nad basenikiem i wanną. Na jej końcu podwieszony był wciągnik. Cecylia właśnie szarpnęła go tak, żeby przejechał nad łóżko. Wsunęli pod niego paski czegoś, co było jakby uprzężą. Miał w niej bezpiecznie zawisnąć. Magister osobiście zapiął solidne klamry i starannie sprawdził umiejscowienie pasów oraz ich naciąg.

– Szpycnij, czy ma dobrze zakorkowany cewnik – powiedziała Cecylia, mocując końce uprzęży na szerokim stalowym obręczy – coby mi do wanny nie nasiurał...

– Wszystko gra, pani Cecylko... i burczy... – rzekł magister i wcisnął czerwony przycisk. Silnik wolno pociągnął do góry i Hubert zawisł ponad łóżkiem.

– Klawo, co? – rzucił do niego magister. Powoli przeciągnął go nad wannę i równie wolno zaczął opuszczać.

Nie zauważył momentu, w którym zetknął się z wodą. Potem jedynie widział, jak sięga mu ona coraz wyżej i oblewa nogi, boki, brzuch. Kiedy leżał, dosięgnęła głowy i dopiero teraz jej przyjemne ciepło poczuł na policzkach oraz szyi.

Cecylia poprawiła pod jego karkiem gumową kostkę, na której oparł się bezpiecznie.

– Ale ty chudy... Jakbyś Hitlerowi przez ruszta przeleciał! – powiedziała. Włączyła sprężarkę i z dna wanny zaczęły unosić się drobne pęcherzyki powietrza. Woda wyglądała, jakby wrzała. Banieczki powietrza muskały. Niektóre zatrzymywały się przy skórze złapane przez włosy. Czuł, że jest to niezwykle przyjemne i relaksuje go jak nic dotąd; bardziej niż masaż, a nawet niż łóżko wahadłowe. Przymknął oczy i w pełni oddał się miłym doznanom. Po kilku minutach napięcia mięśni, szczególnie w nogach i okolicy łędźwi, żelazny i puściły całkiem, powodując ogromną ulgę. Ciągnące przy każdym ruchu ścięgna robiły się coraz elastyczniejsze. Czuł, jak jego ciało, rozgrzewając się, ulega cudownej odnowie, jak jego komórki, wręcz cafe tkanki, podlegają dziwnie magicznemu przeistoczeniu, jak zaczynają oddychać, czerpiąc tlen z wody i z banieczek. Raptem odniósł wrażenie, że regenerują się wszystkie, odzyskują swą energię i łagodnie powracają do swych biologicznych funkcji. Włókna mięśni, dotąd suche i sztywne, teraz namakały, miękły i wracały do życia. Ożywały jak ciało kolibra budzącego się ciepłym porankiem po długiej i zimnej nocy. Nawet nieustanny ból stóp i palców zmniejszył się i wydawało mu się, że niebawem zniknie. Nie wiedział, że coś podobnego jest możliwe, nie spodziewał się ulgi, która tak mile rozlała się w nim.

Leżał w tej spienionej wodzie inny, zdrowszy. Z radością odczuwał trącania przez pęcherzyki gazu pojedynczych włosków na nogach, brzuchu i klatce piersiowej. To one odbierały te delikatne bodźce. Były jak setki wibrysów. Nawet płuca i przepona pracowały inaczej. Ciśnienie, które go objęło i cisnęło zewsząd, sprawiło poczucie doskonałej skóry, zwarcie trzymającej luźne mięśnie i rozlałe trzewia. Tak, była jak mocniejsza powłoka, silniejszy gorset albo idealnie dopasowany, stabilizujący wszystkie wewnętrzne organy kombinezon. Zamarzył, by tak już zostało. Tak

niewiele mu teraz brakowało, żeby wstać i ociekając wodą wyjść z wanny i bosy wybiec na trawę. Objęty wodą brzuch nie uwydatniał się. Powietrze, które go wypychało, teraz lepiej napełniało płuca. Pomyślał, że tak powinno być w czasie pionizacji.

„Tak – rzekł sobie – brzuch w czasie pionizacji musi być ujęty w jakiś gorset. I o tym trzeba pamiętać już jutro”.

Dobra rzecz te perełki – powiedział, otwierając oczy. Już wiedział, jak pokonać dwadzieścia stopni i więcej. I aż się zdziwił, że wcześniej nie wpadł na ten pomysł lub że ktoś wcześniej mu go nie podsunął. Chyba że był w błędzie...

Wracając z perełek mijali drzwi, zza których dochodziły odgłosy odbijanej piłki.

– Co się tam dzieje? – spytał zaintrygowany.

– Chcesz zobaczyć?

– Grają?

– Chodźmy – odpowiedział Symonides. Otworzył drzwi i popchnął go do środka.

Nie spodziewał się czegoś podobnego. Brakowało tu tylko trybun, z których można by było oglądać turnieje. Przez połaciowe okna w stropie wpadały promienie słońca i oświetlały grających. Na boisku rozgrywany był mecz koszykówki. Jednym spojrzeniem oszacował liczbę zawodników. Obie drużyny miały po czterech graczy. Pochłonięci grą nawet nie zauważyli, że ktoś wszedł. Symonides podwiózł Huberta bliżej drewnianej ławeczki i usiadł obok niego.

– Poprzyglądaj się – powiedział.

Grający błyskawicznie przemieszczali się z jednego końca boiska na drugi, zręcznie kożlując. Zwinnie podawali sobie piłkę i równie sprawnie ją łapali. I oddawali celne rzuty do kosza. Hubert zaraz dał się wciągnąć grze. Zadziwiła go sprawność zawodników. Poruszali się z takim impetem i wprawą jednocześnie. Czasem z głośnym szcękaniem zderzali się, ale wychodzili z tych kolizji bez szwanku.

– Trenują przed zawodami – szeptem powiedział Symonides.

Ściszony głos zakłócił dźwięk sędziowskiego gwizdka.

– Zawody? – zapytał. – Jakie zawody?

– Sportowe.

Tym razem głos magistra zabrzmiał wyraźniej.

– Przecież oni jeżdżą na wózkach... – odparł zdziwiony.

– Każde z nich ma niezłą kolekcję medali i kilka mistrzostw na koncie.

– Na wózkach?

– A coś myślał? Inwalidztwo to wyłącznie stan ducha. Tak, stary. To jedynie stan ducha, jakbyś nie kapował. Wszystko jest tu, w głowie. Widzisz tamtą dziewczynę? – spytał, pokazując wzrokiem w kierunku filigranowej blondynki na wózku. – To Martyna, świeża mistrzyni olimpijska w szermierce.

Zauważył ją wcześniej. Teraz zastanawiał się, jak taka drobna dziewczyna macha szablą, a nade wszystko, jak na tym wózku zdobywa medale.

Przyglądał się... śledził ruchy graczy. Chłopak w czarnym dresie odjechał spod tablicy na odległość rzutów osobistych. Trzymając piłkę w lewej ręce, prawą obrócił wózek i pod niewielkim kątem ustawił się na linii rzutów wolnych. Był skupiony. Widać było, że jest pewny siebie. Ważąc w dłoniach piłkę, krótkim spojrzeniem zmierzył odległość do kosza. Przygiął łokieć prawej ręki i sprężystym ruchem wypchnął piłkę w powietrze. Wpadła bezpośrednio w sam środek obręczy. Okrzyk zadowolenia echem odbił się od ścian sali. Stojąca pod tablicą filigranowa Martyna złapała piłkę i smygnęła ją z radością. Za wysoko. Chłopak wyciągnął ręce do góry, próbował wydłużyć się, podskoczyć... Bez skutku. Nie złapał. Piłka szerokim łukiem

przeleciała ponad nim w stronę Huberta.

Teraz nim szarpnęła gwałtowna emocja, instynkt zawodnika. Chciał zerwać się z łóżka, złapać piłkę, pokozłować chwilę i wysokim rzutem trafić do kosza. W jego głowie, ramionach i płucach wyzwoiliła się nagle energia. Skumulowała się i przeskoczyła w splot słoneczny. Zawrzała i gorąca wlała w żyły. Niemal eksplodowała, niemal rozerwała mu klatkę piersiową. Wydawało się, że jego ciało zadziała, że skoczy do przodu na boisko, że poniesie go między grających. Brakowało tylko tego ułamka sekundy oraz impulsu, tej iskry, która przeskoczyłaby z synapsy na synapsę, z aksonu na akson...

Pobudził się. Już myślał, a właściwie poczuł którymś zmysłem, bo nie uświadomił sobie tego w tak krótkim czasie, że wstanie. Wymaginował sobie w jakimś bezwarunkowym odruchu siebie w biegu. Odtworzył z matrycy pamięci poszczególne fazy ruchu. Tak jak kiedyś... Poderwał się wewnętrznie.

Ledwie kilka słabych impulsów zabłąkało się do pojedynczych włókien jego mięśni. Wykonał jakiś nieskoordynowany ruch, na niespastyczny. Rzut w powietrzu, bezładne zamachanie...

Piłką podturlała się i uderzyła w kółko łóżka.

– Wstań i kopnij! – usłyszał głos z głębi sali, lecz ona poturlała się w stronę ściany, by ostatecznie zatrzymać pod drabinką. Jeszcze przez moment czuł w sobie potencję, która nie poderwała bezwładnych kończyn. Teraz wlewała się w nie dziwnym zmęczeniu, mrowiącym wzdłuż

głównych nerwów, gdzieś aż pod paznokciami palców stóp. Nagłym rozczarowaniem przepeliła mu duszę i oplotła krtań.

Chłopak podjechał po piłkę i stając obok niego, powiedział:

– To nieposłuszne ciało, co? Ale spoko, jeszcze z nami zagrasz.

ROZDZIAŁ 23

Rano obudził się wcześniej niż zwykle. Gdzieś płakało dziecko, z pewnością któreś z sąsiedniego oddziału. Bolały go nogi i dłonie. Przykre uczucie drzazg pod paznokciami sprawiało, że chciał rękoma bić w ścianę. Był niespokojny – myślał o czekającej go pionizacji. Miał plan i wierzył, że tym razem mu się powiedzie. Słuchał, jak wybudza się oddział. Pierwsze kroki, pierwszy pisk opon, telefon i kilka hałaśliwych splotów, i trzaskanie drzwiami... wreszcie głośne zawołanie oddziałowej do którejś z pielęgniarek i odpowiedź tamtej. Wszystko stawało się coraz głośniejsze, bardziej energiczne, ożywione.

Raptem ktoś złapał za kłamek i wszedł do niego.

– Obudź się, śpiochu! – usłyszał głos Anki. – Czas wstać!

Zawsze to jej „czas wstać” wznicało w nim odruchowy sprzeciw. Niby jak miał wstać? Jak? Nawet jeśli już nie spał? Potem znów tłumaczył sobie intencje pielęgniarki i jej sposób komunikowania – bez drobiazgowego rozanielania się, bez wnikania w dosłowność zwrotów i zawsze z tą samą śpiewnością w głosie. Uniósł głowę i poczuł pacnięcie rękami.

– Dali! – zawołała. – Bo przegarujesz całki dzień! – Usłyszał, jak otwiera drugie skrzydło okna. – Gorąc dzisiaj będzie jak licho – powiedziała za chwilę. Potem zdjęła z niego kołdrę.

– Obróć cię i umyję – zakomunikowała. – Chyba dam ci coś cięszego do przykrycia. Nie jest ci za ciepło pod tym?

– Właściwie...

– To dobrze, zostawię ci samą puszwę.

Obrót i toaleta trwały ponad pół godziny. Wycierając ręce, obejrzała jego paznokcie.

ciąg dalszy na str. 42 i 43



FOT. KAROLINA KASPRZAK

ciąg dalszy ze str. 40 i 41

– Masz pazury jak wampirz – powiedziała. – Daj, obetnę ci je...

Skądś wyjęła charakterystycznie wygięte, długie nożyczki.

Gwałtownie wyszarpnął rękę.

– Coś ty?! – złąkla się.

– Wszystko, tylko... nie obcinanie paznokci... – odparł, chowając ręce.

– Przecież nie możesz mieć takich długich pazurów – nie ustępowała. – Daj – złapała jego rękę.

– Nie! – krzyknął stanowczo i znów się wyszarpnął.

– Dlaczego?

– Tylko... nie obcinanie paznokci... – powtórzył.

– Chcesz mieć takie szpony? Dali!

– Obgryzę je... – zapewnił. – Zawsze je obgryzam...

– Nie obcinasz? – spytała, nie posiadając się ze zdumienia. – A to czemu?

– Nie mogę znieść bólu... który sprawiają mi nożyczki... – wyjaśnił, trzymając ręce kuczowo przy sobie.

– Byłabym delikatna...

– To nic nie da... Nie znoszę dotyku nożyczek...

– Nie wiedziałam – rzekła spokojniej. – U nóg też?

– Nie, u nóg nie... Tylko u rąk...

– Dobra, jak się boisz? – ustąpiła bardziej. – Tylko obgryż je, bo są za długie – dodała, chowając nożyczki. Już nie nalegała. Kiedy skończyła go wycierać, powiedział:

– Chciałbym dziś zabandażować... brzuch... na ćwiczenia...

– A cóżes ty znów wykoncepił? – zapytała, rozkładając na parapecie mokre ręczniki.

– Muszę dzisiaj spróbować... inaczej...

– No, żebyś ty czego nie wywinął – rzuciła, wychodząc. – Zaraz przyjdę z tymi bandażami. Jakie sobie wymyśliłeś?

– Szerokie i elastyczne... – odparł.

Helena cały dzień pracowała w ogrodzie. Pełna kwiatowe rabaty i grządkę z warzywami.

Szczygieł(23)

Przy takiej pogodzie wszystko rosło w oczach. Przez ostatnie dni ogród zostawiony był sam sobie. Helena z trudem podnosiła się z łóżka i tylko po to, żeby zająć się Kasią oraz ugotować jakiś obiad, co uznawała za obowiązek, z którego w żaden sposób nie pozwalała się zwolnić. Całkiem chora wróciła od Huberta. Już jechała do niego niezdrowa. Czuła się bardzo słabo, ale z odwiedzin nie chciała zrezygnować. Jeszcze w ostatnią noc smażyła faworki, żeby zawieźć mu przysmak.

Kiedy po niewygodnych stopniach weszła do autobusu, była wycieńczona. Znalazła wolne miejsce i jak znieczulona opadła na siedzenie. Jeszcze przed odjazdem miała zawroty głowy. Ze złym samopoczuciem ruszyła w drogę. Nigdy nie potrafiła relaksować się podczas podróży. Nie umiała zasnąć, jak robił to Mateusz, i każdy kilometr odkładał się na niej nowym zmęczeniem. Jedyne, co mogła zrobić, to oprzeć głowę i zamknąć oczy. Resztę z ufnością powierzyła Bogu.

Nie sprawdzała drogi, nie liczyła upływających godzin, ale bardzo pragnęła, żeby ta podróż jak najszybciej się skończyła. Przez warkot silnika, jak z oddali, dobiegała ją rozmowa siedzących po drugiej stronie kobiet. Nie patrzyła na nie, nie otwierała oczu i nie wiedziała, jak wyglądały, ale dobrze rozumiała, że mówią o niej.

– Pijaczka – w pewnej chwili całkiem głośno powiedziała jedna głosem świętej matrony.

– Widać, że w nocy była balanga – odparła druga z prze-kąsem.

Helena skurczyła się i jeszcze bardziej wsunęła w kąć siedzenia.

Kiedy po ponad sześciu godzinach wysiadła z autobusu, było jej słabo i ledwie trzymała się na nogach. Odprowadzona zgorzonym wzrokiem współpasażerek, z trudem dotarła do Instytutu. Ślaniając się, weszła na oddział. Tu spostrzegawcza Lenka natychmiast zabrała ją do gabinetu i wezwała lekarza. Zaaplikowane leki dzia-

ły wolno i dopiero po trzech godzinach lekarz pozwolił jej wstać. Hubert zauważył, jak mocno się spóźniła, ale uwierzył w historię o awarii silnika i nie pytał wiele, także o jej samopoczucie. Widział, że było wcale nie lepsze niż poprzednim razem.

– Jesteś wyczerpana, mamo – powiedział, patrząc w jej zmęczone oczy. – Potrzebny jest ci porządniejszy wypoczynek. Ja zdrowieję, a ty słabniejesz. Chcesz zastąpić mnie w łóżku? – spytał i dotknął jej twarzy.

Helena chwyciła jego rękę i przycisnęła do ust.

– Nic mi nie jest, synku – szepnęła – nie martw się.

Zamilkła, uśmiechając się łagodnie, i zamilkł Hubert.

Tego dnia, kiedy wstała po chorobie, podróży i odwiedzinach u Huberta, musiała jeszcze wyjść do miasta po sprawy. Półka w lodówce, na której zwykle leżały wędliny, zaczynała świecić pustkami, a tylko Helena wiedziała, co jest najlepsze i gdzie to dostać. W przekonaniu tym jakże utwierdził ją Mateusz, kiedy chcąc jej ulżyć, sam poszedł do mięsnego i przyniósł na obiad cztery kilogramy podstarzałej pasztetowej. Dlatego też krótko przed ośmiemną odłożyła grackę i pazurki i razem z Kasią poszła do rzeźnika, a przy okazji na pocztę z zaległym rachunkiem.

Mateusz z firmy wrócił krótko przed kolacją. Dopiero wtedy, przy wspólnym posiłku, mogli porozmawiać, chociaż on miał też ogromną chęć po-przeoglądać gazety.

– Zgadnij, Mateuszu, kogo dziś widziałam – rzekła, stawiając na stole wazę z gorącymi cynaderkami.

Spojrzał znad „Polityki” trochę nieobecny wzrokiem.

– Widziałaś? – rzekł zdziwiony. Odłożył gazetę i już nieco przytomniej odparł. – Nie, nie mam pojęcia.

– Wyobraź sobie, że gdy wracaliśmy z poczty, omal nie zderzyliśmy się z Madzią.

– Z naszą Madzią?

– Huberta... a jaką ty znasz jeszcze Madzię?

– No i co? Co u niej?

– No właśnie nie wiem – odparła Helena niespokojnym głosem. – I to mnie martwi.

– Jak to... Omal się nie zderzyliście, a ty nic nie wiesz? – rzucił Mateusz znad talerza. – Więc co tak cię martwi?

Helena zmierzyła go wzrokiem.

– Wyobraź sobie, że nie – rzekła chyba trochę dotknięta. – Nie wiem, co u niej.

– Nie rozmawialiście?

– Otóż to... jakbyś zgadł... – odparła i spokojnym głosem zwróciła się do Kasi: – Dolać ci, skarbie, jeszcze trochę sosiku?

Kasia z połówką kajzerki w ręce siedziała obok ojca i przysłuchiwała się rozmowie. Jadła niemrawo, a co drugi kęs rzucała pod stół.

– Czemu nie porozmawialiście? – nie rozumiał Mateusz.

– No widzisz... śpieszyła się... Albo co innego...

– A gdzie ona mogła się śpieszyć? – zapytał Mateusz.

– A ja wiem? Mnie pytasz? Przeleciała obok jak wiatr... niby czymś zaaferowana...

– Niby?

– Niby. Mnie się wydaje, że między nią a Hubertem coś nie najlepiej się dzieje.

– Czemu tak przypuszczasz?

– Tak mi coś mówi. Bo dlatego unikała rozmowy? Bo unikała przecież, nie powiesz, że nie.

Mateusz sięgnął po dzbanek z herbatą.

– Może miała co na głowie. Włać ci, Kasieńko?

– Nie wymyślaj, Mateuszu. Ja ci mówię, miała coś na sumieniu.

– No, może się pokłócili. Czy to zaraz coś złego?

Nabrał kaszy i popił, parząc sobie usta.

– Boję się, Mateuszu. Boję się o Hubka. Żeby ta dziewczyna krzywdy mu nie zrobiła. Gdybyś, Mateuszu, widział, jak on drutem w ustach przerzucał kartki... żebyś widział, ile w nim było samozaparcia i wiary w to, że będzie jeszcze lepiej. Jak on się tym cieszył. Nie, nie przeżyłabym, gdyby ktoś mu tę energię zniszczył.

– To może po prostu pogadać z dziewczyną.

Helena drgnęła.

– Już ty lepiej z nikim nie gadaj! – wystraszyła się. – Bo dopiero narobisz! Nagadasz, nagadasz... Przecież ty nie masz dyplomatycznego daru. Ty wiesz, co by mogło być? W takie sprawy trzeba ingerować z niezwykłą delikatnością... albo wcale. Nie, nie... Nie wtrącajmy się im.

– Myślałem... – rzekł Mateusz. – Nie zamartwiałybyś się wtedy.

– A kto się zamartwia? Zaraz takie wielkie słowa! Mówię ci, żebyś wiedział, bo zawsze jesteś tydzień do tyłu. Potem ma mnie serce nie boleć...

– Serce? A miałas iść do lekarza.

– Przecież byłam. Mówiłam ci, tylko ty tak słuchasz...

Wysilił umysł, żeby przypomnieć sobie tamtą rozmowę. Sprawy w firmie bardziej pochłaniały go ostatnio i to prawda, że w zamyszeniu puszczał niektóre słowa mimo uszu. Niechcący, bez złej woli. Rozmowy o lekarzu też nie mógł sobie przypomnieć. Martwił się jednak, martwił o nią ogromnie.

– Pomógł ci coś? – zapytał ostrożnie.

– Pomógł – bez przekonania odparła Helena. Wypiła kilka łyków herbaty i dodała: – Leki w każdym razie biorę...

– Myślę, Helenko, że za bardzo się męczysz. Zostaw trochę na później.

– Łatwo ci tak, Mateuszu, mówić... zostaw... A kto to zrobi? Książd proboszcz? Zostawię i jeszcze bardziej będę się denerwować, że nie jest zrobione.

– Mimo wszystko myślę, że masz za dużo obowiązków.

– Mówisz jak Hubert. Jakbyście się umówili.

– On też tak uważa – rzekł bardzo poważnie.

– Rozmawialiście o mnie? Przyznaj się.

– On się domyśla, ile ciebie zdrowia te wyjazdy kosztują – westchnął Mateusz. Przyjrzał się jej zmęczonej, wymizerowanej twarzy, włosom, które wciąż nie chciały odrosnąć, jej czułym dłońmi. – Ale nie wie, że każdy odchorywujesz przez kilka dni, a może coś zaczyna czuć?

– Mój synek...

– Też uważam, że powinnaś z tych wyjazdów zrezygnować.

– Zrezygnować?! Mateuszu! To jakbym z niego zrezygnowała. Co wyście powymyślali?! – zdenerwowała się naprawdę. – Knucicie coś za moimi plecami, a potem ty wygadujesz...

– Tylko na pewien czas.

– Mateuszu – powiedziała, siląc się na spokój – jak ty niczego nie rozumiesz. Ja muszę go widzieć. Ja muszę widzieć moje dzieci!

Bliska płaczu przygarnęła Kasię i przytuliła ją mocno.

– Czemu Hubek nie chce, żebyś go odwiedzała? – spytała zmęczona i już mocno senna Kasia.

– Bo pewnie chce, żebym odpoczywała i dłużej mogła być z tobą.

– Przecież nie chcesz mnie zostawić – w zmęczonym głosie zabrzmiał niepokój. – No powiedz. Prawda?

– Nie, skarbie, nigdy cię nie zostawię. Nigdy cię nie zostawię – szepnęła. – Nigdy.

Na sali muzyka grała głośniejsz niż zwykle. Prawie wszystkie stanowiska były już pozajmowane. Również na łóżku wahadłowym ktoś się kołysał. Kiedy podjechali bliżej, poznał Kacpra.

– A ty tutaj?! – zawołał do niego magister.

– To nie ja decyduję! – odkrzyknął Kacper. – Ja się tutaj tylko bujam!

Symonides rozejrzył się za winnym. Podeszedł do niego Jacek.

– Chłopak ma kamyk w nerce – powiedział. – Też musi się bimbać.

– Ale teraz?

– Wiem, to pora Huberta. Dziś nie mogłem inaczej. Później jeszcze sobie ustalimy – rzekł, poklepując Symonidesa

po ramieniu. – Teraz dawaj, władujemy tego twojego na stół pionizacyjny.

Hubert nie żałował tej zamiany, nie dzisiaj. Dzisiaj pragnął próby jak najszybciej.

Cały czas czuł ucisk powodowany bandażami. Już przy przenoszeniu z łóżka na stół zauważył różnicę. Wszystkie wnętrzności mocno trzymały się na swoim miejscu. Serce żywiej w nim zabiło. Jak co dzień, magister przypiął go pasami – na kolanach i klatce piersiowej. Sprawdzał ich napięcie, dociągnął jeszcze mocniej ten na nogach i rzekł:

– To jedziemy na tę górę!

– Jedźmy – odparł zniecierpliwiony.

Magister chwycił za korbkę.

– Gotów? – zapytał.

– Jak nigdy – odrzekł buńczucznie. Zaraz miało się okazać...

Kilka obrotów korbką podniosło go z wolna. Na kątomierzu pokazało się dziesięć stopni. Magister poczekał chwilę i zapytał:

– Jak?

Odczuł jedynie większy ból w palcach. Sił wszakże nie tracił. Miał w sobie moc na jeszcze parę stopni. Odczekał blisko minutę, by się upewnić.

– Ile mamy stopni? – zapytał.

– Standardowo.

– Nic mi nie jest... Jedźmy wyżej...

– Do piętnastu – powiedział magister i zakręcił korbką.

Czekał chwili, w której czarne płatki zasypią mu spojrzenie. Na razie był spokojny. W dalszym ciągu nic niepokojącego się nie działo.

– Jak z tobą? – Magister ujął jego nadgarstek i zerknął na zegarek.

– Dzisiaj wyjadę... dużo wyżej... – Był już pewny.

– Podkręć jeszcze trochę?

– Jeszcze pięć, poproszę...

– Jeszcze pięć? Nie za szybko?

– Dam radę... – rzekł krótko.

Rozejrzył się. Ostrość widzenia się zmieniła. Było dobrze. Nareszcie było dobrze.

Za UGUL-em rehabilitanci kładli na stół pionizacyjny młodą dziewczynę. Jeszcze jej nie widział, chyba była nowa.

Regularnie oddychał i był coraz bliższy euforii. Bandaże trzymały mocno.

– Jest dwadzieścia stopni – rzekł magister. Sprawdzał tętno i rozwinął ochraniacze stóp z owczej skóry.

Teraz stopy bolały go najbardziej. Ciśnienie rozsadzało je od środka. Tylko tyle właściwie. Patrzył na dziewczynę. Już prawie stała. Był przekonany, że i on osiągnie więcej. Po blisko dziesięciu minutach, kiedy ona była w pionie, poprosił:

– Dalej, panie magistrze... jeszcze... wyżej...

Symonides zakręcił korbką. Niespokojnie mu się przyglądał. Był ostrożny, lecz nie zamierzał powstrzymać Huberta, gdy ten sobie zażyczył:

– Jeszcze dziesięć...

– Oczom nie dowierzam – powiedział Symonides, kiedy strzałka kątomierza pokazała trzydzieści stopni.

Ból nóg dopiekł bardziej. Chyba odleżyny zaczęły broczyć.

– Nie jest źle – rzekł tylko trochę zmęczonym głosem.

– Ty mi powiedz, co ty dzisiaj wypił? Od tego masz taki czarny język?

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,
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.filantrop.org.pl

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

TYRAN

Gdyby podsumował
Swoje dobro i zło
Oraz miał sumienie,
To by go zagryzło.

POCIĄG HISTORII

U tych z pierwszej klasy
Niestety co stacja
Kolejna afera
Lub kompromitacja.

PRZEWODNICZĄCY

Został kopnięty
Za lanie wody,
Bo pod napięciem
Były przewody.

**WIELKI
CZŁOWIEK**

Najgłośniej krzyczą,
Że go poznali
Ci, co do pięty mu
Nie dorastali.

Fraszki

TRUCICIEL

Znów truje wodolej,
Włączył swoje ścieki
Do głównego nurtu
Politycznej rzeki.

KLEPTOMAN

Klepał trzy po trzy
I wyszedł cało,
Choć piątej klepki
Mu pasowało.

RAJ-LANDIA

Nie będzie biedy,
Nie będzie nędzy,
Bo wydrukują
Więcej pieniędzy.

JELEŃ

Nieczuły dla żony
Był (w torbę ubogi),
Nawet nie czuł, że mu
Przyprawiała rogi.

PALĄCY

Miał rzucić palenie
Szkodliwe na płuca.
Jak dotąd jedynie
Niedopałki rzuca.

**NAGROBEK
BOKSERA**

Tutaj leży bokser.
Pomódl się baranie
I licz do dziesięciu.
Może jeszcze wstanie.

PRAKTYKUJĄCY

Diabeł przebrany
Za anioła
Też czasem chodzi
Do kościoła.

REJESTRACJA

Zgłosiła się chora
W maju do doktora.
Przyjęta już w grudniu
Ma być po południu.



ZBIGNIEW NOWAK

Smok ze Wschodu

Przywiato ze Wschodu smoka w koronie,
Chorują nawet zdrowi jak konie.
Co robić teraz? Rzecz dobrze znana,
Masz siedzieć w chacie od rana do rana.

Dziś nie wypada marzyć o wczasach,
Ani wędrować po plażach czy lasach.
Musisz pływalnię wykonać w wannie,
Oraz ochoczo poddać się kwarantannie.

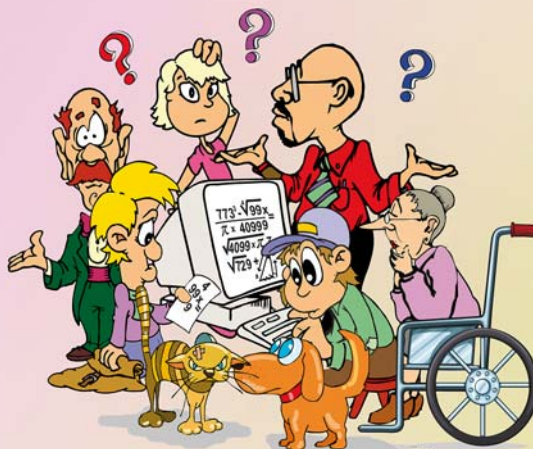
Także zrezygnuj z wyjazdu nad Zbrucz,
Zamknij się w domu i dobrze skryj klucz.
Jedynie, kiedy psa masz na karku,
Możesz z nim chodzić, ale nie w parku.

Dzisiaj, o ile wystarczy ci kasy,
Dobrze jest zrobić konkretne zapasy.
Kup furę mąki i napiecz moc ciasta,
By nie wychodzić więcej do miasta.

Kiedyś, jak przybył, tak smok odleci,
Nam zaś zostanie stadko berbeci.
Póki co jednak zostań w chałupie
I nie kombinuj, siedząc na dupie.

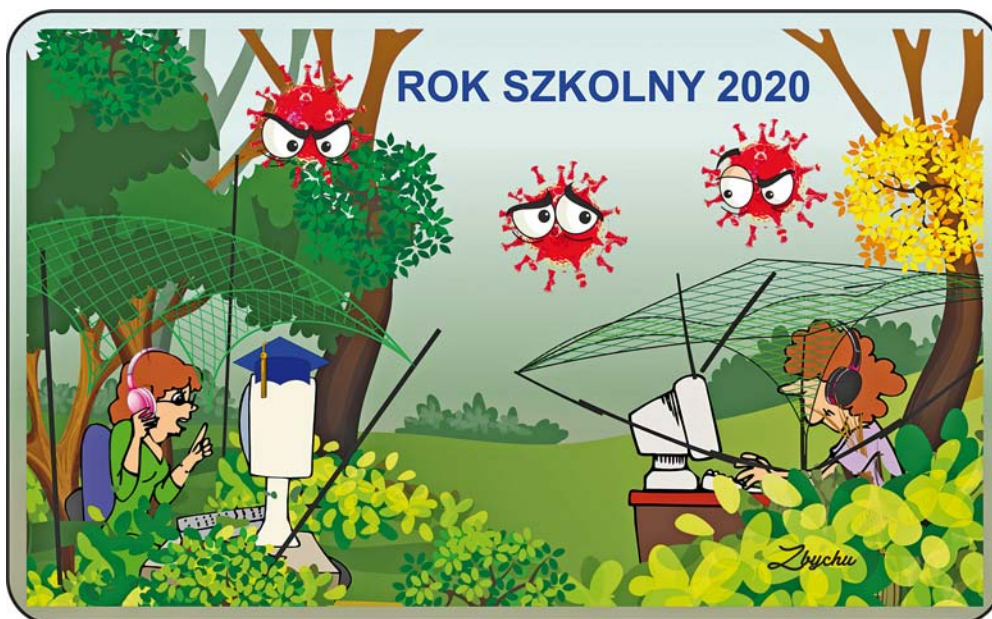
KOŁOBRZEG, W DNIU 18 KWIETNIA 2020 ROKU

SZKOŁA 2020 LEKCJE Z UDZIAŁEM RODZINY



RYS. (2X) ZBIGNIEW NOWAK

ROK SZKOLNY 2020



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

Fraszki

PANACEUM

Zamiast wzywać
Pogotowie,
Śmieję się...
Śmiech to zdrowie.

WIESZCZ

Wieszcz chciał trafić
Pod strzechy.
Ja ćwierć-wieszcz
Szulc Jurek
Chciałbym
tylko trafić
Do szarych komórek.

JERZY SZULC

Niewidomi pożegnali przyjaciół

10 maja po ciężkiej chorobie zmarła Maria Tomaszewska, wieloletnia dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach koło Poznania. Zaledwie dwa dni wcześniej, 8 maja, społeczność Ośrodka straciła swojego wielkiego przyjaciela – do wiečnosti odszedł Edmund Oses, dyrektor SOS-W w Owińskach w latach 1981 – 1989, polski pedagog specjalny, tyflopadaagog oraz działacz turystyczny.

Ośrodek stracił dwie wyjątkowe, pełne pasji i zaangażowania osoby, dla których sprawy środowiska ludzi z niepełnosprawnościami narządu wzroku zawsze były na pierwszym miejscu. Bez ich wysiłku placówka nie zdołałaby rozwinąć się tak znacząco w zakresie nowatorskich form edukacji, rewitalizacji i usprawniania dzieci z dysfunkcjami wzroku.

Edmund Oses był nauczycielem Ośrodka w Owińskach od 1958 roku. W latach 1968 – 1981 pracował w administracji szkolnej zajmując się opieką nad dzieckiem i szkolnictwem specjalnym. Następnie awansował na stanowisko dyrektora. W pracy z dziećmi niewidomymi

kładł nacisk na zdobywanie przez nie umiejętności niezbędnych w codziennym życiu, szczególnie na naukę orientacji w terenie. Wdrażał formy usprawniania jak: turystyka górską, taniec, atletyka, turnusy usprawniające. Był jednym z założycieli koła Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego przy SOS-W w Owińskach. Opublikował łącznie 30 artykułów specjalistycznych i 3 książki. Za działalność na rzecz edukacji i rehabilitacji dzieci z dysfunkcjami wzroku otrzymał liczne odznaczenia – m.in. Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, Medal Komisji Edukacji Narodowej, Złotą Odznakę Polskiego Związku Niewidomych, Nagrodę Specjalną Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Pracowała z Nim śp. Maria Tomaszewska. Ośrodek w Owińskach od 1979 roku był Jej „drugim domem”, miejscem któremu poświęcała się bez reszty. Dyrektorem tej placówki była od 2002 roku. Przez 18 lat wzorowo pełniła swoją społeczną służbę – zawsze gotowa do pomocy tym, którzy potrzebowali jej najbardziej. Z wykształcenia była psychologiem. Ostatnie chwile życia poświęcała niewidomym dzieciom angażu-

jąc się w sprawy Ośrodka. Z Jej inicjatywy na terenie placówki powstał pierwszy w Europie Park Orientacji Przestrzennej – miejsce, w którym osoby z dysfunkcjami wzroku mogą poznawać otaczający świat przy pomocy dźwięków. Do Jej zasług zalicza się również utworzenie unikatowego na skalę kraju Muzeum Tyflogicznego, które gromadzi bogactwo przedmiotów związanych z kulturą i edukacją osób niewidomych (m.in. wypukłe mapy, grafiki dotykowe, pierwszy atlas dla niewidomych z 1932 roku). Tomaszewska przyczyniła się też do rewitalizacji całego Ośrodka, aby był dostosowany do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Nieopisany smutek, pustka, żal. Z odejściem dwójki wybitnych ludzi Ośrodka nie mogą pogodzić się ich bliscy, przyjaciele, współpracownicy, a przede wszystkim uczniowie. Ci ostatni zapamiętają Marię Tomaszewską jako człowieka głęboko wrażliwego i oddanego pokrzywdzonym przez los. Słuchała, doradzała im, wspierała, była jak druga mama. Wiedzieli, że zawsze mogą na nią liczyć.

– Wiosna za oknami. Niech tam, gdzie musiałaś iść, towarzysząc Tobie jej kolory,

zapachy i dźwięki. Pozostajemy w smutku wierząc, że po tamtej stronie spotkasz naszych uczniów, którzy odeszli przed Tobą. Powitają Cię tak samo ciepło jak my dzisiaj żegnamy. Oni z radością, my – ze smutkiem. Cześć Twojej Pamięci – tymi słowami pożegnali Marię Tomaszewską na stronie internetowej Ośrodka Jej uczniowie i współpracownicy.

SOS-W w Owińskach od ponad 70 lat kształci dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami narządu wzroku i ze schorzeniami sprzężonymi. Uczniowie przyjeżdżają się kształcić z różnych stron Polski. Placówka zajmuje się kompleksową terapią dzieci i młodzieży, umożliwia udział w indywidualnych i grupowych zajęciach specjalistycznych w zakresie terapii pedagogicznej i psychologicznej oraz profilaktyki społecznej. Uczniowie podczas zajęć nabywają szereg umiejętności niezbędnych w codziennym życiu. Uczą się m.in. orientacji przestrzennej, technik posługiwania się pismem brajla, rozwijają swoje twórcze talenty i zainteresowania w różnych dziedzinach. Więcej informacji na stronie Ośrodka: niewidomi.edu.pl

KAROLINA KASPRZAK

Pełna radości i pasji

22 kwietnia pożegnaliśmy na zawsze Barbarę Morańską, uczestniczkę naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach w gminie Rychtów. Uczęszczała do tej placówki przez ponad 4 lata. Była osobą uśmiechniętą i serdeczną. W relacjach z ludźmi cechowała się niezwykłą cierpliwością oraz wytrwałością.

W Warsztacie realizowała swoje pasje krawieckie, między innymi szyjąc na maszynie. Potrafiła pięknie szydełkować oraz wykonywać przeróżne prace na drutach dziewiarskich. Jej pasją był również haft i inne techniki wyszywania. Swoim talentem wspomagała innych uczestni-

ków – szyła dla nich przepiękne kostiumy na przedstawienia teatralne. Chętnie dzieliła się wiedzą i umiejętnościami z uczestnikami i instruktorami stawiającymi pierwsze kroki w pracy z drutami dziewiarskimi czy szydełkiem.

Była bardzo elegancką i kulturalną kobietą. Prawdziwą przyjemnością i odskocznią od pracy były dla Niej występy artystyczne, które jako widz śledziła z niezwykłą uwagą. Radość znajdowała również podczas zabaw tanecznych. Odejście Basi jest dla nas nieopisaną stratą. Na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

DOMINIKA NIERADKA-JESSA



FOT. DOMINIKA NIERADKA-JESSA

Z powodu pandemii koronawirusa działalność wstrzymały niemal wszystkie placówki terapeutyczne i rehabilitacyjne w kraju – w tym również Środowiskowy Dom Samopomocy „Gościnni” w Kórniku w województwie wielkopolskim. Zaprzestanie działalności w formie stacjonarnej nie wykluczyło zdalnych form wsparcia, które nieprzerwanie otrzymują uczestnicy tej placówki.

W aplikacji Messenger umieszczane są krótkie filmiki związane z różnymi zadaniami, które na co dzień uczestnicy realizują w placówce. Na Facebooku uruchomiona została grupa dyskusyjna zrzeszająca uczestników ŚDS, ich opiekunów oraz rodziców.

– Od 16 marca pracownicy ŚDS kontaktują się telefonicznie z uczestnikami udzielając im wsparcia, a także ich opiekunom i rodzicom.

Na okoliczność świąt wielkanocnych przygotowaliśmy dla uczestników paczki. Prócz kartek świątecznych,

Domowa terapia

wykonanych przez pracowników, przekazano im karty z zajęć pedagogicznych, psychologicznych i kulinarnych, teksty piosenek, opisy ćwiczeń relaksacyjnych, usprawniających ruchowo i innych – mówi

Anita Wachowiak, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy „Gościnni”.

ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. ARCHIWUM ŚDS „GOŚCINNI”

Moja pierwsza praca

1 czerwca 2012 roku rozpocząłem swoją pierwszą pracę w prywatnym przedsiębiorstwie, w dziale transportu, na stanowisku referenta do spraw środków trwałych. Zajmowałem się między innymi wydawaniem samochodów służbowych oraz ich odbiorem. Rozliczałem karty drogowe, które wypełniali kierowcy. Do moich obowiązków należała również obsługa firmowej stacji paliw oraz programu komputerowego do ewidencji pojazdów.

Nim rozpocząłem pracę, uczestniczyłem w rozmowie kwalifikacyjnej, a następnie przeszedłem obowiązkowe szkolenie BHP i badanie lekarskie. Pracodawca zapytał mnie, czy potrafię prowadzić samochód, który nie posiada udogodnień dla osób z niepełnościami. Odpowiedziałem, że nie ma problemu.

Stopniowo zapoznawałem się z obowiązkami na stanowisku pracy. Obawiałem się, czy sobie poradzę, gdyż z powodu niepełnosprawności wykonuję zadania wolniej i mniej dokładnie. Miałem wspaniałych kolegów-współpracowników, którzy chętnie mi pomagali. Dzięki tej pracy miałem możliwość uczestniczyć jako kibic, w ramach tak zwanego funduszu socjalnego, w meczu Polska – Mołdawia, odbywającym się na stadionie miejskim we Wrocławiu. Zwiedziłem także przepiękne Drezno – miasto we wschodnich Niemczech.

Pracę w dziale transportu wspominam bardzo dobrze. Nie była monotonna ani nudna, miałem możliwość podróżowania autem służbowym, co było dla mnie nowością. Także kontakt z ludźmi. Zyskałem uznanie i sympatię kierownika działu oraz zespołu.

KRYSTIAN CHOLEWA

DRUKARNIA



KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI i PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIAŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

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



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. HANKI HERTMANOWSKIEJ

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



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl