

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (309) 6 • Poznań • sierpień 2020 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



Paulina Krzysztofiak, uczestniczka
Warsztatu Terapii Zajęciowej w
Wiardunkach. Więcej w artykule
„Wcielam się w kreacje aktorskie”.

Str. 17

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJĄ



W NUMERZE:

- Pandemia nam nie
straszna** str. 4
- Gdyby miłość
mogła uleczyć...** str. 6
- Łapiemy lato w słoiki**
str. 14 i 15
- Narkoman za kierownicą**
str. 19
- Dbaj o nie jak o własne
dzieci** str. 22 i 23
- Jamochłon** str. 27
- Lato za chmurami**
str. 32 do 35
- Wejść czy nie wejść
— oto jest pytanie!**
str. 36 i 37
- Hiobowa opowieść**
str. 38 i 39
- Szczygieł** str. 42 i 43

Modelowa opieka

Działalność rehabilitacyjno-terapeutyczną w dobie pandemii wznowiło również poznańskie Stowarzyszenie „Na Tak” i wszystkie podlegające mu placówki. Jest to jedna z największych w Poznaniu i Wielkopolsce organizacji pozarządowych zajmujących się dzienną i całodobową opieką oraz terapią osób z niepełnosprawnościami. Realizuje liczne projekty, między innymi współfinansowane ze środków PFRON, jak projekt pod tytułem: „MOST – Modelowa Opieka, Stymulacja i Terapija osób z wieloraką, sprzężoną niepełnosprawnością”.

Projekt ten realizują placówki Stowarzyszenia – Przedszkole Specjalne „Orzeszek”, Szkoła Podstawowa „Zakątek” oraz Środowiskowy Dom Samopomocy „Kamyk”. Jest prowadzony w ramach celu programowego pod nazwą: „Zwiększanie samodzielności osób niepełnosprawnych”. Projekt MOST – jak informuje Stowarzyszenie na swojej stronie internetowej – zakłada poszerzenie zadań terapeutycznych realizowanych w trzech wyżej wymienionych placówkach.

W ramach projektu udzielane jest systematyczne i wieloprofilowe wsparcie 48 osobom z niepełnosprawnościami (zarówno dzieciom jak i dorosłym). Uczestniczą one w zajęciach specjalistycznych ukierunkowanych na tak zwaną neurostymulację i terapię neuromotoryczną. Projekt zakłada realizację następujących form wsparcia: prowadzenie zajęć indywidualnych i grupowych w zakresie stymulacji multisensorycznej oraz w zakresie terapii neuromotorycznej z fizjoterapią, dowóz uczestników do placówek terapeutycznych, opiekę specjalistyczną podczas dowozu, konsultacje podnoszące umiejętności pracy rodziców z uczestnikami projektu.

Wyżej wymienione formy wsparcia realizowane są w placówkach stacjonarnych oraz podczas tygodniowych wyjazdów służących rozwijaniu kompetencji. Wyjazdowe wsparcie zakłada uzupełnienie oddziaływań o specjalistyczną opiekę świadczoną przez wolontariuszy oraz wdrażanie treningów samodzielności. Projekt jest realizowany w okresie od 1 kwietnia 2019 do 31 marca 2021. Oprac. KK.

Sportowa rehabilitacja

W ramach projektu pod tytułem: „Bądź aktywny”, realizowanego przez Polski Komitet Paraolimpijski i współfinansowanego ze środków PFRON, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej prowadzi bezpłatne zajęcia sportowe dla osób z niepełnosprawnościami z gry w boccie. W poprzedniej edycji projektu niepełnosprawni ruchowo grali w siatkówkę na siedząco.

Projekt jest adresowany do osób z niepełnosprawnościami z terenu województwa opolskiego. Celem przedsięwzięcia jest upowszechnianie aktywności sportowej wśród osób z niepełnosprawnościami oraz zwiększenie ich zainteresowania tego rodzaju aktywnością. Jak wiemy, sport ma ogromne znaczenie w rehabilitacji, dlatego cyklicznie organizowane zajęcia w ramach wyżej wymienionego projektu stanowią bardzo dobrą alternatywę dla usprawniania osób z niepełnosprawnościami, zwłaszcza z dysfunkcjami narządu ruchu.

Pomysłodawczynią współpracy z Polskim Komitetem Paraolimpijskim i organizacji zajęć sportowych jest dr Justyna Charasna-Błachucik. Każdy uczestnik projektu może realizować zajęcia sportowe dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości. Treningi odbywają się kilka razy w tygodniu. Tre-

ning rozpoczyna rozgrzewka, po której następują ćwiczenia. W drugiej edycji projektu, jak wspomniałem, uczestnicy grają w boccie rywalizując ze sobą zespołowo. Poprawiają celność rzutów przez dobór odpowiednich ćwiczeń.

– Kontynuacja współpracy z Polskim Komitetem Paraolimpijskim to dowód, że praca zdalna również może przynieść sukces. Zajęcia siatkówki na siedząco w pierwszej edycji projektu były realizowane na hali w kampusie, natomiast spotkania sekcji bocci odbywają się na powietrzu, w składzie sześciu zawodników i trener, co jest zgodne z obowiązującymi restrykcjami sanitarnymi – mówi J. Charasna-Błachucik. – Sekcję bocci prowadzę z wolontariuszami – studentami kierunku fizjoterapia. Są to młodzi ludzie, pełni empatii i otwartości na kontakt z osobami z niepełnosprawnościami.

Mnie osobiście uczestnictwo w projekcie daje wiele korzyści. Czuję, że moje ciało, a w szczególności nogi, o wiele lepiej funkcjonują. Zmniejszyło się napięcie mięśni, poprawił się chód. Muszę jeszcze popracować nad mięśniami brzucha. Wówczas moje ciało będzie swobodniej przemieszczało się. Projekt daje mi również możliwość integracji z uczestnikami: spotykamy się, rozmawiamy, oglądamy zdjęcia.

KRYSTIAN CHOLEWA

Dla kobiet prosto od serca

Mieszkańcy powiatu poznańskiego po raz kolejny przyłączyli się do charytatywnej akcji szycia poduszek dla osób z nowotworami piersi. Warsztaty pod hasłem: „Serce od serca” odbyły się 9 lipca w Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowych. Zorganizował je Klub Kobiet Aktywnych Gminy Czerwonak oraz Koło Gospodyń Wiejskich w Promnicach. Patronat nad wydarzeniem objęli: Jan Grabkowski, starosta poznański i Marcin Wojtkowiak, wójt gminy Czerwonak.

Projekt „Serce od serca” – jak informuje serwis www.powiat.poznan.pl – ma na celu zapewnienie komfortu pacjentkom z rakiem piersi. Przedsięwzięcie zostało wymyślone w 2001 roku przez Janet Kramer-Mai, pielęgniarkę zajmującą się onkologią w Erlanger Medical Center z Chattanooga w stanie Tennessee, u której zdiagnozowano raka piersi.

Starosta przyznał, że zaangażowanie uczestników w akcję przerosło oczekiwanie i było niesamowite. Koordynatorki akcji – Justyna Maćkowiak-Szukalska i Karolina Wasilewska-Waligórska informują, że uszyte poduszki pomagają kobietom po mastektomii – częściowej lub całkowitej, to znaczy chronią przed obtarciem, zapobiegają opuchliznie, zmniejszają napięcie w barku. Poduszki szyte podczas cyklicznie organizowanych akcji „Serce od serca” trafiają do pacjentek Wielkopolskiego Centrum Onkologii w Poznaniu.

Poduszki, prócz roli leczniczo-rehabilitacyjnej, pełnią również rolę emocjonalno-wspierającą – przypominają kobietom po mastektomii, że są ludzie, którzy pamiętają o chorych i którym cierpienie nie jest obojętne. Aby wziąć udział w cyklicznie organizowanych warsztatach, nie trzeba posiadać umiejętności szycia. Liczą się chęci, motywacja i pozytywne nastawienie. Organizatorzy zapewniają wszelkie niezbędne materiały do pracy. Oprac. KK.



FOT. ARCHIWUM POLITECHNIKI OPOLSKIEJ

PFRON pomaga organizacjom

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych podejmuje istotne działania wspierające osoby z niepełnosprawnościami w czasie pandemii. Zwiększone zostały kwoty dofinansowań do wynagrodzeń pracowników z niepełnosprawnościami, zabezpieczono ciągłość funkcjonowania warsztatów terapii zajęciowej, a także rozpoczęto realizację nowego programu pomocowego dla osób z niepełnosprawnościami w związku z epidemią koronawirusa.

O tych między innymi działaniach poinformowano przedstawicieli mediów podczas briefingu prasowego, który odbył się 9 lipca w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu. W briefingu udział wzięli: Łukasz Mikołajczyk, wojewoda wielkopolski, Aneta Niestrawska, wicewojewoda wielkopolski, Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON oraz Irena Semmler, członek Zarządu Fundacji na rzecz Osób Niewidomych „Labrador Pies Przewodnik”.

Celem spotkania było omówienie działań kluczowych dla utrzymania ciągłości inicjatyw

rehabilitacyjnych i terapeutycznych, a także aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami. Poinformowano, iż do wielkopolskich powiatów przekazano ponad 8 milionów złotych w związku z uruchomieniem nowego programu pod nazwą: „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi”. Dzięki temu programowi osoby z niepełnosprawnościami mogą otrzymać świadczenie w kwocie 500 złotych w związku z brakiem możliwości uczestnictwa w zajęciach rehabilitacyjnych i terapeutycznych z powodu pandemii.

PFRON, w ramach wsparcia unijnego, przeznaczył środki ochrony osobistej dla warsztatów terapii zajęciowej i podmiotów, których realizowane działania są wspierane przez Fundusz. Wsparcie PFRON dla osób z niepełnosprawnościami w dobie pandemii w województwie wielkopolskim, w pierwszej połowie 2020 roku wyniosło blisko 50 milionów złotych.

W celu łagodzenia skutków epidemii COVID-19 Zarząd

PFRON przyjął uchwałę dotyczącą wyrażenia zgody na zmianę zasad realizacji oraz rozliczania projektów zleconych do realizacji organizacjom pozarządowym na podstawie art. 36 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Uchwała dotyczy projektów, których data rozpoczęcia realizacji przypada w 2020 roku (konkurs 1/2019) oraz okresu finansowania projektów wieloletnich rozpoczynającego się w 2020 roku (tryb pozakonkursowy do konkursu 4/2017 i konkursu 1/2018).

– W przypadku umów, w których planowany termin zakończenia realizacji projektu lub okresu finansowania projektu wieloletniego przypada w trakcie trwania stanu epidemii lub 30 dni po jej odwołaniu, w ramach środków przyznanych umową, Zarząd dopuszcza możliwość realizacji części działań projektowych w terminie późniejszym pod warunkiem zawarcia porozumienia pomiędzy zleceńbiorcą a PFRON. Wniosek w sprawie wyrażenia zgody na późniejszą realizację działań projektowych zlece-

niobiorca składa do Funduszu (do Oddziału, w którym realizowana jest umowa) nie później niż w terminie 30 dni od daty zakończenia terminu realizacji projektu. Zgłoszenie powinno zawierać informacje o zakresie niezrealizowanych działań. Decyzje podejmują Pełnomocnicy Zarządu PFRON po dokonaniu oceny rzeczywistego wpływu obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii na realizację projektu. Analizie podlegać będzie sytuacja zleceńbiorcy i zdarzenia mające miejsce w okresie ogłoszenia stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii oraz w okresie do 30 dni następujących po ich odwołaniu – wyjaśnia Anna Skupień.

PFRON wspiera finansowo realizację licznych projektów prowadzonych przez organizacje pozarządowe, w tym projektów wydawniczych ukierunkowanych na zwiększanie społecznej świadomości i promocję dorobku twórczych osób z niepełnosprawnościami. Dofinansowuje między innymi projekt pod tytułem: „Wydawnictwa dla Amazonek”. W ramach projektu zaplanowano m.in. wydanie dwóch rodzajów poradników dla kobiet z rakiem piersi, dwa rodzaje wydawnictw na płytach DVD, dystrybucję ulotek z instrukcją samobadania piersi, prowadzenie internetowego portalu społecznościowego Amazonki.net z forum, gdzie zamieszczane są informacje oraz odpowiedzi na pytania pacjentów. *Oprac. KK.*

„Otwarte Drzwi”

Do 15 października tego roku można zgłaszać prace magisterskie i doktorskie dotyczące tematyki niepełnosprawności do konkursu pod tytułem: „Otwarte Drzwi”, którego organizatorem jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W tym roku realizowana jest siedemnasta edycja tego konkursu.

W konkursie mogą brać udział absolwenci studiów magisterskich lub doktoranckich oraz osoby, które obroniły pracę doktorską w innym trybie. Prace do konkursu zgłosić może dziekan

wydziału, dyrektor instytutu, promotor albo recenzent pracy magisterskiej lub doktorskiej. Konkursem objęte są prace magisterskie, które uzyskały ocenę bardzo dobrą oraz rozprawy doktorskie podejmujące tematykę związaną z problematyką osób z niepełnosprawnościami obronione w okresie do 24 miesięcy przed dniem zgłoszenia pracy do konkursu.

Konkurs ma charakter ogólnopolski, a jego celem jest zwiększenie zainteresowania środowisk naukowych do świadczeń osób niepełno-

sprawnych oraz uzyskiwanie i upowszechnianie materiałów mogących służyć badaniom i działaniom na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych.

Prace zgłaszać można w następujących kategoriach: rehabilitacja społeczna i zawodowa, rozwiązania technologiczne służące osobom niepełnosprawnym, rehabilitacja medyczna (dotyczy rozwiązań mających wpływ na lepsze funkcjonowanie osób niepełnosprawnych w życiu zawodowym i społecznym), kulturowe znaczenie niepełnosprawności. Nagrodzone

i wyróżnione zostaną najlepsze prace. Laureaci będą powiadomieni o rozstrzygnięciu konkursu drogą elektroniczną.

Prace należy składać w wersji papierowej (zszytej w sposób trwały) w jednym egzemplarzu oraz w wersji elektronicznej (w formacie PDF). Wersję elektroniczną pracy zgłoszonej do konkursu należy przesłać na adres: konkurs@pfron.org.pl. Do pracy trzeba dołączyć wypełniony oraz opatrzony podpisami formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie www.pfron.org.pl, a także streszczenie pracy o objętości około 8 tysięcy znaków. Szczegółowe informacje oraz zasady uczestnictwa w konkursie dostępne są na stronie internetowej PFRON. *Oprac. KK.*



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

Pandemia nam nie straszna

Pandemia nieprzerwanie postępuje i każdego dnia przybiera na sile. Parę tygodni temu liczba chorych „dobijała” do 30 tysięcy, w chwili pisania tego artykułu jest ich już blisko 40 tysięcy. Masowe zachorowania i bilans ofiar śmiertelnych nie skłaniają Polaków do refleksji. Pozdymowali maseczki w sklepach, bez masечek tłoczy się na plażach, dumnie kroczą w rytmie marsza weselnego. Epidemii koronawirusa przecież już nie ma!

W efekcie pandemii umierają nie tylko starzy i schorowani ludzie, ale coraz młodszy. Pochówek i pogrzeb osoby zmarłej z powodu koronawirusa wygląda inaczej niż osoby, która poniosła śmierć z innej przyczyny. Kiedy żegnamy osobę zmarłą wskutek wypadku samochodowego, trumna z oczywistych powodów nie jest otwierana w kostnicy i nie możemy po raz ostatni spojrzeć na twarz ukochanej osoby. Gdy organizujemy pochówek człowieka zmarłego na koronawirusa, emocjonalnie jest jeszcze trudniej. Zgon następuje w szpitalu. Osoby chore na COVID-19 nie wolno odwiedzać, zresztą w czasie jej hospitalizacji najbliżsi, którzy mieli z nią kontakt, objęci są kwarantanną. Nawet jeśli tak nie jest, ciała zmarłych na COVID-19 oddawane są rodzinom w zamkniętych, odkażonych trumnach. Rodziny nie mają żadnej szansy na ostatnie pożegnanie ani na identyfikację zwłok. Nie wiedzą zatem, czy w trumnie faktycznie spoczywa ich bliski, czy też może (omyłkowo) został w niej umiejscowiony ktoś inny. Na początku kwietnia tego roku wprowadzono zmiany w rozporządzeniu Ministra Zdrowia zakładające, że należy unikać ubierania zwłok do pochówku oraz okazywania zwłok. Ciało zmarłego na COVID-19 umieszczane jest w ochronnym, szczególnie zamkniętym worku, a następnie składane w trumnę, którą należy niezwłocznie zamknąć i spryskać płynem odkażającym o działaniu wirusobójczym.

Nieludzkie i bezwzględne procedury, których skrupulatnie przestrzegają szpitale i zakłady pogrzebowe, dotkliwie uderzają

w uczucia i prawa najbliższych – do ostatniego pożegnania, pamięci i kultu osoby zmarłej. Do tego dochodzi chaos na etapie załatwiania spraw formalnych, gdyż nie wszyscy jednakowo interpretują przepisy. Oczywiście sprawą jest zachowanie wszelkich zasad bezpieczeństwa mającego na celu ochronę przed zakażeniem wirusem, jednak zawsze należy mieć na względzie dobro najbliższych. Pracownicy zakładu pogrzebowego ubrani w specjalne uniformy, dezynfekcja samochodu, który zawozi ciało do krematorium, zdjęcie najbliższej, zmarłej osoby otrzymane MMS-em i jej pogodna twarz spoglądająca z ekranu telefonu. Jeszcze kilka miesięcy temu trudno byłoby nam uwierzyć we wszystkie te zdarzenia. Teraz dzieją się i nie są koszmarnym snem, a rzeczywistością, w której przyszło nam żyć.

11 marca 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła stan globalnej pandemii wywołanej koronawirusem SARS-CoV-2. Życie w wielu państwach i miastach, także w Polsce, zamarło. Na ulicach nie było tłoku, wstrzymana została działalność urzędów i przedsiębiorstw produkcyjnych, prace zawiesiły placówki rehabilitacyjno-terapeutyczne dla osób z niepełnosprawnościami, edukacja dzieci i młodzieży z formy stacjonarnej przekształciła się w formę zdalną. Ludzie przestali się śpieszyć, a zaczęli formować długie kolejki do sklepów robiąc zapasy żywności. Wielu bało się pójść do apteki, na pocztę, do lekarza. Dzisiaj ludzie już się nie boją. Po niespełna sześciu miesiącach stanu epidemii uznali, że skoro wciąż są zdrowi i żyją, to koronawirusa nie ma, a jeśli jest – nie stanowi zagrożenia. W jednym z internetowych komentarzy pojawiła się nawet spekulacja, że COVID-19 nie istnieje, a cała ściśle dopracowana profilaktyka z nim związana została wymyślona przez Ministerstwo Zdrowia. Tymczasem koronawirus nie jest mitem, a faktem. Z powodu COVID-19 zmarło już przeszło półtora tysiąca osób. Liczby rosną i ro-

sną. Chociaż są zatrważające, nie na każdym robią wrażenie.

Cofnięcie restrykcji dotyczącej zakazu gromadzenia się powyżej 50 osób otworzyło Polakom furtkę do organizowania masowych zgromadzeń jak na przykład wesela czy komunie. Zawarcie związku małżeńskiego jest jednym z najważniejszych wydarzeń w życiu człowieka, ale nie musi towarzyszyć mu wystawne przyjęcie. Będąc w weselnym nastroju i często pod wpływem alkoholu, szybko zapominamy o obowiązujących zasadach zachowywania dystansu społecznego, noszeniu masечki ochronnej i dezynfekcji rąk. Trudno zresztą przestrzegać tych zasad na przyjęciu weselnym. Tymczasem prawdopodobieństwo zakażenia koronawirusem w dużej grupie ludzi jest co najmniej trzykrotnie wyższe aniżeli w pojedynczych kontaktach. Im mniej mamy styczności z publicznymi środkami transportu, im bardziej unikamy wizyt w centrach handlowych i uczestnictwa w masowych zgromadzeniach, tym ryzyko zachorowania maleje. Rzecz jasna, nie oznacza to, że jedna osoba nie może zarazić drugiej i kilku następnych. Koronawirusem można zakażać się nawet w sklepie osiedlowym. Podstępny patogen czyha wszędzie.

Badania, analizy i obserwacje społeczne wskazują, że najczęściej zagrożenie związane z zarażeniem koronawirusem SARS-CoV-2 lekceważyły osoby młode do 25 roku życia. W czasie wzrostu zachorowań i zawieszenia zajęć lekcyjnych lekkomyślni młodzi ludzie organizowali pikniki nad Wartą i Wisłą. Najmniejszego problemu nie stanowiły też weekendowe wypadki za miasto – oczywiście nie w rodzinnym duecie, ale z całą paczką przyjaciół. W sezonie wakacyjnym tym bardziej o epidemii mało kto myśli. A wystarczy, że jedna osoba „przywiezie” nieproszonego gościa do rodzinnego domu i nieszczęście gotowe. Dopóki wirus nie da objawów (a wiemy, że u niektórych cho-

rych przebiega bezobjawowo) będzie się rozprzestrzeniał z jednej osoby na drugą, z kolejnej na kolejną. I znowu: im szersza grupa kontaktów społecznych, tym większe prawdopodobieństwo zarażenia większej liczby osób.

Sonia Shah, urodzona w 1969 roku, w rodzinie indyjskich imigrantów, dziennikarka śledcza zajmująca się popularyzacją nauki, prawami człowieka i polityką międzynarodową w swojej książce pod tytułem: „Epidemia. Od dżumy przez AIDS i ebolę po COVID-19” wprowadza czytelnika w zagadnienie pandemii. Zwraca uwagę, że koronawirus pokazał jak bezbronni jesteśmy w obliczu takiego zagrożenia. I choć trwają prace nad szczepionką na koronawirusa, nigdy nie będziemy w stanie w pełni się go ustrzec. Koronawirus SARS-CoV-2, wbrew fałszywym przekonaniom, nie jest ostrzejszą postacią grypy, a bardzo poważną chorobą zakaźną, oporną na leki podawane w przypadku grypy i prowadzącą do śmierci. „Ludzie XXI wieku uważają, że nic nie jest w stanie ich zaskoczyć. Nowoczesne środki higieny i wysoko rozwinięta medycyna uspiły naszą czujność. Ogłoszono wielki sukces współczesnego stylu życia. Przedwcześnie. Coraz więcej dzieci nie zostaje zaszczepionych, patogeny mutują, a antybiotyki wykazują mniejszą skuteczność. Zagrożenie rośnie, a my nie wiemy, jak z nim walczyć” – pisze wspomniana autorka w publikacji.

Trudno się z tym stwierdzeniem nie zgodzić. Co można zrobić? Przede wszystkim nie dać się zwieść stereotypom, że epidemia minęła. Pomału zbliża się jesień, a właśnie w tym okresie patogen może uderzyć ze zdwojoną siłą – sprzyjać temu będzie sezon grypowy. Warto się zdecydować na szczepienie przeciw grypie, należycie przestrzegać zasad higieny i dystansu społecznego. Każdy ma tylko jedno życie. Niech nie kończy się ono w szczególnie zamkniętym worku...

Zniszczona przez człowieka

Czy temat katastrofy klimatycznej i związanego z nią globalnego ocieplenia może zainteresować środowisko osób z niepełnosprawnościami? Uważam, że nie tylko może, ale powinien, gdyż orientacja w nim i świadomość, co się dzieje z naszą planetą, pomaga w poszukiwaniu odpowiedzi na nurtujące pytania.

„Obyś żył w ciekawych czasach” – mawiali starożytni Chińczycy do swoich wrogów. Czy 2020 rok możemy uznać za taki właśnie „ciekawych czasów”? Rzecz jasna, ciekawy w sensie negatywnym, bo szalejąca wciąż epidemia koronawirusa, trudny do opanowania niedawny pożar Biebrzańskiego Parku Narodowego, topniejąca wieczna zmarzlina i pożary na Syberii, masowe podtopienia oraz występujące jednocześnie susze, a także wiele innych niepokojących zjawisk jak chociażby fale upałów, nie napawają optymizmem. Nie ma co się łudzić – będzie jeszcze gorzej. Wokół nas nie brakuje ludzi, którzy ignorują problem globalnego ocieplenia i zmian klimatycznych. Ze wzruszeniem ramion przyznają: „Katastrofa klimatyczna? Mnie to nie interesuje!”.

Kiedy miałam 6 lat, dostawałam w prezencie od babci globus. Uradowana trzymałam go przez dłuższą chwilę na kolanach, obracałam wokoło i „literowałam” to, co udało mi się przeczytać. W pierwszej klasie szkoły podstawowej stanął na moim biurku i tak gościł tam przez parę następnych lat, towarzysząc podczas odrabiania lekcji. Będąc małą dziewczynką wielokrotnie zastanawiałam się, jak może wyglądać kula ziemiska, by dało się ją zmieścić i opisać na niewielkich rozmiarów globusie. Wyobrażałam ją sobie jako składającą się ze ściśle ograniczonych pól powierzchni państw, miasteczek, rzek, pól i łąk. Dziś kula ziemiska kojarzy mi się zupełnie inaczej – z nieskończoną liczbą plastiku i innego rodzaju tworzyw

szucznych, mnóstwem folii, puszek, nakrętek i wszelkiego „dobrodziejstwa”, którym człowiek odważył się ją na przestrzeni lat znacząco zanieczyścić.

Globalne ocieplenie definiowane jest jako obserwowane od połowy XX wieku podwyższenie średniej temperatury atmosfery przy powierzchni ziemi i oceanów, jednocześnie ochłodzenie stratosfery oraz przewidywane ocieplenie w przyszłości, wynikające z zaburzenia równowagi radiacyjnej Ziemi (źródło: wikipedia.org). Minionej zimy praktycznie nie trzeba było nosić czapek, szalików i rękawiczek. Niepotrzebne były też kozaki – wystarczyły zwykłe półbuty. Za to w maju w niektórych rejonach poproszył śnieg. Naukowcy już od jakiegoś czasu alarmują, że utraciliśmy kontrolę nad procesem zmian klimatycznych. Niszczycielska działalność człowieka – bo to właśnie ona stoi za zmianami klimatycznymi – ma wpływ na wiele sfer, najprawdopodobniej jest również odpowiedzialna za rozprzestrzenianie się patogenów.

Kiedy powiedzieliśmy już sobie, czym jest globalne ocieplenie i jak wygląda nasz klimat, pora zdobyć informacje i zastanowić się głębiej nad przyczynami katastrofy klimatycznej. Czytelnicy naszego miesięcznika kojarzą zapewne postać Greta Thunberg, szwedzkiej aktywistki klimatycznej oraz inicjatorki Młodzieżowego Strajku Klimatycznego. To właśnie ta 17-letnia dziewczyna w sierpniu 2018 roku rozpoczęła protest pod budynkiem szwedzkiego parlamentu nagłaśniając problem zmian klimatycznych wynikających z działalności człowieka. Kiedy jej wypowiedzi nagrały i opublikowały ogólnosięciowe media, w świadomości młodych ludzi zrodziła się myśl: Ziemia nie obroni się sama! Wszyscy jesteśmy z nią odpowiedzialni – niezależnie od narodowości, poziomu wykształcenia, stanu

zdrowia czy statusu materialnego.

Niestety, wiemy też, że na ratunek jest za późno. Nie da się przecież cofnąć ani zatrzymać masowego giniecia pszczoł wskutek stosowania pestycydów w rolnictwie. Nie da się również powstrzymać zachwianej równowagi ekosystemu, której przyczyną jest między innymi tegoroczna plaga wielkich (mierzących około 5–6 centymetrów) ciem, zwanych rolnicą tasienką (jest to gatunek z rodziny sówkowatych, niegroźny dla ludzi). Przyrodnicy odnotowują też coraz nowsze zagrożone wyginięciem gatunki ptaków i ssaków. Powodem tego stanu rzeczy jest degradacja gruntów rolnych, utrata siedlisk i zmiany klimatyczne. Do gatunków ptaków zagrożonych wyginięciem zaliczają się między innymi: orlik grubodzioby, zimorodek, mewa srebrzysta, drożdżak, kania ruda czy świergotek łąkowy. Te właśnie – i inne gatunki ptaków – wskazane zostały na tak zwanej czerwonej liście ptaków Europy (powszechnie uznawanej za najbardziej wiarygodny i obiektywny system oceny ryzyka wymierania gatunków). Z listy tej dowiadujemy się również, że do gatunków ptaków krytycznie zagrożonych wyginięciem zalicza się burzyk balearski (ptak morski lęgowy występujący wyłącznie na hiszpańskich Balearach).

Natura padła ofiarą człowieka. Jego bezmyślność, brak empatii i świadomości ekologicznej od wielu lat, z każdym dniem – w zatrważającym tempie – prowadzą ją na skraj wyczerpania. Mówienia o katastrofie klimatycznej nie należy traktować jako wymaganego problemu, który nie znajduje odzwierciedlenia w rzeczywistości, a potraktować je jako wyraz troski o naszą planetę. Trzeba pamiętać, że rozpatrując problem klimatu nie mówimy wyłącznie o jego zmianie (co mylnie może sugerować, że chodzi wyłącznie

o zmianę pogody), a o katastrofie klimatycznej właśnie, czyli o czymś, co ma pobudzić człowieka do myślenia i natychmiastowego działania niczym wykrzykane hasło: „Pali się!”. Bo faktycznie nasza planeta – dosłownie, nie w przenośni – się pali (pożary w Amazonii, Australii, na Syberii...).

W grudniu 2015 roku, jak wskazują dane, 200 państw zobowiązało się do zmniejszenia emisji dwutlenku węgla. Szacuje się, że niemal jedną trzecią dwutlenku węgla emitowanego przez ludzkość wysyłają w powietrze Chiny (aż 29 proc.). Emisja dwutlenku węgla jest jedną z przyczyn katastrofy klimatycznej. Interesujące są doniesienia zawarte w polskim dokumencie na temat klimatu, który został opublikowany na zlecenie Ministerstwa Środowiska. Mowa w nim, że coraz bardziej ulewne deszcze powodować będą podtopienia i powodzie. To właśnie dzieje się teraz. Silne wiatry, trąby powietrzne i inne niepokojące zjawiska atmosferyczne mają (lub będą miały w niedalekiej przyszłości) negatywny wpływ na rolnictwo, budownictwo, energetykę i transport.

Wielu ludzi z pewnością wciąż ma przed oczami płonący Biebrzański Park Narodowy, wspomniany na wstępie mojego artykułu. Widok uciekających w popłochu zwierząt, wycie ptaków i rozprzestrzeniający się ogień – to dźwięki i obrazy, których nie da się zapomnieć. Wysuszone i pozbawione wody torfowiska mogą tlić się tygodniami. Dlatego gaszenie wielopowierzchniowych pożarów jest tak dramatycznie trudne. Topiąca się Arktyka również jest niezwykle istotnym problemem dla Polski, bo ma duże znaczenie dla naszego klimatu (z uwagi na zmianę lokalnej cyrkulacji atmosferycznej).

Katastrofa klimatyczna – to ważna sprawa społeczna. Sprawa, która dotyczy każdego z nas. Mają to na uwadze między innymi realizatorzy projektów o charakterze samodzielnym, kierowanych między innymi do osób z różnymi niepełnosprawnościami, którzy uczą je pielęgnacji terenów zielonych i dbałości o środowisko naturalne. Dzięki temu rośnie ich wiedza i wrażliwość ekologiczna.

KAROLINA KASPRZAK

poczta
FILANTROPIA

Jestem samotną, 62-letnią matką mojej ukochanej córki Natalii, o której zdrowie i życie walczę od jej urodzenia w styczniu 1998 roku. Natalka przyszła na świat z mózgowym porażeniem dziecięcym i wrodzonym wodogłowiem. Wkrótce po urodzinach wstawiono jej zastawkę do głowy, której celem było eliminowanie skutków wodogłowia i umożliwienie lepszego rozwoju mózgu.

Niestety, zły los chciał inaczej. W 2004 roku konieczna była wymiana zastawki. Nie spodziewałam się, że czeka nas tragedia najgorsza z możliwych. Podczas chirurgicznego zabiegu wymiany pękło naczynie krwionośne, powodując udar krwotoczny, który zalał prawą półkulę mózgu i spowodował lewostronny paraliż ciała mojego dziecka. Co więcej, sześciolatnia Natalka, która już sporo mówiła, utraciła całkowicie mowę. Zdolność mówienia nie powróciła jej do dzisiaj. Ma ślinotok, kłopoty z połykaniem i w ogóle z jedzeniem. Cierpi na częste ataki padaczki.

Mimo przeciwności losu, mimo braku pieniędzy, Natalka i ja razem walczymy o poprawę jej zdrowia. Wprawdzie nie mówi, to jednak cierpliwie uczy się u logopedy wymowy pojedynczych

Gdyby miłość mogła uleczyć...

słów i dobrze rozumie cel naszych wspólnych wysiłków. Pomaga sobie i mnie ze wszystkich swoich sił. Od urodzenia dźwiga ciężar swoich chorób i bólu. W całym swoim krótkim życiu przeszła już dziewięć operacji i nie wiemy, ile jeszcze przed nami. Ona wie, że nie jest osobą zdrową. Jako matka zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby była silniejsza i bardziej sprawna. Dodaję jej wiary w siebie.

A przy tym bardzo obawiam się o córeczkę również z powodu mojego zdrowia: w moim zaawansowanym już wieku choruję na cukrzycę insulinozależną, wykonuję sobie cztery razy dziennie zastrzyki, mam ciśnienie tętnicze, zmiany zwyrodnieniowe stawów i z tego powodu poruszam się o kulach. Jest mi coraz trudniej. A przecież nie mogę sprawić mojemu dziecku zawodu, zaniedbać, odejść... Muszę z nią być 24 godziny na dobę. Gdyby tylko miłość mogła uleczyć moją Natalkę... Niestety, takiego cudu nie ma.

Ale można wciąż jeszcze poprawiać stan zdrowia mojego dziecka. Wierzę, że mogłaby osiągnąć zdolność do samodzielnego życia. Ale na to potrzebne są pieniądze. Z Urzędu Miasta otrzymuję świadczenie pielęgnacyjne 1853 złotych, a Natalka po zmarłym przed dwoma laty ojcu rentę w wysokości 2.210 złotych. Gdy zapłacę czynsz i podstawowe, kosztowne leki dla Natalii i dla mnie (głównie insulinę), prywatnego logopedę i rehabilitanta (z NFZ nie korzystam, bo terminy są odległe w czasie i godzin tyle co nic), gdy opłacę hipo- i dogoterapię, także leczenie w komorze hiperbarycznej (leczy stany po udarach mózgu, daje mi nadzieję, że Natalka zacznie mówić) – to zostaje mi nie więcej jak około 750 złotych na zakup żywności, środki czystości i higieniczne. Staram się też pomagać synowi, który utracił pracę podczas masowych zwolnień spowodowanych pandemią koronawirusa.

Wszystkie wymienione dzia-

łania, aby były skuteczne, powinny być realizowane częściej i regularnie. Zabiegów rehabilitacyjnych jest stanowczo zbyt mało. Zbyt duża przerwa w ich stosowaniu, brak pieniędzy na leki i konsultacje u specjalistów, wszystko to może spowodować tragiczne skutki dla zdrowia i życia mojego dziecka. Zupełnie niedostępne są dla Natalii turnusy rehabilitacyjne w specjalistycznych ośrodkach terapeutycznych. Jeden turnus kosztuje blisko 7.500 złotych. Suma taka jest dla mnie nieosiągalna, nie mówiąc już o tym, że z takich turnusów należy korzystać sześć razy w roku.

Kto chciałby pomóc mojej córce w walce o zdrowie, może przekazać darowiznę na subkonto Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”: Alior Bank S.A. 42-2490-0005-0000-4600-7549-3994 z dopiskiem 2512 – Natalia Gołąb na leczenie i rehabilitację.

BARBARA GOŁĄB
 MAMA NATALKI



pocztą FILANTROPIA

Nazywam się Magdalena Kawka, mieszkam z moim 29-letnim synem Krystianem w niewielkiej wiosce Rogawica w słupskim powiecie. Krystian ma orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym. Urodził się z czterokończynowym mózgowym porażeniem dziecięcym. Od początku wiedziałam, że coś jest nie tak, nie rączkował, przemieszczał się na plecach, pojawiła się padaczka, zanik nerwu wzrokowego spowodował znaczne ograniczenie pola widzenia, co zagraża całkowitą utratą wzroku. Ma też uszkodzony błędnik, przez co trudno mu utrzymać równowagę. Jego największą udręką były bóle spastyczne, odbierające sen i siły do życia.

Jestem matką syna, który dzisiaj sam nie poniesie ciężaru życia, nie pójdzie po zakupy, nie przygotowuje sobie posiłku. Kocham go, jest dla mnie wszystkim, co mam. Bez niego moje życie nie miałoby żadnego sensu. Dlatego póki żyję, będę starać się o jego zdrowie, o zwiększenie w najbliższych latach jego samodzielności. Wciąż wierzę, że to jest możliwe. Że nawet teraz, po 29 latach, zrobi jednak swój pierwszy, samodzielny krok bez balkonika.

Krystian to mądry chłopak,

Wciąż wierzę, że to jest możliwe

rozumie swoją sytuację, wie, że razem ze mną, że stan jego zdrowia się poprawi. Wierzy tym bardziej, że w marcu tego roku byłem z nim na zabiegu fibrotomii na Ukrainie, po którym w znacznym stopniu ustąpiły bolesne przykurcze mięśni całego ciała i poprawiły się utrudnienia w wymowie. Od tego czasu Krystian więcej się uśmiecha, co widać na załączonych zdjęciach, i chętnie korzysta z balkonika, aby próbować swoich sił w chodzeniu.

Fibrotomia to mało inwazyjny zabieg chirurgiczny, polegający na punktowych nacięciach skóry i mięśni, które uwalniają od spastyki i bólu, poprawiają rozwój ruchowy, sprawność mowy, wpływają korzystnie na rozwój intelektualny. Metodę tę dla leczenia przede wszystkim dzieci z MPD wynaleziono i opracowano w Rosji. Stosowana jest też na Ukrainie i w Polsce w Krakowie. Pojechałam z Krystianem na Ukrainę, ponieważ tam zabieg z kosztami przejazdu (łącznie około 10.000 zł.) był tańszy od ceny samego tylko zabiegu w



FOT. (2X) ARCHIWUM RODZINNE



klinice krakowskiej. Wykonano 27 nacięć w różnych miejscach ciała mojego syna, w tym także w mięśniach twarzy – dla wspomnianego usprawnienia aparatu mowy.

Fibrotomia, aby skutecznie zwiększyła i utrwaliła poprawę zdrowia chorego, powinna być powtórzona w kilku seriach. Niestety, na to nie mamy najmniejszych szans. Renta socjalna wynosi około 1.500 zł., zasiłek pielęgnacyjny – około 2.000 zł., mąż jest bezrobotny. Około 500 zł. płacimy za wodę, śmieci, prąd, gaz. Kosztują nas leki, między innymi na padaczkę. 100 zł. płacimy za pobyt Krystiana w Środowiskowym Domu Samopomocy w Słupsku. Niewiele zostaje na życie trzech dorosłych osób. Mam chore stawy biodrowe, powinnam mieć endoprotezy. Nie stać mnie na to.

Byłam też z Krystianem na turnusie w Ośrodku Rehabilitacyjnym „Neuron” w Bydgoszczy.

Bardzo cenię pracujących tam profesjonalnych terapeutów, mogliby w dużym stopniu usprawnić mojego syna, ale tylko pod warunkiem, gdyby korzystał z turnusów kilka razy w roku. Jest to dla nas nieosiągalne: jeden turnus w takich specjalistycznych ośrodkach kosztuje od 6.400 zł. do 7.500 zł.

Kto chciałby pomóc mojemu synowi w leczeniu i rehabilitacji, może przesłać darowiznę na konto Credit Agricole Bank Polska S.A. 14-1940-1076-6496-3747-0000-0000 z dopiskiem „dla Krystiana Kawki”.

MAGDALENA KAWKA
MAMA

Od redakcji:

W naszym posiadaniu znajdują się skany orzeczenia o niepełnosprawności Krystiana Kawki i inne dokumenty lekarskie oraz zgoda autorki na opublikowanie apelu o pomoc na łamach naszego miesięcznika.

Świat dźwięku

Wakacje trwają w najlepszym, a nim nastały, w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach w powiecie poznańskim dobiegły końca prace nad kilkoma nowatorskimi pomocami dydaktycznymi dla dzieci z niepełnosprawnościami narządu wzroku. Nowe pomoce dydaktyczne posłużą uczniom w nauce i w poznawaniu świata od września tego roku.

Zbliżający się rok szkolny 2020/2021 będzie zatem wyjątkowo ciekawy dla uczniów SOS -W w Owińskach. Jedną z nowatorskich pomocy dydaktycznych to edukacyjna gra dotykowo-dźwiękowa, której celem jest szybkie poznanie oraz opanowanie kształtu liter pisma braille'a i liter, jakimi na co dzień posługują się osoby widzące.

Jak informuje społeczność Ośrodka na Facebooku, gra składa się z aplikacji możliwej do zainstalowania na dowolnym systemie operacyjnym w smartfonie i z zestawu reliefowych tabliczek z literami i cyframi zmontowanymi w kształcie bransoletki do noszenia na nadgarstku. Uczeń korzystający z gry będzie miał do dyspozycji 45 cyfr i znaków graficznych w braille'u oraz jednokolorową liczbę cyfr i znaków pisma paskowego przedstawionych na tabliczkach w reliefowym piśmie Kleina. Gra nosi nazwę: „Gierka – literka”.

Ośrodek posiada bogato wyposażoną bibliotekę tyfloakustyczną zapewniającą wysokiej jakości nagrania konkretnych sytuacji i zdarzeń w przestrzeniach. W ramach projektu realizowanego przez pedagogów Ośrodka we współpracy z kadrą naukowo-dydaktyczną Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza i Politechniki Poznańskiej powstało specjalistyczne, wygłuszone pomieszczenie, wyposażone w wysokiej klasy system głośników umieszczonych na wszystkich ścianach. Sala tyfloakustyczna, bo o niej mowa, jest ponadto zaopatrzona w specjalistyczny wzmacniacz oraz w systemy komputerowe z oprogramowaniem pozwalającym odtwarzać i samodzielnie wytwarzać dźwięki. Dodatkowe informacje znaleźć można na stronie: www.niewidomi.edu.pl oraz na Facebooku: <https://facebook.com/SOSWDNOWinska> *Oprac. KK.*

Moje pasje artystyczne

Mam na imię Marlena. Jestem uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu. Najbardziej lubię rysować kwiaty i śpiewać. Często koloruję naszkicowane obrazy, szyję i haftuję. Cieszę się, że mogę spędzać czas z przyjaciółmi w Warsztacie.

Biorę także udział w różnego rodzaju konkursach i zawodach

sportowych jak Gminne Igrzyska Sportowe Osób Niepełnosprawnych, odbywające się na terenie boiska sportowego w Swarzędzu. Organizuje je nasze Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka.

Radość daje mi również rysowanie zamków i innych budowli, zwierząt, postaci oraz samochodów. Na zajęciach w

pracowni komputerowej piszę krótkie notatki. Układam puzzle, chodzę do psychologa i logopedy. Uczestniczę w zajęciach rehabilitacyjnych, wycieczkach, spotkaniach towarzyskich oraz zabawach karnawałowych. Głośno śpiewam i wesoło się śmieję.

MARLENA FIUT
UCZESTNICZKA WTZ W SWARZĘDZU



I NAGRODA DLA SPDST W SWARZĘDZU W KONKURSIE FOTOGRAFICZNYM

Po trzydziestu latach

14 lipca w Urzędzie Miasta i Gminy Swarzędz odbyło się spotkanie podsumowujące konkurs fotograficzny pod nazwą: „30 lat minęło”. Nasze Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka otrzymało pierwsze miejsce w kategorii „Mieszkańcy”.

Nasze konkursowe zdjęcia sprzed 30 lat z naszej kroniki porównaliśmy z aktualnym zdjęciem tego samego miejsca przed Szkołą Podstawową nr 3 na osiedlu Czwartaków w naszym mieście. Spotykaliśmy się wtedy na gry i zabawy – i tak pozostało do dzisiaj. Z

tym, że większość z nas wówczas była dziećmi... A dzisiaj to samo miejsce wypiękniało, powstały boiska, plac zabaw, teren zazielenił się.

Nagrodę i upominki z rąk burmistrza Mariana Szkudlareka odebrała Barbara Kucharska, prezes SPDST w Swarzędzu oraz Agnieszka Kałka i Mariusz Wieliczko. Cieszymy się bardzo, dziękujemy, czujemy się mocno zintegrowani z naszym miastem. Szykujemy się do profesjonalnej sesji zdjęciowej w atelier Marka Błachnio. Będziemy mieć piękne pamiątki na obchody 30-lecia naszego Stowarzyszenia. **NA**



Pamiątkowe zdjęcie laureatów konkursu.



Nagrodę i upominki wręczył Barbarze Kucharskiej, Mariuszowi Wieliczko i Agnieszce Kalce burmistrz Marian Szkudlarek.



Dawny plac zabaw wypiękniał, powstały boiska, teren zazielenił się.

Chcę i potrafię

Po przerwie spowodowanej pandemią koronawirusa wznowiona została działalność Dziennego Ośrodka Terapeutycznego „Żurawinka” w Poznaniu. Konieczność wdrożenia reżimu sanitarnego w codziennej pracy Ośrodka była nielada wyzwaniem dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym, ich opiekunów i terapeutów. Kilkumiesięczna izolacja dla ludzi ze sprzężonymi niepełnosprawnościami była wyjątkowo trudna. Także dla ich rodziców, bo oznaczała konieczność nieprzerwanego sprawowania opieki.

„Niezbędny był zakup i montaż dozowników z płynem do dezynfekcji, mat dekontaminacyjnych, termometrów bezdotykowych. Wszystkie osoby musiały nauczyć się korzystania z nowych urządzeń oraz prawidłowego mycia rąk, stosowania wyłącznie ręczników papierowych jak również ciągłej dezynfekcji przedmiotów i sprzętów wykorzystywanych podczas zajęć. Zakupiony został generator ozonu do dezynfekcji ubrań i pomieszczeń. Terapeuci pracują w przyłbicach, a do pomocy w czynnościach pielęgnacyjnych zakładają specjalne fartuchy” – czytamy w komunikacie opublikowanym na stronie www.pfron.org.pl

To właśnie PFRON współfinansuje projekt pod tytułem: „Chcę i potrafię – wieloprofilowa rehabilitacja osób z mózgowym porażeniem dziecięcym”, realizowany przez Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”. Także ten projekt został wznowiony po przerwie. Wsparciem została objęta grupa 18 osób z niepełnosprawnościami z terenu województwa wielkopolskiego. Celem projektu jest wspomaganie procesu rehabilitacji i terapii osób z niepełnosprawnościami przez zastosowanie form jak: usprawnianie ruchowe, terapia zajęciowa, treningi samodzielności, wsparcie psychologiczne, zajęcia komunikacyjne. Uczestnicy projektu odbywają więc zajęcia z zakresu rehabilitacji ruchowej, uczą się codziennego wykonywania prostych czynności, również biorą udział w terapii logopedycznej i z zakresu porozumiewania się alternatywnymi formami komunikacji (AAC). *Oprac. KK.*

Muzyka, tańce,



upominki

9 lipca podczas miłego spotkania na grillu podsumowaliśmy pracę w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie. Najpierw była muzyka i tańce. Najbardziej aktywnym uczestnikiem naszego Warsztatu wręczono dyplomy i wyróżnienia, z podziękowaniami za pracę w ostatnim, niełatwym dla nas półroczu.

Dla wszystkich uczestników były słowa uznania i upominki, wręczone przez kierownika

Warsztatu Bogdana Maćkowiaka. Dla uczestników były zachętą do dalszej, systematycznej pracy. Całości towarzyszyła wspaniała zabawa, wspólne tańce, dobre humory i smaczny poczęstunek, przygotowany przez pracownię gospodarstwa domowego. Swoje święto obchodziła też Ewelina, obdarowując nas słodkościami. Andrzej grillował dla nas kielbaski i kaszankę, a Grzegorz i Mikołaj zadbali o oprawę muzyczną spotkania.

Bogdan Maćkowiak podziękował również terapeutom i psycholożce za zdalną pracę, a rehabilitantce Beacie za codzienną rehabilitację. Po pięknym spotkaniu zamykającym półroczną rozpoczęliśmy wakacje. Wszystkim życzymy udanego i bezpiecznego wypoczynku.

PIOTR BARANOWSKI
UCZESTNIK WTZ „PROMYK”
DOROTA GOGOLEWSKA
TERAPEUTKA



Konkurs dla mediów

„Twarze ubóstwa” – tak brzmi tytuł ogólnopolskiego konkursu dla dziennikarzy, którego organizatorem jest Wspólnota Robocza Związków Organizacji Socjalnych przy współpracy z Polskim Komitetem Europejskiej Sieci Przeciwdziałania Ubóstwu. Celem konkursu jest wyróżnienie autorów, którzy w swoich tekstach podejmują temat ubóstwa i prezentują doświadczenia ludzi nim dotkniętych oraz działania pomocy społecznej. Termin nadsyłania prac upływa 17 września.

W konkursie udział brać mogą dziennikarze mediów o zasięgu zarówno ogólnopolskim jak również regionalnym i lokalnym, których prace zostały opublikowane lub wyemitowane w okresie między 1 stycznia 2019 roku a 17 września 2020 roku. Osoby zainteresowane uczestnictwem w konkursie mogą nadsyłać artykuły prasowe o objętości minimum 10 tysięcy znaków, audycje radiowe, programy telewizyjne lub materiały internetowe. Prace mogą być zgłaszane także przez wydawców lub stowarzyszenia zrzeszające dziennikarzy.

Patronem konkursu jest śp. Bartosz Mioduszewski, członek Zarządu Wspólnoty Roboczej Związków Organizacji Socjalnych, który zginął tragicznie w pożarze ratując życie osobie z niepełnosprawnością.

Nagroda zostanie przyznana autorom lub współautorom prac nadesłanych na konkurs. Ogłoszenie konkursu, regulamin oraz formularz zgłoszeniowy zostały zamieszczone na stronach: www.wrzos.org.pl i www.eapn.org.pl. Przystąpienie do konkursu jest równoznaczne z oświadczeniem, że materiał zgłoszony do konkursu jest rezultatem własnej pracy osoby bądź osób biorących udział w konkursie oraz że prawa autorskie do utworu nie są niczym ograniczone. Zwycięskie prace zostaną opublikowane na stronie Europejskiej Sieci Przeciwdziałania Ubóstwu. Konkurs jest realizowany w ramach projektu „Razem przeciw ubóstwu i wykluczeniu”, finansowanego z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. Dodatkowych informacji udziela Anika Małecka: (22) 826 52 46, anika.malecka@wrzos.org.pl Oprac. KK.

Moja historia z morzem rozpoczęła się, gdy po raz pierwszy pojechałam na warsztatową wycieczkę nad morze do Rewala, malowniczej, nadmorskiej miejscowości, która mnie zauroczyła. Często tam wracam w swoich wspomnieniach. Przypomina mi się wówczas aforyzm Jana Sztaudyngera: „Tak niewiele do szczęścia potrzeba: trochę piasku, morza, nieba”.

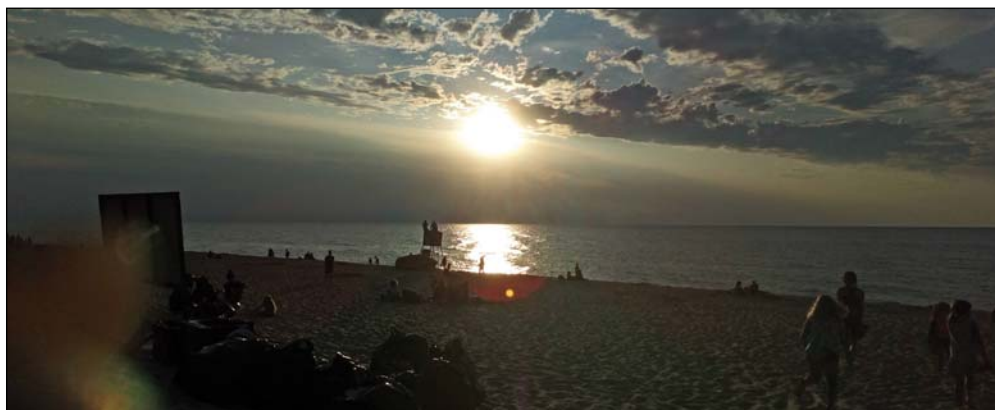
Morze wyzwala we mnie dobrą energię, dobre myśli, uczucia, pragnienia. Pozwala mi wyciszyć się, zapomnieć o codziennych problemach. Lubię spacerować brzegiem morza, słuchać jego szumu i śpiewu ptaków.

Każdego roku zawsze wspólnie wyjeżdżaliśmy na warsztatową wycieczkę do Rewala. Niestety, tym razem z powodu pandemii nasz wyjazd został odwołany. Mam ogromny sentyment do naszych wyjazdów, wspólnych spacerów i wieczorów przy ognisku, pieszych wycieczek do Trzęsacza, gofrów z bitą śmietaną i owocami, smaku kawy przy wspólnym śniadaniu.

Na piaszczystej plaży każdego dnia spędzaliśmy czas, spacerując, zbierając muszki, słuchając szumu fal, śpiewu ptaków, podziwiając piękne zachody i wschody słońca. Bardzo lubię aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu, jeździć rowerem, tańczyć, spacerować. Słońce, woda, złocisty piasek na plaży, szum morza, miłe towarzystwo... Czego chcieć więcej do szczęścia. Mam nadzieję, że niebawem znowu wspólnie będziemy mogli pojechać nad morze.

KAMILA GIBKA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK”
W KONARZEWIE

Trochę piasku, morza, nieba



FOT. (4X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK”

Mydełko Fa

Pracownia gospodarstwa domowego w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach: Lena, Józiu, Halinka i Asia postanowili przeprowadzić akcję „Mydełko Fa”, bo dzisiaj mydło jest jak złoto! Z zapałem przygotowali do pracy narzędzia i materiały. Zaczęli produkować mydlane skarby.

Rozpoczęli niepozornie pogadanką o nowych zasadach pracy, gdzie czystość jest najważniejsza. Józek tworzył wesołą atmosferę, a dziewczyny zabrały się za pracę jak mrówki. Kroili najpierw glicerynę na kostki, wrzuciły ją do szklanki i rozpuściły w mikrofalówce. Dzięki tej miłej współpracy szybko pojawiły się pierwsze efekty, co wywołało jeszcze większy zapał do pracy.

Mógłbym cię mydlić
mydełkiem Fa,
byłoby fajnie,
sia ba da ba da.
Jeśli się zgodzisz

na to spotkanie,
pomachaj ręką
mi na ekranie.

Po wstępnej fazie działania drużyna przeszła do kolejnego etapu. Po rozpuszczeniu gliceryny Lena dodała płatki kwiatów, barwnik i olejek zapachowy. Halinka wspólnie z Leną mieszały wszystkie składniki i wlewały je do silikonowych foremek.

Sia ba da,

ty i ja, ty i ja.

Uuu! Mydełko Fa.

Po około 20 minutach zastygnięcia mydełka są gotowe. Tak krok po kroku nasi uczestnicy doszli do efektownego zakończenia, czyli stworzenia pięknych mydełek. Wyszło rewelacyjnie! Najważniejsza w pracy jest atmosfera, wtedy aż żal się rozstawać i wracać z naszego Warsztatu do domu.

DAWID KARPIŃSKI
PATRYK KRAUSE
TOMEK GAPIŃSKI

UCZESTNICY WTZ W POBIEZISKACH



Lato na wsi

Sierpień jest miesiącem żniw, czyli zbioru roślin uprawnych w okresie letnim, głównie zbóż jak żyto, owies i pszenica. Jest to więc czas ciężkiej pracy na polu. Ile wysiłku ona kosztuje, wiedzą rolnicy. Niegdyś prace na polu wykonywało się ręcznie. Obecnie ludzkie ręce w większości prac zastępują maszyny rolnicze jak na przykład kombajn zbożowy czy ciągnik z przyczepą.

Skoro maszyny wyręczają człowieka w wykonywaniu prac na polu, mogłoby się здаwać, że ich wykonywanie jest łatwe i bezstresowe, ale tak nie jest. Czyszczenie hedera (kosi od kombajnu) jest szczególnie niebezpieczne przy włączonym silniku. Stanowi zagrożenie utraty sprawności lub nawet życia. Trzeba więc bardzo uważać i podchodzić do wykonywania tego rodzaju prac z zachowaniem wszelkich środków ostrożności.

Często słyszy się o wypadkach na wsi, podczas żniw. Chwila nieuwagi, zmęczenie, upał i nieszczęście gotowe. Niemal w ułamku sekundy można stać się osobą z niepełnosprawnością. Znam przy-

padki osób, którym maszyny rolnicze ucięły nogi lub ręce. To nieopisany dramat dla człowieka oraz jego najbliższych. W czasie żniw warto troszczyć się o siebie nawzajem, szczególnie o dzieci i osoby starsze, które nie są świadome zagrożenia.

Z dzieciństwa pamiętam sytuację, kiedy chciałem wejść na kombajn typu bizon, który nie posiadał żadnych schodków. W pewnym momencie mojego wdrapywania się na górę spadłem. Na szczęście nic poważnego mi się nie stało. Pomagałem znajomemu przy ładowaniu słomy. Ileż było frajdy!

Jeśli kogoś interesuje tematyka życia na wsi, rolnictwa dawniej i dziś, zachęcam do odwiedzenia muzeów wsi, które znajdują się w niektórych miejscowościach. Warto wybrać się do takiego miejsca w okresie wakacyjnym, ponieważ można zwiedzać je na świeżym powietrzu i w mniejszej grupie osób. Dzięki temu można poznać ciekawostki z historii. Dowiedzieć się jak pracowali w polu nasi dziadkowie.

KRYSTIAN CHOLEWA

Zakwitł czarny bez, więc zabraliśmy się za robienie syropu z jego kwiatów, bo ma właściwości lecznicze. Rośnie dziko, pięknie pachnie i łatwo się zbiera. Taki sok świetnie gasi pragnienie w gorące dni. Rozcieńczamy go wodą, ale można dodać jeszcze listki mięty i kostki lodu, lub mrożone owoce: truskawki, porzeczki czy maliny, wtedy pięknie wygląda.

Zamknięty w słoikach syrop będzie nam służył jesienią i zimą. Zrobiliśmy go z następujących składników:

około 40 baldachów kwiatów czarnego bzu (dobrze rozwinętych – im więcej tym lepiej),

sok wyciśnięty z pięciu dużych cytryn,

2 litry wody,

1 kg cukru.

Wykonanie krok po kroku:

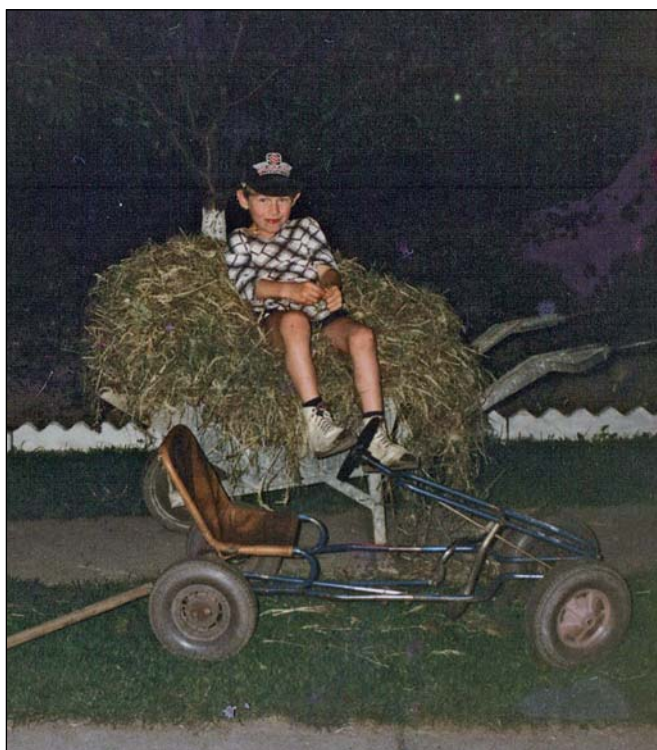
Zebrałe kwiaty zostawić na stole na pół godziny, żeby wyleciały z nich wszystkie robaczki. Następnie dokładnie oddzielić od łodyżek, bo są gorzkawe (my obcinaliśmy nożyczkami), zalać wrzątkiem i odstawić w chłodne miejsce na 12 godzin. Następnie przecedzić i dodać cukier, sok z cytryny, wymieszać i podgrzać (cukier musi dokładnie się rozpuścić). Nie gotować tego syropu, jedynie doprowadzić do wrzenia i od razu przelewać do wyparzonych słoiczek. Słoiczki szczelnie zamknąć i stawiać do góry dnem. Odwracać dopiero, gdy zupełnie ostygną. Nie trzeba ich już pasteryzować. Jeśli syrop jest do bezpośredniego spożycia, to można przechowywać go w lodówce przez kilka dni.

Smacznego i na zdrowie.

AMANDA KRZYSZCZAK

ADRIAN MATUSZAK

UCZESTNICY WTZ POBIEZDZISKA



Autor artykułu podczas żniw w swojej rodzinnej wsi Ścigów, w 1997 roku.



FOT. ARCHIWUM AUTORA

FOT. (4X) ARCHIWUM WTZ

Łapiemy lato w słoiki



Dbamy o nasz ogród

Nazywam się Sławek Wysocki i mam 32 lata. Mieszkam z rodzicami w Obornikach. Jestem absolwentem Zespołu Szkół Specjalnych w Kowanówku. Już od lat uczęszczam do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach. Jestem w pracowni artystyczno-ogrodniczej. Kiedy jest ładna pogoda, to pracujemy na zewnątrz, koło naszego Warsztatu.

Mamy tutaj duży ogród warzywny oraz inne rośliny, o które wszyscy dbamy. Tutaj na-

uczyłem się uprawiać warzywa oraz pielęgnować kwiaty. Do moich obowiązków należy też sprzątanie, podlewanie upraw i odchwaszczanie ogrodu. Zimą wraz z kolegami z pracowni bierzemy udział w zajęciach edukacyjnych.

Chętnie biorę udział w zawodach sportowych. Najbardziej lubię biegi i rzuty do celu. Uczestniczę też w warsztatach przedstawieniach. Ostatnio odegrałem nawet jedną z głównych ról. Moim hobby jest

piłka nożna. W wolnym czasie lubię oglądać mecze i słuchać muzyki.

Bardzo lubię przyjeżdżać do WTZ, ponieważ nauczyłem się

tutaj wielu nowych rzeczy. Mam też tutaj super kolegów i koleżanki, więc zawsze miło spędzamy wspólnie czas.

SŁAWOMIR WYSOCKI



Ogród trzeba odchwaszczać.



Od lat uczęszczam do WTZ w Wiardunkach.



W naszym przedstawieniu grałem jedną z pierwszych ról.



Mój obowiązek – sprzątanie.

Wcielam się w kreacje aktorskie



Mam na imię Paulina, mam 31 lat i mieszkam w Obornikach Wielkopolskich. Uczyłam się w Zasadniczej Szkole Zawodowej w Poznaniu. Zdobylam tam zawód komputerowego edytora tekstu. Do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach chodzę już 11 lat.

Jestem uczestniczką pracowni gospodarstwa domowego. Kroję składniki potraw, nakrywam do stołu, układam naczynia, piorę i prasuję. Biorę też udział w zaję-

ciach edukacyjnych, a w sezonie letnim – w zbiorach owoców i warzyw. Bardzo lubię muzykę i śpiew. Dzięki Warsztatowi mogę realizować swoją pasję, uczestnicząc w chórkach wokalnych podczas różnych uroczystości. Chętnie też wcielam się w kreacje aktorskie podczas przedstawień, co pomaga mi walczyć z nieśmiałością.

Sport również jest moją pasją. Moimi ulubionymi dyscyplinami sportu, w jakich osiągam dobre wyniki, są biegi na krótkie dystanse oraz skok w dal. W wolnym czasie śledzę wydarzenia z życia moich idoli-sportowców i gwiazd muzyki. Jako zagorzały kibic wielu dyscyplin sportowych bywam z tatą na meczach lokalnej drużyny piłki nożnej Orkan Objezierze. Z mamą z kolei spędzam czas oglądając serial „Ojciec Mateusz” oraz kabarety. Lubię jeździć do Warsztatu, bo mam tu kolegów i koleżanki. Podczas pandemii z utęsknieniem czekałam na powrót do WTZ.

PAULINA KRZYSZTOFIAK



Wezwanie na ratunek

Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy „Gościnni” w Kórniku w województwie wielkopolskim wzięli udział w ogólnopolskiej akcji muzycznej, której celem jest zbiórka pieniędzy dla personelu medycznego pomagającego osobom zakażonym koronawirusem.

Uczestników zaprosił do udziału w akcji chór „Tutti Santi”. Osoby z niepełnosprawnościami stworzyły autorski szesnastowersowy tekst piosenki. Utwór został wykonany w rytmie muzyki rap. Przy nagrywaniu piosenki pomagał Andrzej Sznura, właściciel firmy „Dobry Film”. Piosenki w wykonaniu uczestników ŚDS „Gościnni” można posłuchać w Internecie – na profilu społecznościowym tej placówki na Facebooku.

Uczestnicy ŚDS zachęcają do uczestnictwa w akcji Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie, Stowarzyszenie Teatralne „Legion” oraz Stowarzyszenie „Wspaniała Siódemka”. Dzięki takim akcjom lokalne społeczności mogą się integrować oraz wspierać służby medyczne w ratowaniu zdrowia i życia.

ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. ARCHIWUM ŚDS „GOŚCINNI”

PROJEKT „AKTYWNI NIEPEŁNOSPRAWNI”

Nauka i umiejętności

Szesnaścioro uczestników Warsztatu Terapii w Wiardunkach bierze aktualnie udział w projekcie „Aktywni Niepełnosprawni”, którego realizatorem jest Wielkopolskie Stowarzyszenie na rzecz Chorych, Niepełnosprawnych i Ich Rodzin „Rehabilitacja” im. Karola Marcinkowskiego w Wągrowcu, a partnerem – Caritas Parafii Świętego Jana Chrzciciela w Trzciance – Warsztaty Terapii Zajęciowej w Trzciance. Projekt realizowany jest w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020 i finansowany przez Europejski Fundusz Społeczny.

Uczestnikami projektu jest 80 osób lub rodzin zagrożonych

ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, zamieszkujących powiaty obornicki i wągrowiecki. Na realizowane cele przedsięwzięcia składają się: reintegracja zawodowa i społeczna uczestników, czyli wsparcie w sferach umożliwiających wzrost poziomu kwalifikacji i umiejętności oraz dostosowanie ich do potrzeb rynku pracy, wzmocnienie kompetencji społecznych, zaradności i samodzielności oraz zminimalizowanie barier zdrowotnych, utrudniających funkcjonowanie w społeczeństwie i na rynku pracy.

W praktyce wsparcie polega na poradnictwie zawodowym, prawnym i obywatelskim, które zapewnia pracownik socjalny i psycholog. Uczestnicy biorą też udział w grupowym trenin-

gu umiejętności społecznych oraz w spotkaniu integracyjnym. Aktywizacja zdrowotna prowadzona jest na zajęciach z rehabilitantem oraz dietetykiem. Realizowane są też szkolenia i kursy edukacyjne oraz terapia zajęciowa.

Najistotniejsza w projekcie jest szansa odbycia stażu zawodowego lub praktyk zawodowych. Z tej możliwości korzystają uczestnicy WTZ w Wiardunkach, aby nabyć nowe doświadczenia i umiejętności.

DOMINIKA NIERADKA-JESSA



FOT. ARCHIWUM WTZ

Chcemy więcej kupować i więcej zarabiać, w związku z czym musimy także więcej pracować. Jeden etat nie wystarcza. Po skończonym czasie pracy biegniemy do następnej. Mało odpoczywamy, niewiele śpimy. Ciągłe „podkręcamy” tempo. Organizm się buntuje. Nie pomaga filiżanka kawy ani suplementy diety na bazie guarany, więc sięgamy po „mocniejsze” środki. A tych ostatnio, o zgrozo, pod dostatkiem.

Określenie „narkomania” pochodzi od dwóch greckich słów: narke (odurzenie) i mania (szaleństwo). Odnosi się do uzależnienia od substancji chemicznych (inaczej psychoaktywnych, czyli w znacznej mierze wpływających na układ nerwowy człowieka i na zmiany w funkcjonowaniu mózgu). Charakteryzuje się tak zwanym „głodem narkotycznym” rozumianym jako niepohamowana chęć zażycia środka odurzającego oraz zdobycie go za wszelką cenę i wszelkimi możliwymi sposobami (za: wikipedia.org). Mniej więcej trzy dekady temu narkomania kojarzyła się wyłącznie ze wstrzykiwaniem heroiny albo z paleniem marihuany. Obecne narkotyki mają głównie postać sproszkowaną i są dużo groźniejsze.

25 czerwca tego roku media na pewien czas wstrzymały podawanie komunikatów ze świata polityki i skupiły uwagę na dramatycznym wydarzeniu. Tego dnia obiegła je wiadomość o tragicznym wypadku autobusu linii 186, który przebił barierki i spadł z wiaduktu na trasie S8 przy moście Grota-Róweckiego w Warszawie. Zginęła jedna osoba (starsza kobieta), a ponad 20 zostało rannych. Dwudziestokilkuletni kierowca autobusu był po zażyciu amfetaminy, do czego sam na etapie śledztwa się przyznał. Kilkaście dni później, również w Warszawie, doszło do kolejnego wypadku autobusu – tym razem był to pojazd linii 181, który przy ul. Klaudyńy staranował cztery samochody, po czym uderzył w latarnię. Badanie toksykologiczne wykazało u młodego kierowcy obecność substancji psychotropowej – pochodnej mefedronu.

Pędzące na ulicach samochody i rosnąca liczba kolizji oraz wypadków drogowych nasuwają spostrzeżenie, że takich kierowców może być znacznie więcej. Kierowcy

Narkoman za kierownicą

podczas rutynowych kontroli badani są pod kątem spożycia alkoholu, ale nie pod kątem obecności narkotyków w organizmie. Nie ma do tego celu narzędzi (badania toksykologiczne przeprowadza się wyłącznie w laboratoriach i szpitalach).

Zażywanie amfetaminy zwiększa możliwości uczenia się i zapamiętywania, bo wzrasta poziom dopaminy i serotoniny w mózgu. Amfetamina powszechnie uznawana jest za narkotyk o działaniu silnie pobudzającym i stymulującym. Działa pobudzająco na układ nerwowy przez wzmocnione wydzielanie substancji zwanych neuroprekaznikami, które są odpowiedzialne za procesy uczenia się i zapamiętywania. Po zażyciu tego narkotyku można w krótkim czasie i bez przeszkód opanować duże partie materiału, pracować w pełni wydajnie i nie odczuwać zmęczenia przez dłuższy czas. Człowiek staje się dużo bardziej spostrzegawczy, poprawia się szybkość reakcji, nie ma nawet najmniejszych problemów z koncentracją, wzrasta też samoocena i poczucie własnej wartości. Opis działania amfetaminy kusi każdego. Bo kto nie chciałby szybko się uczyć, pracować wydajnie przez kilkanaście godzin i nie odczuwać zmęczenia?

Narkotyki – choć wydaje się, że pomagają w rozwiązywaniu problemów – w dość krótkim czasie prowadzą na drogę, z której nie ma ucieczki. Konsekwencje ich zażywania odczuwane są w każdej sferze życia. Nie trudno się domyślić, że cierpi przede wszystkim zdrowie – wskutek zażywania narkotyków pojawiają się zaburzenia łaknienia, brak wrażliwości na ból, kłopoty z układem krążenia (mogące prowadzić do zawału serca), żołądkiem, trzustką, układem moczowym i z funkcjonowaniem wielu innych narządów wewnętrznych. Osoby zażywające narkotyki narażone są na zakażenie wirusem HIV i

zachorowanie na wirusowe zapalenie wątroby typu C. Pojawia się też depresja i próby samobójcze.

Zażywanie narkotyków lub innych substancji psychoaktywnych niesie za sobą nie tylko poważne konsekwencje zdrowotne, ale również społeczne, materialne i prawne. Człowiek uzależniony stopniowo jest wykluczany ze społeczeństwa. Popada w konflikty z najbliższymi, przyjaciółmi i znajomymi, często okłamuje i okrada bliskich, aby zdobyć pieniądze na narkotyki. Osoba uzależniona od narkotyków – podobnie jak alkoholik – zaniedbuje swoje obowiązki, co w konsekwencji kończy się utratą zatrudnienia. Nauka i praca „na pełnych obrotach” i bez objawów zmęczenia możliwa jest póki organizm się nie uzależni. A to, niestety, następuje bardzo szybko.

Handel narkotykami – podobnie jak dopalaczami – kwitnie. Wbrew stereotypom, po narkotyki sięgają nie tylko osoby, które w dzieciństwie wychowywały się w rodzinach dysfunkcyjnych, mają niskie wykształcenie i brak jakiegokolwiek pomysłu na życie. „Klientami” dilerów są coraz częściej zarówno mężczyźni jak i kobiety, osoby elegancko ubrane, wykształcone i dobrze zarabiające. Nie są małolata, ale ludźmi po 30 roku życia. Z jakiej przyczyny decydują się tymi „klientami” zostać? Powodów jest co najmniej kilka, każdy inny i zależny od indywidualnych cech osobowościowych. Konieczność sięgania po narkotyki tłumaczona jest brakiem odporności psychicznej, szybkim tempem życia, licznymi obowiązkami i piętrzącymi się problemami. Kiedyś handlarzy środków psychoaktywnymi widywano pod szkołami i na ulicach. Ten widok należy już do rzadkości. Obecnie wiele transakcji narkotykowych odbywa się w Internecie – głównie za pośrednictwem portali społecznościowych, na których wystawiane są oferty

sprzedaży marihuany, amfetaminy, kokainy czy nawet heroiny. Tym bardziej wymknęły się one spod kontroli. Pierwszą „działkę” kupić można za stosunkowo niską cenę. Kolejne stopniowo drożeją. Dilerzy żerują na słabych i uzależnionych. Zaciskając im pętlę na szyi żądają więcej i więcej pieniędzy. Nałóg jest tak silny, że narkoman kupić musi. Nawet gdyby miał sprzedawać swoje ostatnie spodnie.

Amfetamina powoli przestaje być popularna, choć nadal jest często pożądanym i poszukiwanym środkiem. Polacy szukają coraz mocniejszych narkotyków. Kilka tygodni temu Główny Inspektorat Sanitarny wydał ostrzeżenie, że do Polski trafił nowy narkotyk. To substancja o nazwie etazen, która jest aż 60 razy mocniejsza niż morfina. W ciągu zaledwie kilku sekund po zażyciu może porazić układ oddechowy i doprowadzić do śmierci. Etazen – jak podaje GIS – należy do grupy opioidów, a po raz pierwszy wykryto go w Łodzi. Działa uspokajająco i usypiająco. Może być sprzedawany zarówno jako proszek, susz do palenia, dodatek do liquidów stosowanych w e-papierosach czy aerozoli do nosa. Specjaliści alarmują, że nowy narkotyk bardzo silnie uzależnia i ma liczne skutki uboczne – między innymi zaburzenia świadomości, niskie ciśnienie tętnicze, zmieniony kształt żrenic. GIS informuje o niebezpieczeństwie związanym z użyciem nowych narkotyków (zwanych popularnie „dopalaczami”). Produkty sprzedawane jako tabletki, proszki, mieszanek ziołowe czy substancje do palenia często zmieniają skład i właściwości, wskutek czego osoby je zażywające nie wiedzą, jakie substancje przyjmują. Problem narkomanii nie znika i nie zniknie. Będzie trwał, dopóki człowiek będzie „ubogacał” swoje życie poszukiwaniem tego rodzaju „wrażeń”.

KAROLINA KASPRZAK

Wszyscy równi

Dzieci uczestniczące w półkoloniach letnich wzięły udział w cyklu otwartych wydarzeń muzycznych pod nazwą: „Mobilne Sceny Muzyczne”. Jest to projekt Fundacji Nordoff Robbins Polska, współfinansowany ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. Ma na celu upowszechnianie aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym grup narazonych na wykluczenie społeczne.

Podczas spotkań muzycy zapraszają wszystkich do aktywnego włączenia się w śpiew i w grę na instrumentach. W projekcie chodzi bowiem o to, aby wszyscy poczuli się względem siebie równi, niezależnie od wykształcenia, sytuacji zdrowotnej i materialnej czy pochodzenia etnicznego. Dwa takie spotkania

odbyły się 7 i 21 lipca na Spółdzielczym Stadionie Sportowym „Olimp” przy osiedlu Rusa w Poznaniu.

W pierwszym spotkaniu udział wzięło dwunastu półkolonistów z Domu Kultury „Na Pięterku”, którymi opiekowały się instruktorki – Katarzyna Sobierajewicz i Magdalena Szopa. Było także dwunastu półkolonistów z Domu Kultury „Polan Sto” z instruktorkami – Pauliną Wachowiak i Moniką Maciejewską. Dzieci dowiedziały się, w jaki sposób osoby z niepełnosprawnościami narządu słuchu mogą odbierać dźwięk i komunikować się z ludźmi słyszącymi. Grały na grzechotkach, bębnach etnicznych, dzwoneczkach oraz na bębnie języczkowym.

ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. ROBERT WRZESIŃSKI



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Bardzo

23 czerwca był dzień ojca. Był to dzień bardzo ważny dla mnie i dla mojego taty. Dostał ode mnie kwiatki, laurkę, pralinki rafaello oraz zieloną herbatę, a od mojej siostry płyn do kąpiel, świeczkę, buziaka i kartkę z życzeniami. Od siostry było też sushi, które bardzo lubi. Chciałabym, żeby takich świąt było jak najwięcej.

Mój tata ma na imię Maciej. Ma 50 lat, interesuje się auta-

mi, ogląda mecze, łowi ryby, lubi chińską kuchnię. Zna trochę język angielski, uwielbia krewetki. Robi też pyszne śniadania i grilla. Lubi długo pospać. Uwielbia piosenki Stachurskiego. Dużo ćwiczy, lubi spacerować, jeździ na rowerze, biega, lubi podróżować, jeść paluszki i wypić piwko. Lubi się opalać. Lubi też imprezy i spotkania z kolegami oraz kąpiele w wannie z pianą.

Nurkowanie to jego pasja. Jak wyjeżdżamy nad morze



FOT. (3X) MARCIN KACZYŃSKI

kocham tatę

albo nad jezioro, w kraju albo za granicę, to dużo nurkuje. Odpoczywa leżąc na kanapie i oglądając telewizję. Często też szpera w Internecie. Z

moją młodszą siostrą bardzo lubi się wygłupiać.

Tato jest na diecie i lubi zupkę chińską. Kocham swojego tatę bardzo. Uwielbiam z tatą

jeździć na wakacje, słuchać muzyki, chodzić z nim na zakupy i na spacer.

WERONIKA BANDACHOWSKA
UCZESTNICZKA ŚDS „ISKRA”



Autorka tekstu za swoim tatą.



Rzeźba, taniec

Fundacja imienia Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej” w Koninie w tym roku realizuje kolejną edycję warsztatów arteterapeutycznych pod tytułem: „Arteterapia drogą do twórczej integracji”. Jest to projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, polegający na dostarczaniu terapeutom i specjalistom wiedzy praktycznej.

W ramach piątej edycji projektu przewidziane są warsztaty z wyżej wymienionych obszarów tematycznych, ukierunkowane na wzmacnianie rozwoju osobistego terapeutów, opiekunów, asystentów i wolontariuszy pracujących z osobami z niepełnosprawnościami. Warsztaty będą realizowane we wrześniu, październiku i listopadzie.

Planowane są warsztaty edukacyjno-rozwojowe – „Komunikacja i budowanie relacji” oraz „Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu”. Mają one na celu naukę budowania konstruktywnych relacji w środowisku pracy i radzenia sobie z przeciążeniem psychicznym. Odbędą się również warsztaty metodologiczne – z zakresu biblioterapii, choreoterapii, muzykoterapii, plastykoterapii, teatroterapii, zabawoterapii, skulpturoterapii. Ostatnia z wymienionych technik polegać będzie na pracy z rzeźbą i masą pobudzającą wyobraźnię, zmysł dotyku i inne receptory. Skulpturoterapia uważana jest za szczególnie przydatną metodę w pracy terapeutycznej z osobami z niepełnosprawnościami narządu wzroku.

Do udziału w wydarzeniu – jak informują organizatorzy – zaproszonych zostało 215 osób z całej Polski – terapeuci zajęciowi, asystenci osób z niepełnosprawnościami, opiekunowie, specjaliści, wolontariusze oraz rodzice osób z niepełnosprawnościami. Wszystkie zajęcia będą odbywać się w Koninie. Szczegółowe informacje o warsztatach i osobach prowadzących można znaleźć na stronie internetowej Fundacji: <https://podajdalej.org.pl/corobimj/arteterapia> Oprac. KK.

Dba o nie jak



o własne dzieci

Nasz kolega Jordan jest Uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach – i to od samego początku jego powstania. Mieszka we wsi Kołata, skąd na zajęcia dojeżdża warsztatowym busem. Kilka lat temu miał wylew krwi do mózgu, wskutek czego prawa strona jego ciała pozostała niesprawna. Utrudnia mu to codzienne życie, ale i tak radzi sobie we wszystkim sam, chociaż jest mu ciężko.

Jordan ma małe gospodarstwo, a jego hobby to hodowla kurcząt. Wie o nich bardzo dużo i lubi o nich opowiadać. Dbą o nie, chroni przed drapieżnikami, wie, co lubią jeść. Wkłada w tę pracę całe serce. A wiedzę o tajnikach hodowli przekazała mu jego mama, która mawiała:

– Jordan! Dbaj o kury, a one ci się oddzwieczą!

Miała na myśli to, że zadbane kury będą znosiły więcej jaj, a nie, że podziękują mu w kurzym języku.

W tym roku powiększyła mu się rodzina kur, bo jedna z kokoszek wysiedziała dziewięć jaj. I Jordan jest bardzo szczęśliwy. Dbą o nie jak o własne dzieci i czeka, aż urosną.

Powodzenia kolego.

AMANDA KRZYSZCZAK

KAROL OSTAJEWSKI

UCZESTNICY W TZ



FOT. (7X) ARCHIWUM W TZ

Fotografia –



Mały smok, czyli jaszczurka.



Ciepło w słońcu.



Trzmiel wśród kwiatów.



Kwitnący cud.



Uzbrojona roślina.

moja pasja

Nazywam się Mikołaj Lambryczak, jestem uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie. Pasjonuje mnie między innymi wykonywanie zdjęć w plenerze. Moją uwagę przyciągają różnorodne rośliny, barwne kwiaty, owady oraz zwierzęta, które spotykam na swojej drodze.

Podczas wycieczek staram się mieć przy sobie aparat fotograficzny, żeby uchwycić wyjątkowe momenty, piękną naturę i wszystko to, co wydaje mi się interesujące i godne sfotografowania. Dzięki zajęciom z fototerapii, które prowadzi nasza terapeutka Ania Besztak-Mirek, doskonałam swoje umiejętności i poznaję triki, dzięki którym mogę uchwycić niepowtarzalne momenty, wykonując interesujące fotografie.

W czerwcu br. miałem przyjemność wziąć udział w konkursie fotograficznym „Czas na Dopiewo”. Zdjęcie, które zrobiłem, symbolicznie ukazuje, jak spędzamy wolny czas w naszej gminie. Modelem, który pozował mi do konkursowego zdjęcia, był mój kolega Marek. Za naturalne tło posłużyła urokliwa okolica naszego Warsztatu.

Wyniki konkursu bardzo miło mnie zaskoczyły. W kategorii Nagroda Publiczności zdobyłem I miejsce. Natomiast jury konkursowe przyznało mi zaszczytne II miejsce. Dziękuję serdecznie szanownemu jury – pracownikom Referatu Promocji Gminy za docenienie mojej fotografii oraz wszystkim, którzy „załajkowali” moje zdjęcie.

MIKOŁAJ LAMBRYCZAK
UCZESTNIK W TZ W KONARZEWIE



FOT. KAROLINA KASPRZAK



Mikołaj Lambryczak – autor tekstu i zdjęć.

FOT. ARCHIWUM W TZ „PROMYK”



FOT. (6X) MIKOŁAJ LAMBRYCZAK

W konkursie fotograficznym gminy Dopiewo tym zdjęciem Mikołaj Lambryczak zdobył I nagrodę publiczności i drugie miejsce przyznane przez konkursowe jury.

Pomoc dla uczniów

Ministerstwo Edukacji Narodowej informuje o możliwości skorzystania z dofinansowania do zakupu podręczników szkolnych oraz materiałów edukacyjnych i ćwiczeniowych. Tę możliwość daje „Rządowy program pomocy uczniom niepełnosprawnym w formie dofinansowania zakupu podręczników, materiałów edukacyjnych i materiałów ćwiczeniowych w latach 2020 – 2022”. W nadchodzącym roku szkolnym z tej formy wsparcia skorzysta ponad 45 tysięcy uczniów z niepełnosprawnościami.

Jak informuje PFRON na swojej stronie, w latach 2020 – 2022 pomocą będą objęci uczniowie słabowidzący, nie-

słyszący, słabosłyszący, z niepełnosprawnością ruchową (w tym z afazją), z autyzmem (w tym z zespołem Aspergera), z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym, uczniowie z niepełnosprawnościami sprzężonymi (w przypadku, gdy są to wyżej wymienione niepełnosprawności), którzy posiadają orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego.

Dofinansowanie zakupu podręczników dla jednego ucznia wyniesie do kwoty 225 złotych – dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym oraz uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi uczęsz-

czających do szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy w roku szkolnym 2020/2021 lub 2021/2022, do kwoty 390 złotych – dla uczniów słabowidzących, niesłyszających, słabosłyszających, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, z niepełnosprawnością ruchową i innymi wyżej wymienionymi niepełnosprawnościami, uczęszczających do szkoły branżowej pierwszego stopnia lub szkoły branżowej drugiego stopnia oraz do kwoty 445 złotych – dla uczniów słabowidzących, niesłyszających, słabosłyszających, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, z niepełnosprawnością ruchową (w tym z afazją), z autyzmem (w tym z zespołem Aspergera).

Organem koordynującym „Rządowy program pomocy uczniom niepełnosprawnym w formie dofinansowania zakupu podręczników, materiałów edukacyjnych i materiałów ćwiczeniowych w latach 2020 – 2022” jest Minister Edukacji Narodowej. Na realizację programu w latach 2020 – 2022 zaplanowano łącznie 54 miliony złotych – po 18 milionów złotych w każdym roku, ze środków rezerwy celowej budżetu państwa. W przypadku wzrostu liczby uczniów uprawnionych do objęcia programem możliwe jest zwiększenie tej kwoty. Szczegółowe informacje można uzyskać dzwoniąc na infolinię MEN pod numer telefonu: (22) 25 00 115. *Oprac. KK.*

Z ludźmi i dla ludzi

Pracownik socjalny to wciąż deficytowy zawód na rynku pracy. Zawód ten jest ściśle związany z działalnością pomocową – osobom zagrożonym społecznym wykluczeniem i wykluczonym, a więc uzależnionym, bezdomnym, bezrobotnym, ludziom z niepełnosprawnościami, starszym, chorym i samotnym. Za najstarszą i podstawową wartość w pracy socjalnej uznawana jest godność człowieka.

Właśnie walka o godność ludzką winna stać na pierwszym miejscu w codziennej działalności pracownika socjalnego. Profesja ta daje szerokie możliwości rozwoju zawodowego, gdyż pracownik socjalny może być zatrudniony nie tylko w instytucjach publicznych jak miejskie ośrodki pomocy rodzinie czy ośrodki pomocy społecznej, ale również w ośrodkach interwencji kryzysowej, placówkach wsparcia dla osób w podeszłym wieku, w warsztatach terapii zajęciowej i środowiskowych domach samopomocy, w domach pomocy społecznej, w organizacjach pozarządowych zajmujących się ochroną zdrowia lub pomocą poszkodowanym przez los,

poradniach uzależnień i tym podobnych placówkach.

Praca pracownika socjalnego może dawać wiele satysfakcji, choć nie należy do łatwych. Zawód ten polega na udzielaniu informacji o dostępnych formach pomocy, na proponowaniu rozwiązań w zakresie polepszenia sytuacji materialno-bytowej konkretnej osoby bądź rodziny, a ponadto na motywowaniu człowieka do dokonywania zmian w życiu. Zadaniem pracownika socjalnego jest wspieranie ludzi w kryzysie, aby potrafili samodzielnie rozwiązywać problemy będące przyczyną trudnej sytuacji życiowej. Pracownicy socjalni często podejmują interwencje na podstawie niepokojących sygnałów od otoczenia – na przykład od sąsiadów człowieka, który dopuszcza się przemocy wobec swojej rodziny.

Aby pracownik socjalny mógł sprawnie wykonywać swoje zadania, wynikające z ustawy z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej, musi spełniać szereg wymogów. Wymogi te wiążą się przede wszystkim z uzyskaniem specjalistycznego wykształcenia, ale również z posiadaniem odpowiednich

predyspozycji osobowościowych – kandydat na pracownika socjalnego powinien być osobą otwartą na kontakty z ludźmi, empatyczną, wrażliwą na cierpienie, sumienną, dokładną i gotową odpowiedzialnie wykonywać powierzone obowiązki.

Pracownikiem socjalnym, według art. 116 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej, może być osoba posiadająca dyplom uzyskania tytułu zawodowego w zawodzie pracownik socjalny, dyplom ukończenia kolegium pracowników służb społecznych albo dyplom wyższej szkoły zawodowej o specjalności praca socjalna. Pracownikiem socjalnym może też być osoba, która ukończyła studia wyższe (licencjackie lub magisterskie) o specjalności praca socjalna, na kierunkach: pedagogika, politologia, psychologia, socjologia lub nauki o rodzinie. Uprawnień do wykonywania zawodu pracownika socjalnego nie można nabyć poprzez ukończenie studiów podyplomowych.

Do roku szkolnego 2005/2006 kształcenie w zawodzie pracownika socjalnego odbywało się między innymi w szkołach policealnych pracow-

ników służb społecznych. W roku szkolnym 2006/2007 działalność rozpoczęły kolegia pracowników służb społecznych funkcjonujące w kilku miastach kraju. Do końca września tego roku trwa nabór słuchaczy do Kolegium Pracowników Służb Społecznych w Poznaniu. Nauka rozpoczyna się w październiku, trwa 3 lata i jest bezpłatna. Aby wziąć udział w postępowaniu rekrutacyjnym, należy posiadać świadectwo dojrzałości. Nie ma ograniczeń wiekowych ani egzaminów wstępnych. Po ukończeniu Kolegium słuchacz otrzymuje kwalifikacje zawodowe pracownika socjalnego. Wiedzę oraz praktyczne umiejętności przekazuje wykwalifikowana kadra dydaktyków z wieloletnim doświadczeniem. KPSS w Poznaniu działa w strukturach Wielkopolskiego Samorządowego Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 2. Kształcenie na kierunku pracownik socjalny będzie prowadzone w formie stacjonarnej i zaocznej. Osoby zainteresowane kształceniem mogą kontaktować się z Justyną Dutkiewicz, tel. 516 059 408, e-mail: sekretariat@wsck.pl, www.wsck.pl

KAROLINA KASPRZAK

Jamochłon

Kubę koledzy nazywają „jamochłonom”, a on się z tego cieszy. Nieraz nawet sam się przedstawia „jestem Kuba-jamochłom”. Skąd się to wzięło? Otóż Kuba wiedzę szkolną i nie tylko szkolną po prostu pochłania, uczy się szybko, wszystko pamięta, ma szerokie zainteresowania, świetne pomysły. Do Kuby można dzwonić z kłopotami przy odrabianiu lekcji – zawsze wyjaśni, w szkole podpowie, na przerwach pozwala „ściągać”. A przede wszystkim bardzo dużo czyta, książki „pochłania”. Jakże więc go inaczej przezwąć? Jest jamochłonom i tyle.

Kuba jest dzieckiem o wybitnym rozwoju intelektualnym. Takimi dziećmi psychologia zajmuje się właściwie dopiero od kilkudziesięciu lat, jakkolwiek pierwsze badania naukowe dotyczące tego zjawiska prowadzono w XIX wieku. Uczni długo rozważali, jak należy definiować „wybitny rozwój” i najpierw ujmowali go wąsko, opierając się o iloraz inteligencji uzyskany w badaniu testowym. W takim ujęciu dolną granicą wybitnego rozwoju intelektualnego jest według jednych uczonych iloraz równy 130, według innych 140 (przeciętny mieści się pomiędzy 90 a 110). Kuba uzyskał w badaniu testowym iloraz inteligencji 150. Uczni nie są zgodni, ile osób o wybitnym rozwoju intelektualnym istnieje w populacji i zależnie od przyjętej dolnej granicy twierdzą, że jest ich od 1% do 9%.

Najnowsze definicje ujmują zjawisko wybitnego rozwoju intelektualnego szeroko, na przykład według Renzulli’ego, oprócz wysokiego ilorazu inteligencji składają się nań zdolności twórcze oraz wytrwałość, czyli silna motywacja do kończenia rozpoczętego zadania.

Wybitny rozwój intelektualny ujawnia się zazwyczaj już w wieku przedszkolnym, w tym, jak się dziecko bawi, jakie stawia pytania, jak dobrze zapamiętuje, czym się interesuje. Twórcze zdolności dzieci uzewnętrzniają się w ich pomysłowości, widocznej przede wszystkim w zaba-

wach tematycznych (nazywanych też twórczymi), w których dzieci nie tylko naśladują dorosłych oraz postacie z bajki czy filmu, ale samodzielnie wymyślają sobie własny świat. Niekiedy mają pomysły określane przez rodziców jako „dzikie”, na przykład Romek wykopał w ogrodzie rowy, urządzając w nim własnego pomysłu nawodnienie. Działo znakomicie, tyle, że zniszczył wypielegnowane grządki.

Również wytrwałość w działaniu, pewien upór w dochodzeniu do postawionego sobie celu, u dzieci młodszych widać najwyraźniej w zabawie. Dzieci wybitnie zdolne uwielbiają zabawy konstrukcyjne, zadziwiając rodziców swoimi pomysłami. U dzieci starszych zakres czynności ujawniających ich inteligencję, twórcze zdolności oraz wytrwałość znacznie się poszerza.

Dzieci o wybitnym rozwoju intelektualnym są często nadwrażliwe, pobudliwe emocjonalnie, nie lubią się podporządkowywać, chcą być samodzielne. W szkole bywają pewne siebie, niejednokrotnie wykazują zdolności przywódcze. Niekiedy ich wybitny rozwój sprawia szkole kłopot, a podejmowane decyzje bywają trudne: czy przesunąć ucznia do wyższej klasy, czy też pozostawić wśród rówieśników na niektórych lekcjach (w tym

na wychowaniu fizycznym), a na innych niech się uczy razem ze starszymi? Znałam dziecko, z którym było z tego powodu wiele problemów, a będąc w szkole średniej, równocześnie chodził na niektóre zajęcia uniwersyteckie.

Jak takie dzieci czują się wśród rówieśników, a oni z nimi – zależy w istotnym stopniu od cech charakteru tych uzdolnionych. Zdarzają się wśród nich egości, samotnicy, jednak najczęściej są uczynni i sympatyczni. I niezastąpieni w czasie klasówek.

Smutnym zjawiskiem jest to, że około 25% dzieci o wybitnych możliwościach uczenia się (jak stwierdziła Irena Borzym) ma trudności w nauce szkolnej, co wynika z różnych przyczyn. Ich niekonwencjonalny sposób myślenia „nie pasuje” do programu szkolnego, na lekcjach się nudzą, nie uważają, nieraz „rozrabiają”. Szkolne lekcje wydają się im monotonne, materiał zbyt łatwy, ich samodzielne sady nieraz budzą sprzeciw nauczycieli.

Jednak zazwyczaj nauczyciele są dumni z tego, że mają ucznia o wybitnych zdolnościach intelektualnych i traktują go indywidualnie. Dają trudniejszy materiał do opanowania, zachęcają do samodzielnego poszerzania wiedzy, do stawiania hipotez i sprawdzania ich, do prezentowania swoich pomysłów przed klasą. Są szczęśliwi, gdy mogą być ich opiekunami na olimpiadach przedmiotowych.

Jakie są źródła wybitnego rozwoju intelektualnego? Tkwią one zarówno w czynnikach genetycznych, jak i środowiskowych, a współczesne badania wykazują, że oba rodzaje czynników mają znaczenie w jednakowym stopniu. Tak więc dobre warunki wychowania i kształcenia umożliwiają uzewnętrznienie się wrodzonych zadatków, a warunki złe, w tym przeżycia traumatyczne, możliwości dziecka blokują.

Dzieci o wybitnym rozwoju intelektualnym nie są nazywane „kujonami”, bo nimi nie są. Rówieśnicy różnie ich przeżywają, bywają mądrałami, jajogłowymi, także Einsteinami. Mnie najbardziej podobają się określenie „jamochłom”.

IRENA OBUCHOWSKA

Z KSIĄŻKI „KOCHAĆ I ROZUMIEĆ” CZ. III

Mądrze pomagać

Fundacja „Szansa dla Niewidomych” realizuje projekt pod tytułem: „Świat dotyku i dźwięku bez tajemnic. Efektywna pomoc niewidomym i niedowidzącym – zwiększenie kompetencji i umiejętności osób niepełnosprawnych”, współfinansowany ze środków PFRON. Celem przedsięwzięcia jest dostarczenie wiedzy i praktycznych umiejętności pozwalających osobom z dysfunkcjami wzroku zwiększyć aktywność zawodową i społeczną.

W ramach projektu na przełomie września i października odbędą się bezpłatne szkolenia adresowane do przedstawicieli instytucji publicznych i organizacji pozarządowych oraz do pracodawców zatrudniających bądź planujących zatrudniać osoby z niepełnosprawnościami. Adresatami szkoleń będą również rodziny i opiekunowie osób z dysfunkcjami narządu wzroku, wolontariusze oraz inni zainteresowani mający kontakt z niewidomymi i słabowidzącymi.

Dzięki uczestnictwu w szkoleniach przedstawiciele wyżej wymienionych grup dowiedzą się, jak funkcjonują osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku, jak posługiwać się białą laską oraz innymi sprzętami, które pomagają niewidomym w codziennym życiu, jak obsłużyć niewidomym interesanta w urzędzie, jakie prawa i obowiązki przysługują osobom z niepełnosprawnościami narządu wzroku oraz jak dostosować stanowisko pracy do potrzeb osoby niewidomej i słabowidzącej.

Projekt ma charakter ogólnopolski – szkolenia odbędą się w 13 województwach. Zakres merytoryczny spotkań dotyczyć będzie zagadnień prawnych, problematyki rehabilitacji zawodowej i społecznej, zasad savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnością wzroku i tym podobnych. Organizatorzy przewidują również możliwość szkolenia w formie zdalnej, w zależności od potrzeb uczestników.

Szczegółowe informacje o projekcie i szkoleniach znaleźć można na stronie internetowej Fundacji „Szansa dla Niewidomych”: www.szansadlaniewidomych.org oraz w regionalnych tyflopunktach Fundacji. Oprac. KK.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Co można w Internecie

Lubię komputer i codziennie go używam, bo mogę się wiele dowiedzieć z Internetu. Ale są w nim strony, na które lepiej nie wchodzić, bo ukrywają wirusy i mogą uszkodzić nam komputer. Najgorsza jest strona „trojan”, która wirusami może nam komputer zniszczyć. Tak samo trzeba też uważać na hakerów. Żeby pozbyć się wirusów trzeba usuwać z kosza wszystkie śmieci.

Uwielbiam grać w gry komputerowe takie jak piłka nożna FIFA, lubię też gry układanki,

które zmuszają do myślenia i sprawiają mi przyjemność. Układam też czasami puzzle w komputerze, psa albo kota. Lubię też grać w „Milionerów”, często oglądam na komputerze „Awanturę o kasę” i „Familiadę” ponieważ dzięki teleturniejom kształcę swoją głowę i szare komórki.

Poza dobrymi stronami Internet ma też swoje strony złe. W Internecie nie wolno podawać swojego imienia i nazwiska, ponieważ złodziej może wykrzyszczać nasze dane. W Interne-

cie nie można obrażać innych i przekazywać danych czy zdjęć, których nie chcemy komuś pokazać. Jak ze wszystkim, trzeba wiedzieć, jak się nim posługiwać i co możemy w nim robić, a co nie. Ja sam pomimo tych zagrożeń będę nadal korzystał z Internetu i cały czas dowiadywałem się nowych rzeczy i uczyłem się, bo bardzo to lubię.

RYSZARD OUDINET
UCZESTNIK ŚDS „ISKRA”



Warsztat Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II w Tarnowie (województwo małopolskie) prowadzony przez Fundację Rozwoju Edukacji, Pracy, Integracji nieustannie podejmuje działania zmierzające do uatrakcyjnienia swojej oferty w wielu obszarach. Mają one na celu skuteczne nabywanie przez uczestników Warsztatu cech i umiejętności niezbędnych do podjęcia i utrzymania pracy.

Jedną z form rozwoju jest

NOWA PRACOWNIA W WARSZTACIE TERAPII ZAJĘCIOWEJ IM. JANA PAWŁA II W TARNOWIE

Laser

– narzędziem pracy

pracownia obróbki laserowej, która 17 lipca została uroczystie otwarta przez Dorotę Krakowską, zastępcę prezydenta Tarnowa, w asyście Tomasza E. Wardzały, kierownika Warsztatu i Dawida Niecia, przewodniczącego Prezydium Samorządu Uczestników WTZ im. JP2 oraz Krzysztofa Kozłowskiego, terapeuty tej pracowni.

– Cieszę się z realizacji naszych planów i wspólnego z panią prezydent uruchomienia takiej nowoczesnej pracowni. Czekamy na szkolenia i możliwość obsługi komputera i lasera – powiedział Dawid Nieć.

Tomasz E. Wardzała zwrócił uwagę, że jednym z wymogów pracy Warsztatu jest ciągłe dostosowywanie form zajęć do potrzeb i możliwości uczestników, do zmian w technice i technologii, do rynku dóbr i usług. Dlatego Warsztat uruchomił nową pracownię obróbki laserowej i wyposażył ją w nowoczesny sprzęt: ploter laserowy CO₂, komputer, tablet graficzny i inne narzędzia. Nowa forma działalności zapewni uczestnikom nabycie nowych umiejętności, które wpłyną na ich wyższą samoocenę. Ponadto zadowolenie z powstałych prac również w sposób istotny wzmocni w naszych uczestnikach poczucie własnej wartości.

D. Krakowska wyraziła nadzieję, że pracownia obróbki laserowej da osobom z niepełną

sprawnością możliwość rozwoju poprzez konkretne działanie, a prowadzone zajęcia powinny mieć na celu wypracowanie między innymi systematyczności i dokładności w wykonywaniu prac. Prezydent podziękowała za ciągły rozwój i unowocześnianie Warsztatu, za jego obecność w mieście i za efektywnie prowadzoną rehabilitację społeczną i zawodową.

– Podstawowym działaniem w pracowni jest wycinanie różnorodnych kształtów lub grawerowanie przy użyciu plotera laserowego – mówił Krzysztof Kozłowski. – W trakcie zajęć wykonywane są wyroby gotowe lub podzespoły i części wykorzystywane w innych technikach zdobniczych. Poszczególne etapy pracy, poprzez projektowanie, obróbkę laserową i montaż stanowią formę terapii i dostosowane są do indywidualnych możliwości uczestnika. Gotowe wyroby będą rozprowadzane w ramach kiermaszów lub na indywidualne zamówienia.

Warsztat zaprasza na zakupy powstałych – nie tylko w pracowni obróbki laserowej – prac i usług. Przychód z ich sprzedaży w całości przeznaczany jest przez uczestników na cele związane z rehabilitacją społeczną, treningami oraz z rekreacją i wypoczynkiem.

Pracownia obróbki laserowej jest jedenastą pracownią w Warsztacie. Wcześniej funkcjo-

nowały już pracownie: gospodarstwa domowego, rehabilitacji układu ruchu, form użytkowych i poligrafii, rękodzieła artystycznego, drewna i metalu, biżuterii artystycznej, podtrzymywania umiejętności edukacyjnych, kartek okolicznościowych, upominków artystycznych, terapii psychologicznej. W tym roku Warsztat ma w planach otwarcie jeszcze pracowni ceramicznej, a Fundacja zamierza zakupić samochód dostosowany do przewożenia osób z niepełną sprawnością.

*

WTZ w Tarnowie zajmuje się rehabilitacją społeczną i zawodową osób z niepełnosprawnościami. Zależy nam, aby osoby niepełnosprawne łatwiej znajdowały pracę, która będzie dawała im możliwości godnego życia.

Naszą misję realizujemy poprzez przygotowywanie osób

niepełnosprawnych do roli pracownika. Zdobywają oni wiedzę i umiejętności, nabywają kompetencje oraz kształtują swoją postawę do pracy. Aby osiągnąć nasz cel, prowadzimy różnorodne działania dostosowane do potrzeb podopiecznych; od nauki prostych czynności do skomplikowanych procesów. Nasi uczestnicy biorą udział w kursach zawodowych, zdobywają ustawowe uprawnienia do wykonywania niektórych zawodów. W procesie osiągania celu istotną jest dla nas współpraca z rodzicami uczestników.

Działamy od 13-tu lat. Naszym wsparciem obejmujemy 45 osób rocznie. Spośród naszych podopiecznych nie mniej niż dwie osoby w roku podejmują i utrzymują zatrudnienie. **NA**

Kontakt: WTZ im. Jana Pawła II, ul. Hodowlana 6, Tarnów www.wtzip2.pl; biuro@wtzip2.pl



FOT. (6X) ARCHIWUM WTZ IM. JANA PAWŁA II W TARNOWIE

3 miliony na pomoc opiekuńczą

WKobyłce pod Warszawą powstaje pierwsze w województwie mazowieckim Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne dla osób z niepełnosprawnościami. Inicjatywa jest odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie w kwestii usług opiekuńczych, działań usamodzielniających oraz wspomagających powrót do aktywności życiowej.

7 lipca Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Marlena Małąg przekazała na ręce starosty wołomińskiego Adama Lubiaka promesę na ponad 3 miliony złotych. Centrum obejmie wsparciem każdorazowo 40 osób – 10 osób w systemie całodobowym oraz 30 osób w systemie dziennym.

W placówce będzie prowadzona terapia indywidualna i grupowa, zajęcia rehabilitacyjne i terapeutyczne, opiekunowie będą również pomagać osobom z niepełnosprawnościami organizując im aktywności w czasie wolnym od zajęć.

„Samorządy są podstawowym partnerem działań realizowanych przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Ich zaangażowanie pozwala na wdrażanie innowacyjnych rozwiązań wspierających osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności” – poinformował Krzysztof Michałkiewicz, prezes Zarządu PFRON (cytowana wypowiedź została zamieszczona na stronie www.pfron.org.pl).

Jak informuje PFRON, Powiat Wołomiński zakupił w minionym roku dwie nieruchomości o łącznej powierzchni około 7.500 metrów kwadratowych, usytuowane przy ulicy Poprzecznej 18 w Kobyłce, z przeznaczeniem na cel budowy Centrum. Zakup był możliwy dzięki środkom pozyskanym z programu rządowego. Obiekt i jego otoczenie zostanie w pełni dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. *Oprac. KK.*

Rehabilitacja na wsi

Hipoterapia, czyli jedna z metod wykorzystywanych w rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami, uczy przełamywania lęku, pozwala rozluźniać mięśnie, pomaga w przywracaniu sprawności fizycznej i równowagi psychicznej. W miejscowości Czeszewo w województwie wielkopolskim działa Ośrodek Hipoterapii i Rehabilitacji Konnej, który realizuje projekt zajęć hipoterapeutycznych współfinansowany ze środków PFRON.

Rehabilitacja osób z niepełnosprawnościami – jak informuje PFRON na swojej stronie internetowej – została przywrócona po okresie przymusowej izolacji. Obecnie do Ośrodka uczęszcza 35 osób z niepełnosprawnościami, które mogą

korzystać z hipoterapii, trenerów, masażu oraz ćwiczeń usprawniających, oczywiście w warunkach reżimu sanitarnego. Zajęcia prowadzone są zarówno dla osób indywidualnych jak i dla grup. Jeśli jest ładna pogoda, odbywają się na powietrzu.

Ośrodek Hipoterapii i Rehabilitacji Konnej w Czeszewie jest miejscem znanym od kilkunastu lat, szczególnie osobom z niepełnosprawnościami, ich opiekunom i hipoterapeutom. Czeszewo – to wieś położona w powiecie wrzesińskim, wśród malowniczych terenów Żerkowsko-Czeszewskiego Parku Krajobrazowego. Działalność Ośrodka uruchomiło w 2006 roku Towarzystwo Wykorzystania Wód Termalnych i Wądozdrój Naturalnych Ziemi Czeszewskiej. *Oprac. KK.*

Biegi w Baranówku

Do historii przeszła trzecia edycja Biegu o Puchar Fundacji Stworzenia Pana Smolenia, która odbyła się 28 czerwca w podpoznańskim Baranówku. Ostatnia niedziela tamtego miesiąca pełna była sportowych emocji i pozytywnego nastroju. Na mecie spotkali się biegacze w różnym wieku, wśród nich także dzieci i osoby z niepełnosprawnościami. Na starcie łącznie zebrało się prawie 150 zawodników. Prócz biegów, dystans 5 kilometrów pokonywali również amatorzy Nordic Walking.

Jak czytamy na stronie internetowej www.powiat.poznan.pl, to sportowe wydarzenie zainaugurowało powrót imprez biegowych organizowanych przez zespół Biegi.Włkp po przerwie spowodowanej pandemią koronawirusa. Uczestnicy wydarzenia wzięli udział w biegach na 5 i 10 kilometrów. Organizatorzy zapewnili pomiar czasu od momentu przekroczenia linii startu, aby ograniczyć w ten sposób liczbę zawodników na samym starcie, z uwagi na zagrożenie zakażeniem koronawirusem.

Trasa biegu obejmowała malownicze zakątki Nadleśnictwa Konstantynowo.

Na wszystkich zawodników czekały medale, a zwycięzcy otrzymali puchary i upominki. Patronat honorowy nad biegiem sprawował Jan Grabkowski, starosta poznański oraz Przemysław Mieloch, burmistrz Miasta i Gminy Mosina.

Fundacja Stworzenia Pana Smolenia składa serdeczne podziękowania darczyńcom, którzy ufundowali upominki oraz osobom i instytucjom zaangażowanym w organizację biegu. Wydarzenie miało charakter charytatywny, a dochód z biegu został w całości przekazany na działalność statutową Fundacji, między innymi na prowadzenie zajęć hipoterapeutycznych dla dzieci z niepełnosprawnościami.

Dodajmy, że Fundacja Stworzenia Pana Smolenia została powołana w 2007 roku przez aktora kabaretowego Bohdana Smolenia, a jej głównym celem jest udzielanie wsparcia osobom z niepełnosprawnościami przez organizację zajęć o charakterze usprawniającym, przede wszystkim hipoterapii. Wszelkie informacje o działaniach Fundacji znaleźć można na stronie internetowej: <http://fundacja-smolenia.org> *Oprac. KK.*



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Judo – ich wielka pasja

Kto widział naszych sportowców z niepełnosprawnościami w walce o sportowe zwycięstwo, ten zrozumie, że sport jest ich wielką pasją, a ich umiejętności to rezultat systematycznych i solidnych treningów. Tacy są właśnie trenownicy Akademii Judo Poznań. Jest to jedyny Klub Judo w Poznaniu, gdzie w ramach Olimpiad Specjalnych trenują osoby niepełnosprawne w różnym wieku.

To na matach tego Klubu kolejne stopnie wtajemniczenia zdobywają między innymi uczniowie i absolwenci Zespołu Szkół Specjalnych nr 101. Zajęcia prowadzi trener Dariusz Migdałek, który dla swoich zawodników jest mistrzem, przyjacielem i niekwestionowanym autorytetem. Stworzył drużynę, która zdobywa laury na zawodach w kraju i za granicą.

Ale nade wszystko daje wsparcie wszystkim jej członkom. Jego wzorem zawodnicy wspierają się nawzajem, wymieniają doświadczeniami, kibicują sobie na zawodach, gratulują zwycięstw, podnoszą na duchu po porażce.

Treningi to nie tylko ćwiczenia i sparingi, ale także okazje do spotkań z przyjaciółmi. Zawodnicy z utęsknieniem czekali na kolejny poniedziałek, by przyjść na ulicę Taborową do swojego Klubu.

Niestety z dnia na dzień Akademia Judo musiała zawiesić tradycyjne treningi. I choć trener zamieszczał na stronach internetowych Klubu zestawy ćwiczeń do wykonania w domu, to wszyscy z niecierpliwością wyczekiwali powrotu do tradycyjnych treningów. Trwały przecież przygotowania do zawodów w Luboniu, w których większość zawodników miała wystartować.

Zadania były ambitne: obronić tytułu siedmiokrotnego drużynowego Mistrza Polski Osób Niepełnosprawnych w Judo i kilka indywidualnych tytułów mistrzowskich. Nasi zawodnicy z ogromnym smutkiem przyjęli informację, że majowe Mistrzostwa Osób Niepełnosprawnych w Judo nie odbędą się. Szkoda była tym większa, że zawody te, oprócz zdrowej rywalizacji i sprawdzenia siebie, to także okazja do spotkań towarzyskich z zawodnikami z Elbląga, Konina czy Gdańska, z którymi nasi sportowcy nawiązali wiele przyjaźni. Niestety, na spotkania z przyjaciółmi z innych miast Polski trzeba będzie jeszcze poczekać. A żaden komunikator internetowy nie zastąpi spotkania z drugim człowiekiem w prawdziwym świecie.

Na razie ucieszyła nas wiadomość o powrocie na matę. W dużym reżimie sanitarnym, w okrojonym składzie, wróci-

liśmy do normalnych zajęć. W połowie czerwca, bez publiczności, judocy z Akademii stanęli do egzaminów na kolejne stopnie „kyu”. Pomimo długiej przerwy wszyscy byli dobrze przygotowani i zdali egzamin. Podczas wakacji będą doskonalić swoje umiejętności na pierwszym, zorganizowanym dla nich obozie sportowym.

Dla tych, którzy pozostaną w Poznaniu, przez całe wakacje dwa razy w tygodniu będą odbywały się treningi. Mogą przyjść również ci, którzy dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę z judo.

DARIA KRZYSZKOWIAK



FOT. (2X) DARIA KRZYSZKOWIAK

Pamiętne turnusy

Osoby z różnymi niepełnosprawnościami często w czasie wakacji wyjeżdżają na turnusy rehabilitacyjne, aby korzystać z zabiegów w celu polepszenia zdrowia i poprawy sprawności. W usprawnianiu pomagają wykwalifikowana kadra. Można korzystać między innymi z zabiegów na basenie i z hydromasaży. Jeden z takich turnusów miałem okazję odbywać w Ośrodku Rehabilitacyjnym w Rusinowicach w województwie śląskim.

Pamiętam jak na tydzień przed wyjazdem złamałem rękę i została ona unieruchomiona w specjalnym gipsie, czyli takim, w którym mogłem pływać. Nie chciałem stracić okazji do rehabilitacji w wodzie. Wspomniany Ośrodek stwarza możliwość rehabilitacji leczniczej, neurologicznej dla dzieci, jest dział fizjoterapii oraz poradnia rehabilitacyjna. Do Ośrodka przyjmowani są pacjenci z całej Polski. Niepełnosprawni mogą korzystać w Ośrodku z licznych zabiegów jak: kinezyterapia, laseroterapia, hipoterapia, elektroterapia, hydroterapia czy krioterapia, a ponadto z siłowni oraz z sali gimnastycznej. Jest też prowadzona terapia zajęciowa.

Dzięki turnusom rehabilitacyjnym mogłem zwiedzić urokliwe zakątki naszego kraju. Byłem między innymi nad morzem, w Wieleniu koło Jeleniej Góry i w okolicach Poznania. Rodzice dbali, abym był systematycznie rehabilitowany, choć nie otrzymywały na ten cel dofinansowania z żadnej instytucji. Obecnie jest łatwiej, bo istnieje możliwość uzyskania wsparcia finansowego, na przykład z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, jednak warto mieć na uwadze fakt, że nie każda osoba z niepełnosprawnością ma szansę na uzyskanie takiego wsparcia.

Na etapie planowania wyjazdu na turnus rehabilitacyjny trzeba brać pod uwagę między innymi dostępność architektoniczną ośrodka rehabilitacyjno-wypoczynkowego oraz dostępność środka transportu, na przykład warto sprawdzić, czy pociąg posiada wagony przystosowane do przewozu osób z niepełnosprawnościami.

KRYSTIAN CHOLEWA



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

10.7.2020

W tym roku lato schowane za chmurami, a to, co kojarzy się z wakacjami najbardziej – czyli wolność – wciąż ograniczone. Trudno uwierzyć, jak bardzo i na jak długo może się zmienić życie przez coś, co jest dla nas niewidoczne, niewyczuwalne i niesłyszalne. Koronawirus panoszy się już piąty miesiąc, a jesienią, która już niedługo ma znów przybrać na sile.

Maseczki, rękawiczki, płyny dezynfekujące, dystans już nikogo nie dziwi, chociaż wciąż są tacy, którzy nie przestrzegają nowych reguł życia społecznego. Nieco wycofani, staramy się jednak wracać do naszych obowiązków, a nawet niektórych przyjemności. Wciąż jednak

z obawą, wciąż nie czujemy się bezpiecznie, nie czujemy się wolni. Wiszą nad nami jakieś chmury, która przesłaniają słońce. I nawet pogoda się dopasowała do nastrojów społecznych. Lato na północnym-zachodzie wcale nie jest gorące. Wieje, pada, wciąż się chmury.

Mimo to zakwitły po raz pierwszy w ogrodzie słoneczniki, która są naszymi słońcami. Bardzo je lubię i nie przestają mnie zadziwiać, gdy wędrują za promieniami prawdziwego słońca. Dzień po dniu podążają za promieniami, a potem zmieniają się w ziarna, które tak chętnie dziobią ptaki. Nasze wróble i pliszki będą miały co jeść. Na razie podkradają nam czarne porzeczki i poziomki. Ślimaki zaś zjadają wszystko, co stanie na ich drodze. Warzywa, kwiaty, owoce. Potrafią wyssać miąższ z pomidora. Na krzaczkach pozostają tylko smutnie zwisające skórki. Cukinie ślimaki zjadają w całości. Nie zostaje nic. Przy-

Lato

latują jednak coraz chętniej do naszego ogrodu motyle. Kwitnie coraz więcej kwiatów. Mamy też gości takich jak pszczoły, trzmiele, ćmy, nietoperze, no i komary. Ale na szczęście tych ostatnich nie ma zbyt wiele, bo lato chociaż nie słoneczne, to suche.

Każdego dnia zmienia się nasz ogród w bardziej dojrzały i piękniejszy. Przez rok udało nam się wiele zrobić.

Na lepsze zmienia się też dializa. W końcu możemy przejść na bardziej zgodne biologicznie płyny. Nasz szpital podpisał kontrakt na „lepsze” płyny. Do tej pory tylko o nich słyszeliśmy i raz mieliśmy w ramach rekompensaty za reklamację. Oczywiście lepiej by było wcale nie mieć dializ, ale trzeba się cieszyć z tego małego osiągnięcia. Ponadto mamy nowoczesny cykler. Gdy zaczęliśmy dializy, tak nie było. Maszyna psuła się w najmniej odpowiednim czasie, płyny wracały do producenta z wadami. Idzie ku dobremu. Ale czy idzie ku przeszczepowi? Wciąż czekamy na wyniki badań zgodności tkankowej. Może jednak będzie szansa na przeszczep rodzinny? Poziom przeciwcał Pawła spadł. Kiedyś usłyszeliśmy, że nikt z rodziny nie będzie nigdy mógł oddać Pawłowi nerki. Teraz widać światło w tunelu. Nie ma w tym logiki, bo coś, co jest niemożliwe, jest nagle możliwe, ale chyba taka już jest medycyna. A może to raczej człowiek stanowi wciąż niezbadaną tajemnicę? Nie da się z całą pewnością o czymś przesądzić, dlatego zapewne trzeba więcej pokory w diagnozach.

Ostatnio szukałam w Internecie akcesoriów dla pacjentów dializowanych. Na stronach polskich nie znalazłam nic, za to przede wszystkim amerykańskie, ale też europejskie oferują na przykład różne rodzaje, rozmiary a nawet fasony pasów do podtrzymywania cewników do dializy, „podtrzymywczace” cewników do kąpiel, patenty na ich ochronę przed wodą, tunele-sprężyny ograniczające ilość nocnych alarmów,

T-shirty do noszenia pasów do dializ oraz inne rodzaje odzieży ułatwiająca zabiegi, szafki na kółkach przeznaczone do cyklerów wraz z przegrodami na wszystkie akcesoria, mobilne grzejniki do worków oraz inne, czasami niepozorne rzeczy jak na przykład czapeczki z daszkiem, ale mogące w znaczący sposób polepszyć komfort pacjentów, którzy na co dzień borykają się z wieloma trudnościami dnia codziennego.

Zainteresowanych odsyłam na różne strony. Niektóre z nich to: <https://homedialysis.org/life-at-home/helpful-products>, <https://kidneystuff.com/products/the-original-tuck-away?variant=2880529039387>, <https://www.pdbelts.com/>, amazon, ebay, pinterest (hasło np.: peritoneal dialysis belts), <https://pl.pinterest.com/lucrafts3/pd-belts/>. Jest ponadto bardzo dużo poradników angielskojęzycznych, dotyczących zdrowej diety dla osób dializowanych, organizacji miejsca do dializy. Problem jest bardziej niż w naszym kraju widoczny. Jest dostępnych wiele rzeczy, o których w ogóle u nas nie słyszałam, a ładnych już kilka lat borykamy się z Pawła chorobą. Ponadto wiele z nich jest refundowanych. Dlaczego są nieobecne na naszym rynku? Dlaczego wiedzy o nich nikt pacjentom nie przekazuje? Przecież w Polsce pacjenci mają takie same problemy jak na całym świecie. Mamy świetnych lekarzy i pielęgniarki, ale w systemie brakuje osoby, która pełniłaby rolę opiekuna i doradcy pacjenta. Być może powinny taką rolę pełnić wyznaczone pielęgniarki, być może powinny być to osoby oddelegowane tylko do doradztwa w sprawach praktycznych na zasadzie konsultanta, nawet dostępnego telefonicznie, w ramach wideokonferencji czy e-mailowo. Być może fundacje czy stowarzyszenia powinny pełnić taką rolę edukacyjną. Nie wiem kto, ale w systemie brakuje tego ogniwa.

12.7. 2020

Wracając do wakacyjnych tematów. Własny ogród jest naszą oazą, cieszą nas



Niebieska droga.

za chmurami



Wakacje przed domem.

wszystkie w nim zmiany, daje nam namiastkę wolności. Pozwala obserwować, ile stworzeń nas otacza, ale postanowiliśmy pójść krok dalej. Zaplanowaliśmy wyjazd wakacyjny. W dobie pandemii i mając na uwadze wszystkie środki bezpieczeństwa, które wdrożyliśmy do życia codziennego, była to nad wyraz śmiała decyzja. Co prawda jechać mieliśmy tylko na cztery dni, niedaleko od domu i w miejsce odludne, ale wyzwanie było tak odważne, jak niemalże podróż na drugi koniec świata, a wynajęty drewniany domek na wsi był w naszych głowach jak pięciogwiazdkowy hotel.

Auto zapakowaliśmy po sam dach. Musieliśmy siedzieć na pościeli, a w nogach mieliśmy zapasowe buty i klapki. Na moich kolanach stał wypchany plecak. Zabraliśmy pół domu. Gotowi na walkę z wirusem, gotowi na każdą pogodę, z zapasami żywności chyba przerażającymi nasze możliwości przeżycia, z grammi planszowymi, książkami, nawet mopem i oczywiście wszyst-

kim tym, co potrzebne jest do dializ, wyruszyliśmy na wakacje. Po godzinie drogi byliśmy na miejscu. Przeszczęśliwi zobaczyliśmy domek. Bił od niego blask, a może to zachodziło słońce, wokół szumiały drzewa i śpiewały ptaki. Raj na ziemi! Zanim jednak się wprowadziliśmy, rozpoczęłam procedurę dezynfekcji. Zabrałam 5 litrowy kanister płynu do dezynfekcji powierzchni. Wytarte zostało wszystko, aż po sufit. Meble zostały przedstawione tak, by dopasować je do prowadzenia dializ. Po dwóch godzinach nasze 26 m² było gotowe. Zaczęło się wnoszenie bagaży, worków do dializ, ustawianie cyklera. Zapewne zajęło to kolejną godzinę. Ale się udało. Krótki spacer po okolicy i dializa. Trochę ciasno, musiałam się nieźle nagimnastykować, by podłączyć linie, potem Pawła. Miał dla siebie wydzielone pomieszczenie w zasadzie puste, nie licząc łóżka i stołka z cyklerem. Tak jak planowaliśmy.

Nasz pokój pełnił rolę kuchni, sypialni, jadalni i sa-

lonu oraz przechowalni bagażu, kartonów z płynem do dializ i wszystkich zapasów. Nieco zmęczeni usiedliśmy na kanapie i poculiśmy się prawie beztrudno. Cykler miarowo szumiał za drzwiami, a my byliśmy na wakacjach. Koło 22 zaczęło się jednak robić nadzwyczajnie zimno, więc zgodnie z wiejskim rytmem życia poszliśmy spać. W nocy jeszcze chłodniej. Rano okazało się, że nie domknęliśmy drzwi i zapewne był to powód, iż temperatura spadła do mało komfortowej. Ale gdy zaświeciło słońce zobaczyliśmy, że nasz domek nie jest zbyt szczelny. Drewno jako materiał naturalny pracuje, rozszerza się, wypada z niego sęki. Mówiąc najprościej, nasz domek miał pełno dziur. Trzeba było coś zrobić. Na szczęście zabra-

liśmy plastry. Domek został od środka uszczelniony to znaczy pozaklejany trzywarstwowym tworem: plaster-folia-plaster. Opatrunki wyszły bardzo estetycznie. Nawet nas to rozbawiło. Komarów, mrówek ani pajaków w naszym domku nie było. Być może dlatego, że zabraliśmy spraye odstraszające, którymi się przyskaliśmy wychodząc na spacer. Zapewne wokół naszego domku unosiła się chmura, skutecznie odstraszająca wszelkie niepożądane robactwo. Z optymizmem rozpoczęliśmy wypoczynek. Okolica, którą wybraliśmy, od lat nas zachwyca. Łąki pełne kolorowych kwiatów i poziomek, pola jeszcze zielone o tej porze roku, lasy z jagodami i sarnami, zawsze cieszą, dają wytchnienie i spokój. Pozwalają oderwać się od wszystkiego, co było nam bardzo potrzebne w czasie pandemii. Przyroda daje jakąś tajemniczą siłę. Nawet Paweł wie, że przytulanie się do drzew jest dobre.

dalszy ciąg na str. 34 i 35



W ogrodzie.



Rumianki.

ciąg dalszy ze str. 32 i 33

W okolicy są lasy mieszane i idąc nie dłużej niż pół godziny można znaleźć się w mrocznym wąwozie z bukami nad głową, a za chwilę podziwiać słoneczną, jagodową polanę i wdychać aromat sosen. Największa niespodzianka jest jednak na końcu lasu. Nie staje się on coraz ciemniejszy, ale idąc przed siebie widzi się przebijający między drzewami błękit i słyszy się szum, ale nie jest to szum drzew. Na końcu lasu jest plaża, prawie pusta, nawet w środku wakacji. Spacerując wśród zieleni, chodząc boso po piasku, odpoczywaliśmy. Patrząc na wszystkie kolory, którymi hojnie matka natura obdarzyła tego lata okolicę, oddychaliśmy głębiej i wolniej.

Wieczorem czekała nas zmiana opatrunku, którą w mało domowych warunkach robiłam dokładnie, ale najszybciej jak umiałam. Procedury związane z dializą, gdy jest się poza domem, zawsze są stresujące. Dodatkowo na wsi wyłączono prąd. W mieście to raczej nie do pomyślenia, ale tutaj nikogo nie dziwi. Brak prądu to dla nas koszmar. Nie można prowa-

dzić dializy. Zastanawialiśmy się, co robić? Wracać do domu? Dzwonić po straż pożarną, by wypożyczyła nam agregat, czy czekać? Postanowiliśmy zachować zimną krew i zaczekać. W razie czego od domu dzieliła nas godzina drogi, więc tragedii nie było. Jednak takie czekanie nie należy do przyjemnych. Minuty zdają się wydłużać i rozciągać w jakiś przedziwny sposób. Jedyny plus był taki, że z emocji nie było nam już zimno. Przerwa w dostawie prądu trwała na szczęście około pół godziny i potem się nie powtórzyła. Kolejne chwile wieczoru były już spokojne. Tym razem drzwi były dobrze zamknięte, a nawet uszczelnione kocem. Ściany miały plastrowe łaty, ale, pomimo tych wszystkich zabiegów, koło 22 jakoś nie chciało być ciepło. Zaczynała się kolejna zimna noc. Zmartwiło mnie to. Nawet Paweł, któremu zawsze w nocy jest gorąco, spał owinięty w kołdrę trzy razy i przykryty kocem po czubek głowy. Zbudziłam się dwa razy, gdyż czułam, jak wiatr wieje mi po policzku. Pobiegłam sprawdzić jak u Pawelka. Też było zimno, ale on był ciepły.

Rano mieliśmy nietęgie

miny. Było zimno. Nie świeciło słońce i nie wiadomo było, czy domek wietrzyć, czy raczej go nie otwierać. Jednak dzień był znów wspaniały i relaksujący. Praktycznie cały spędzony na świeżym powietrzu nappełnił nas optymizmem. Wieczorem ubraliśmy się jeszcze cieplej niż poprzedniej nocy. W Pawelka pokoju obłożyłam okna tym, co znalazłam w naszych bagażach. Nakryliśmy się po sam nos i noc jakoś minęła. Wiało, marzły nogi, dłonie, policzki. Nie chciałam już więcej tak marznąć. Martwiłam się o Pawła, by się w końcu nie przeziębził. W nocy było 9°C. Ile stopni było w ślicznym, ale dziurawym domku?

Zdecydowaliśmy, że kolejną noc spędzimy już w domu w Szczecinie. Zostaliśmy do późnego popołudnia i chociaż szkoda było opuszczać tak piękne okolice, cieszyłam się, że zasnę w ciepłym łóżku i ciepłym domu. Spacerowaliśmy, odkryliśmy tajemni-

Lato

czy ogród w sąsiedniej wsi, zbieraliśmy poziomki i tak nam było szkoda zostawiać to wszystko, że nakopaliśmy dwa kartony (po workach do dializ) maków, chabrow, rumianków i innych chwastów, by posadzić je na naszej kwietnej łące przed domem. Przewieźliśmy trochę wakacji do ciepłego domu.

Bo pogoda nas nie rozpieszczała, bo takie to lato schowane za chmurami...

21.07.2020

Gdyby była taka droga. Taka trochę bardziej prosta, bez tak wielu zakrętów. Gdyby była taka droga, której widać koniec. Ale chyba takiej drogiej nie ma.

Dziś trochę smutno. Wczorajsza rozmowa o przeszczepie rodzinnym była rozczarowująca. Po pierwsze dlatego, że znów jest on niemożliwy, po drugie dlatego, że nie wiadomo jaką ścieżką teraz iść. Poznaliśmy wszystkie możliwe cyfry, które cha-



Polna droga.

za chmurami

rakteryzują Pawła sytuację, które opisują zależności genetyczne między nim, babcią (dawcą poprzedniej nerki), a mną (mamą Pawełka potencjalnym kolejnym dawcą). Prześledziliśmy listę typowań Pawła do przeszczepów ze zwłok, która niestety nie była imponująca (dwie nerki, w których był brany pod uwagę, ale i tak przegrał w rankingu). I... zostaliśmy w punkcie, w którym jesteśmy od trzech lat. Niby coś idzie w dobrą stronę, ale nie na tyle, by przeszczep rodzinny był bezpieczny.

Pojawił się temat przeszczepów krzyżowych. Bez większego jednak entuzjazmu i nadziei na powodzenie. Może w USA, gdzie w programie jest 800 par... Logika nakazuje sądzić, że skoro nie udało się dopasować przez ponad trzy lata nerki ze

zwłok, to w tak małej populacji chętnych do przeszczepów krzyżowych jaka jest u nas, chyba musiał by się zdarzyć cud, by znaleźć pasujący narząd.

Cuda się zdarzają, podobno... Może więc warto pójść tą drogą? Może trzeba pomyśleć globalnie, rozpoznać sytuację w innych krajach Europy i świata? Może trzeba zacząć szukać pracy w kraju, w którym przeszczepy mają się lepiej niż w Polsce? Może to czas wielkiej zmiany, takiej, którą nawet trudno sobie wyobrazić? Nie jest jednak łatwo nawet o niej myśleć. Bo jak zostawić wszystko, przenieść się gdzieś niewyobrażalnie daleko i zacząć wszystko od nowa? Nawet gdy w jakiś innym kraju znajdzie się nerka dla Pawła, to trzeba przecież tam żyć, pracować, mieszkać.

Założyłam profil na stronie pracowników Unii Europejskiej. Zaczęłam przeglądać oferty. Dam się zobaczyć. Czuję się jak mała łódeczka, gdzieś na środku oceanu, zdana na łaskę i niełaskę wiatru.

Ale zostawić wszystko? Wyjechać, gdy połowa życia już minęła? Jednak to moja połowa, a Pawła życie dopiero się zaczyna. Jemu potrzebna jest „trampolina”. Jak wiele można jednak zaryzykować, by Pawła przyszłość była bezpieczna? Takie pytanie nieustannie sobie zadaję i do tej pory był to hamulec, który sprawiał, że nie szukałmy rozwiązań poza granicami kraju. Najgorsze jest to, że nawet nie wiem, czy one tam są.

Gdyby była taka ścieżka, o której wiedziałabym, że doprowadzi nas do celu. Nawet

z zamkniętymi oczami poszłabym nią. Ale nie wiem, która to. Nie wiem, gdzie mam iść. Nie wiem, czy w ogóle taka jest?

Rozmawialiśmy wczoraj w szpitalu o liczbach. Zapytałam więc lekarza, ile lat można bezpiecznie dializować otrzewnowo dziecko? 5 lat to już za długo, po 3 latach trzeba zacząć myśleć, co można zrobić. 27 września miną trzy lata od kiedy Paweł jest dializowany. To już więc ten czas. Powinna się więc pojawić na horyzoncie jakaś alternatywa. Niestety, nie ma ich zbyt wiele i w Pawła przypadku jakoś się nie sprawdzają. Staram się nie dopuszczać do siebie myśli, że jesteśmy w ślepej uliczce. To by było strasznie niesprawiedliwe.

Trzeba szukać. Wszędzie... Jeszcze nie wiem, gdzie jest to „wszędzie”, ale chociażbym miała zacząć studiować czasopisma dotyczące transplantacji nerek z całego świata, to będę szukać. Jestem w końcu naukowcem, to może w nauce znajdę naszą drogę.



Plaża.

Wejść czy nie wejść –



Marek
Kalbarczyk
WARSZAWA

Zamierzałem napisać artykuł o kolejnych dzielnych niepełnosprawnych, zwłaszcza niewidomych i słabowidzących, a nawet przygotowałem już informacje o nich, gdy niespodziewanie zajął mnie zupełnie inny temat. Żyję z nim od lat. Najpierw z nim nieświadomie „sąsiadowałem”, gdy inni nim się pasjonowali, a później obserwowałem, co oni „wyrabiają” i dlaczego tak się emocjonują. Wreszcie sam do niego przystąpiłem i stałem się jednym z nich.

Przekonałem się, że nie trzeba pokrzykiwać i spierać się o drobiazgi, lecz po prostu bawić rachunkiem prawdopodobieństwa i obserwować krzywą szczęścia lub pecha poszczególnych osób względem osi czasu. To fascynujące, gdy jednego dnia komuś los sprzyja bardzo, a następnego zupełnie odwrotnie – same klęski i straty. To także fascynujące, jak ludzie reagują na sytuację, kiedy się wydaje, że są lepsi, a po odkryciu kart okazuje się przeciwnie – trochę zabrakło. Uf, jakie wtedy muszą mieć miny! Niebawem te reakcje – coraz radośniejsze twarze, gdy zwyciężają i odwrotnie – coraz smutniejsze, gdy wygrywają inni. Na koniec wstają

od stołu mówiąc „Dosyć tego”, odsuwają hałaśliwie krzesło i robią krok do tyłu. Wtedy daje się usłyszeć głos innego gracza „wieszczą”: „Jak się nie ma szczęścia w kartach, to się ma w miłości!” Pechowiec zatrzymuje się na chwilę, najwyraźniej coś przemyśla, ale gdy sobie przypomina, że nie polega na tego rodzaju magicznych tezach, odchodzi i nawet nie chcąc, zastanawia się po ciuchtku, czy w sprawie miłości – ostatnio mu się wiodło czy nie?

Ciekawe, czy obrazy ułożone w przestrzeni rozciągającej się przed szklami okularów w nich się odbijają czy nie! Gdyby się odbijały, obserwator mógłby wiedzieć co one oglądają. Gdyby tak było, musielibyśmy zrezygnować z różnych przyjemności. Nie możemy przecież zdradzać naszych tajemnic. Czy niewidomi sprawdzają, co się odbija w czarnych szklach naszych okularów? Szczerze mówiąc i ja o tym nie pomyślałem. Czy odbijają się więc w zwykłych szklach, tym bardziej co ze szklami specjalnie zaciemnionymi? Zaraz zapytam żonę, ale póki nie wiem, zakładam, że nie. Co jeszcze może być widać w tych szklach? Czy ktoś, kto z nami rozmawia, widzi nas, czy raczej samego siebie? Czy generalnie rozmawiając z nami niewidomymi, patrzy na nas, na nasze okulary, czy szuka się swojego wizerunku odbitego w tych szklach? Czy wobec tego pytania, zasadne

jest kolejne: czy widzący ludzie mogą łatwo nawiązywać kontakt z ludźmi niewidomymi?

Wróćmy jednak do głównego tematu. W rękach mieści się kilka, względnie kilkanaście obrazków, które są naszą tajemnicą. Nie mogą ich widzieć inni. Tak je trzymamy w garści, by nikt nam w nie nie zajrzał. Karty są tasowane, a następnie rozdawane. Każdy musi dostać tyle, ile nakazują zasady gry – najczęściej tyle samo. Karta po karcie ląduje na stół tak zwanymi plecami do góry, dzięki czemu obrazki są niewidoczne. Przed każdym tworzy się mała kupka. Bierze się do rąk naszą i rozkłada w kolorowy wachlarz. Obrazki nie są zwykłe i nie chodzi o ich grafikę, lecz znaczenie. Mają swoją wartość w układzie szczęścia względem zbioru kart. Patrzy się na nie i myśli, co przyniosą – sukces czy porażkę? Może najprościej pokazać to na przykładzie zwykłego pokera. Ani ja, ani zapewne wy nie jesteśmy Wielkim Szu, ale wiadomo, jak znaczący procent obywateli gra w pokera. Zagrajmy i my, znaczy w taką zwykłą, rodzinną jego wersję!

Każdy gracz dostaje 5 kart. Jakich? Zależy od szczęścia podczas rozdawania i liczby graczy. Wystarczy zabezpieczyć po osiem kart dla każdego. Można wziąć więcej, ale wtedy spada prawdopodobieństwo fajnych konfiguracji, których robi się za wiele. Najmniejsza talia musi mieć 24 karty, w które może grać dwóch lub trzech graczy. Gdyby miało ochotę grać czterech, potrzebujemy 32 karty, a pięciu – 40. Wybieranie kart do gry zaczynamy od asów. One są najstarsze w większości znanych mi gier. W talii 24 zmieszczą się więc asy, króle, damy, walety, dziesiątki i dziewiątki. Gdy gra czwarty gracz, dokładamy ósemki i siódemki, a dla piątego doberamy jeszcze szóstki i piątki.

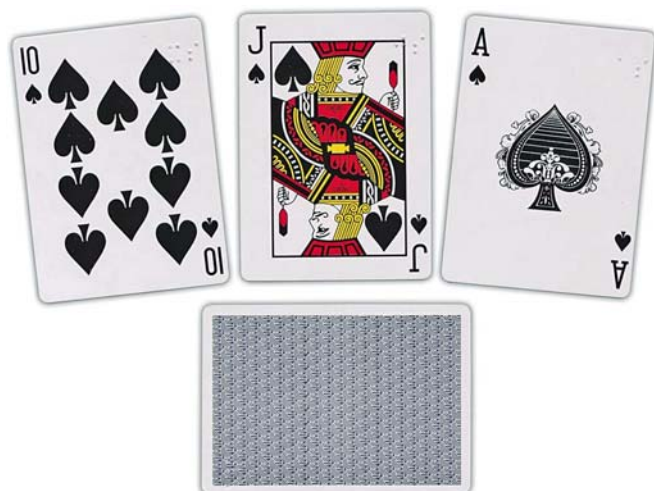
Dostajemy pięć kart i niekoniecznie jesteśmy zadowoleni. Losowanie jak losowanie, wynik może być różny. Mamy prawo do jednej wymiany. Możemy odrzucić do czterech kart, broń Boże pięć, i dostać nowe, które wchodzi do gry. Odrzucone już się nie liczą.

Czy jednak my wchodzimy do niej?

W pokerze chodzi o przeliczowanie innych. Najczęściej sprowadza się to do tego, by mieć w ręku lepsze karty, ale czasem nie dochodzi do ich sprawdzenia. Możemy tak liczyć, że inni się wystraszą i wycofają. Kto wtedy wie, czy faktycznie mieliśmy lepsze!

Co znaczy „lepsze karty”? Im niższe prawdopodobieństwo danej konfiguracji, tym karta jest mocniejsza. Najłatwiej, znaczy najbardziej prawdopodobnie jest mieć 5 dowolnych kart, z których żadna nie pasuje do pozostałych. W talii kart są zarówno różne figury, nominały, jak i kolory – cztery: pik, trefl, karo i kier. W pokerze kolory są równe. Tak więc as pik nie ma wyższej wartości od asa kiera. Otrzymanie tych asów jest przecież tak samo prawdopodobne. Co innego z układami specjalnymi. Wracając do tematu najgorszych kart, może to być układ: as pik, dama trefl, dziesiątka pik, ósemka kier i siódemka karo. Widzicie, że nic tu do niczego nie pasuje. Co innego, gdy karty zaczynają do siebie pasować. Najwyższy jest układ zwany pokerem: ten sam kolor pięciu kart, a one wszystkie ułożone w jeden sekwens – najwyższa karta, niższa o jeden stopień, kolejna niższa o jeden stopień od poprzedniej itd. Najwyższy jest as, toteż najwartościowszym układem jest poker w dowolnym kolorze zaczynający się od asa. Dostać w ręce taki układ jest bardzo trudno, niemal niemożliwe. Nieco niżej ceniona jest kareta, czyli cztery karty o jednakowej wysokości przy dowolnej piątej, dalej ful, czyli trzy te same figury w towarzystwie dwóch względem tamtych inne, ale jednakowe względem siebie. Niższy jest kolor, a więc karty w jednym kolorze, ale nie uporządkowane, dalej strit, a więc dowolne kolory pięciu kart ułożonych w jeden sekwens, trójka, czyli trzy takie same karty w towarzystwie dwóch, niesparowanych, następnie dwie pary takich samych z piątą niepasującą do nich i na koniec jedna para z trzema byle jakimi.

Dostajemy pięć kart i oglą-



Karty do gry dla niewidomych z oznaczeniami brajlowskimi w górnych prawych rożach (słabo widocznymi na zdjęciach).

oto jest pytanie!

damy. Ich część daje szansę na dobry wynik, a inne powinniśmy wymienić. Dążymy do ideału, odrzucamy więc te niepotrzebne i dostajemy nowe. Wtedy, po takiej zamianie, już nic się nie zmieni. Oglądamy naszą piątkę i wymyślamy jak postąpić, czyli jak grać. Inni robią to samo. Zgodnie z kolejnością rozdawania ktoś zaczyna licytację i stawia na stół jakąś kwotę. W grze nie hazardowej dysponuje się żetonami, a nie pieniędzmi. Kolejny gracz zastanawia się, czy daje tyle samo, czy się wycofuje, a może podwyższa stawkę. Teraz my! I co – wejść czy nie wejść – oto jest pytanie! Wchodzimy! Bierzemy w rękę odpowiednie żetony i kładziemy na środku stołu. Tam jest tak zwany bank. I kto go zabierze?

W pokera gra wielu widzających. Co z niewidomymi lub słabowidzącymi? Czy oni też grają? Ja gram. Moja gra, to znaczy moje zachowanie przy grze jest nieco odmienne od innych, a może nawet dziwaczne? Dostaję całą talię, by rozdać karty. Tasuję. Czy to proste? Niby tak, w każdym razie mnie się udaje, ale chyba dla wielu niewidomych nie jest proste. Trzeba poćwiczyć. Należy trzymać karty w jednej dłoni, a drugą oddzielać ich część, by przemieścić je na drugą stronę talii. W ten sposób karty zmieniają wzajemne położenie. Wcześniej as kier mógł być w sąsiedztwie damy pik, a po wykonaniu tego ruchu znajdzie się gdzie indziej. Wykonujemy je dosyć długo, by nabrać przekonania, że w tasowanej talii wszystko jest inaczej ułożone niż poprzednio.

Teraz rozdajemy karty. Trzymamy talię w dłoni i jak najszybciej bierzemy karty z wierzchu – jedną po drugiej. Rozkładamy je po stole naprzeciwko naszych współgraczy. Nie wolno się pomylić, bo gdy tak się zdarzy, tasujemy po raz drugi. Kiedy wszyscy obecni mają po pięć kart, resztę talii kładziemy obok siebie i się zaczyna! Widzący rozkładają piątkę kart przed swoimi oczami i „ogarniają” co pasuje, a co nie. Jak grają niewidomi i niedowidzący? Gdy się widzi słabo, można nie wiedzieć ja-

kie karty się ma. Prostim rozwiązaniem tego problemu jest użycie kart powiększonych z wyraźnie kontrastowymi grafikami. Niewidomi mają karty ubrajlowione. Co to znaczy?

Blisko przeciwnych rogów każdej karty wytłacza się dwie kluczowe, brajlowskie literki. Pierwsza z nich oznacza figurę i znajduje się w samym rogu. Druga jest poniżej i oznacza kolor. „a” to as, „k” to król, „q” to dama, „j” – walet, „o” to dziesiątka, a potem to zwykłe brajlowskie cyfry od 9 do 2. W taliach kart nie ma jedynek. Podobnie oznacza się kolory. Niewidomi nie patrzą w karty, co zapewne dziwi niejednego gracza widzącego, który nie miał z nami do czynienia. Ba, czasem niewidomi chowają karty pod blat stołu i tam macają brajlowskie literki. Już widzę w oczach wyobraźni miny tych widzających, gdy mój niewidomy przyjaciel podnosił karty ze stołu i raz dwa pod nim je chował! Pewnie się bał, że mogą jakiś je podejrzec. Ja tak nie robię. Jakbym widział, „stawiam” swoją piątkę przed oczy i macam wskazującym palcem drugiej, wolnej ręki. Kiedyś, gdy byłem młody, widzający członkowie rodziny nie chcieli ze mną grać, ponieważ uważali, że nie będę dochowywał ich tempa. Mylili się. Macam szybko – tak samo, jak oni patrzą. Podobnie szybko tasuję i rozdaję, chyba że dookoła jest duża wilgotność, ale wtedy i oni mają jakby sklejone karty i robią to wolniej. Grałem kiedy jeszcze coś widziałem i nie zauważyłem różnicy w tempie wykonywania przeze mnie czynności. Cieszy mnie to, bo gdyby było inaczej, nie mógłbym z nimi grać. To zrozumiałe, że człowiek unika rzeczy, przy okazji których mogłaby się ujawnić ich niepełnosprawność. Dla wielu niewidomych karty mogą mieć tę przykrą cechę, ale nie musi tak być. Może warto poćwiczyć tasowanie, rozdawanie, wymacywanie brajlowskich literek, a wszystko po to, by być razem z innymi, robić to, co oni! My też możemy bawić się w losowanie – przyjdzie karta czy nie przyjdzie, wejść czy nie wejść, licytować prawdziwie czy oszukiwać, znaczy

udawać, że ma się więcej niż się ma.

Gramy więc w rodzinie nie na pieniądze, lecz na żetony. Najstarszy syn kupił nam taki prezent na gwiazdkę – żetony i dwie talie zwykłych kart – po 52 sztuki w każdej. Można je ubrajlowić i pewnie kiedyś tak zrobimy, ale póki co mam talię gotowych. Bierzemy z niej tyle, ile należy, stosownie do liczby grających, a bywa różnie. Czasem chce nas grać troje, a czasem nawet sześcioro. Dla każdego po osiem, czyli maksymalnie 48 kart. Dlaczego osiem? Dostaje się pięć, spośród których można wymienić co najwyżej cztery. Uf, przecież to łącznie dziewięć, a nie osiem! Otóż najbezpieczniej byłoby dysponować aż dziewięcioma kartami, ale tak się składa, że rzadko kiedy wymienia się aż cztery, a gdy to się zdarzy i brakuje kart do wymiany, wykorzystuje się karty odrzucone przez pozostałych graczy. Tasuje się tę resztę, która miała nie brać udziału i dobiera się brakujące karty. Dlaczego tak się oszczędza? Dlaczego nie można od razu zabezpieczyć dziewięciu dla każdego? Ponieważ im więcej kart, tym mniej prawdopodobne uzyskanie wartościowych układów, na przykład pokera.

Siadamy do gry. Zazwyczaj nie mamy na to czasu, ale kiedyś trzeba przecież odpocząć. To naprawdę fajny sposób spędzania czasu. Gramy i rozmawiamy. O czym? O wszystkim i o niczym. Jesteśmy razem w każdym sensie tego stwierdzenia. Nie musimy się spieszyć, nikt nas nie pogania. Gramy tyle, ile chcemy i możemy, a w międzyczasie opowiadamy swoje „różności”: co się dzieje w pracy, co w mediach, Internecie, polityce, na wykładach, w szkole, co na obiad albo na kolację? Co z wyjazdem albo przyjazdem, zakupami albo spotkaniami, co z prezentami albo dokumentami? Pamiętajmy rozdaniem płacze mała dziewczynka, a kiedy indziej zachciewa się nam herbaty. Czy może omijać takie przyjemności, a także nie wysłuchiwać tych różnych wiadomości ktokolwiek i tylko z tego powodu, że nie widzi?

Nie koniec na tym. Wróćmy do zabawy z krzywą szczęścia lub pecha, które nas spotykają. To fascynujące obserwować jak będzie dzisiaj. Siedzę więc na swoim miejscu, a nie zmieniam go od lat i oglądam karty. Znowu nic dobrego. Który to już raz! Dlaczego dzisiaj mi nie idzie? Czy dlatego, że w tym dniu mam więcej szczęścia w miłości, czy to tylko żart? No więc dlaczego? Wpadam na pomysł, że wcale się nie skupiam, jakbym grał od niechcenia. Może „karty” to wiedza i się mszczą? Ktoś inny wygrywa raz za razem i naprawdę jest zaangażowany. Czy właśnie dlatego wygrywa? No, no! Przypominam sobie, że mój ojciec zawsze grał „całym sobą” i nie było rozdania bez kolosalnych emocji. I co? Wygrywał znacznie częściej niż inni.

Grałem byle jak, ale kiedy usłyszałem, że zbliża się ostatnie rozdanie, bo już czas, rozbudziłem się. Podobnie znużony i zawiedziony był, już tu wspomniany, najstarszy syn. Pomyślałem, że gdy sam się rozbudziłem, rozbudzę i jego.

– Co się tak martwisz?

– Nic mi dzisiaj nie idzie.

– Mi też, ale właśnie zamierzam to zmienić.

– No, zobaczymy jak?

– Po prostu dostanę teraz dobrą kartę.

– E tam!

– No właśnie, ty też. Dostaniesz fula – i to wysokiego, i będziesz zadowolony. Żebym i ja był, dostanę karete i po krótkiej chwili twojej radości wygram jednak ja. Lepiej być nie może – zażartowałem.

– No, ciekawe – odpowiedział syn.

Śmiali się, a ja już rozdałem. Nastąpiło otwarcie, wymiana kart i licytacja. On się stawia i kładzie na stół najwyższe żetony. Ja podobnie i dochodzi do sprawdzenia, kto ma lepsze karty. On miał przewidywanego przeze mnie wysokiego fula, a ja karete asów!!! I na czym to polega? Czy można niewidomym zabrać tego rodzaju przeżycia i przyjemności? Czy nie należy uczuć wszystkiego, co możliwe, by nikt nie był dyskryminowany i izolowany od innych? To jest prawdziwe dążenie do bycia razem – tak samo w rodzinie, jak w szkole, na uczelni, w pracy czy w zabawie. Daj Boże!

Mieliśmy fiata 126p

Samochód w rodzinie z dzieckiem z niepełnosprawnością jest bardzo potrzebny, zwłaszcza gdy zamieszkuje się na wsi. Komunikacja miejska – o ile w danej wsi czy mniejszej miejscowości w ogóle funkcjonuje – to liczba połączeń jest znikoma. Bez samochodu nie sposób dotrzeć do lekarza, na rehabilitację lub do szkoły.

Kiedy byłem dzieckiem, mieliśmy pocziwego „malucha”, czyli fiata 126p. Wtedy wiele osób podróżowało po kraju takim właśnie samochodem. Był popularny i lubiany, choć sprawiał problemy i często się psuł. Nie było w nim zamontowanych z tyłu pasów bezpieczeństwa, zamiast bagażnika z prawdziwego zdarzenia miał tylko z przodu niewielki schowek. Jedynie na dachu samochodu można było umieścić coś większego, na przykład wózek. Kilka dekad temu kupowało się samochód, który był dostępny, ale nie taki, o jakim się marzyło.

Obecnie, o ile sytuacja materialna na to pozwala, można pojechać do salonu lub komis, wybrać sobie auto, załatwić formalności i po kłopotach. W latach 90-tych osoba z niepełnosprawnością mogła ubiegać się o dofinansowanie ze środków PFRON na zakup pojazdu, ale wtedy mało kto na wsi wiedział o takiej możliwości. Nie było Internetu, więc dostęp do informacji był trudniejszy.

Ciężka praca moich rodziców przyniosła efekty. 26 sierpnia 2003 roku kupiliśmy samochód marki skoda fabia sedan. Jeździmy nim do dziś. Auto nie posiada klimatyzacji, automatycznie otwieranych szyb, ale mamy ABS dla celów bezpieczeństwa (zapobiega poślizgom). Mimo upływu lat sprawuje się bardzo dobrze. Trzeba o niego dbać, robić przegląd techniczny, wymieniać olej itp. W przeciwnym razie samochód może odmówić posłuszeństwa. Prawo jazdy zrobiłem zaraz po maturze. Dzięki temu podróżuję samodzielnie autem.

KRYSTIAN CHOLEWA



Tomasz Przybysz
ŻABNO

Nie wiem, jak długo byłem nieprzytomny, prawdopodobnie około dziesięciu minut. Oczywiście miałem otwarte, ale zupełnie nie kontaktowałem, jakbym umarł. Dentystka błyskawicznie wyjęła mi trzcinę z zęba i razem z Edytą zaczęły mnie cucić, aż wreszcie odzyskałem świadomość i zacząłem wymiotować. Byłem biały jak prześcieradło i taki słaby, jakbym wrócił z zaświatów. Przez dłuższy czas nie mogłem nic powiedzieć, tylko wciąż pozbywałem się zawartości żołądka.

Wyglądałem tak strasznie, że dentystka zadzwoniła po karetkę. Przyjechali szybko, ale z początku nie chcieli nawet słyszeć o zawiezieniu mnie do domu, gdy jednak zobaczyli, w jakim jestem stanie, gdy usłyszeli, że mam jeszcze siedemnaście kilometrów do pokonania – zabrali mnie do szpitala i po krótkiej konsultacji z lekarzem odwieźli mnie do Żabna. W domu natychmiast położyli mnie do łóżka i zapadłem w głęboki sen. Ocknąłem się po czterech godzinach cały mokry od potu, wypilem trochę herbaty i znów zasnąłem. Na drugi dzień obudziłem się silniejszy, a po kilku dniach całkowicie doszedłem do siebie.

Pod koniec sierpnia rozpoczął się kolejny epizod w moim życiu. Otóż Stowarzyszenie IFOPA organizowało w listopadzie sympozjum poświęcone chorobie FOP. Miało przyjechać ponad stu naukowców i lekarzy, a także chorzy z całego świata. W głębi duszy marzyłem o wyjeździe na to sympozjum, ale ten straszliwie wysoki koszt przelotu i pobytu... Podczas jednej z rozmów telefonicznych z moją radiową przyjaciółką, Arletą, opowiedziałem jej o moim marzeniu – wyjeździe na sympozjum. Arleta poddała mi myśl, abym napisał do Stanów i poprosił stowarzyszenie o sfinansowanie tej wyprawy. Trochę się wahałem, ale w końcu zaryzykowałem. Napisałem mail do Sharon, wiceprezesa IFOPA, z prośbą o wsparcie. Ku mojej radości

Hiobowa

zgodziła się mi pomóc. Bilety lotnicze miała sfinansować pewna rodzina z Peru, natomiast pobyt w hotelu opłacało mi stowarzyszenie IFOPA.

Do wyjazdu zostały zaledwie dwa miesiące, więc musiałem szybko zabrać się za przygotowania: wyrobić sobie paszport i wizę, a wszystko korespondencyjnie lub przez telefon, gdyż sam nie mogłem nigdzie jechać. Najważniejszym problemem było znalezienie kogoś do opieki. Mama zaczynała pracę jako palacz w szkole, dlatego jej wyjazd ze mną nie wchodził w rachubę. Ewa, która tak wspaniale opiekowała się mną w Mielnie, była świeżo po ślubie, Edyta z kolei wyjechała, a Arleta zmieniła pracę – jednym słowem nie miałem nikogo „wolnego”, kto mógłby ze mną polecieć. Wysłałem nawet kartkę do Agnieszki z propozycją, ale nie odpowiedziała na nią.

Aż wreszcie pomyślałem o Kasi. Wprawdzie miała męża i małą córeczkę, ale chyba przez tydzień dalałaby sobie radę bez niej? Zadzwoniłem więc do niej. Z początku trochę się wahała, ale w końcu przystała na to pod warunkiem, że zgodę na wyjazd wyrazi jej mąż. Najpierw był temu przeciwny, ale gdy dowiedział się, że całą podróż mamy już opłaconą, dał nam swoje błogosławieństwo.

Stan mojego uzębienia stale się pogarszał, postanowiłem więc poddać się rozległemu zabiegowi stomatologicznemu. Trochę się obawiałem, czy po nim moja choroba nie zablokuje mi całkowicie żuchwy, ale musiałem podjąć ryzyko, gdyż odczuwałem coraz silniejsze bóle zębów. Zabieg w poznańskiej klinice stomatologii, bo tylko tam mieli odpowiedni sprzęt, no i anestezjolog, wyznaczono na koniec września. Wstałem wcześniej, aby się uszykować na ósmą na przyjazd karetki. Byłem tak zdenerwowany, że nie mogłem przełknąć śniadania. Na oddziale chirurgicznym przywitałem się z lekarzem i czekałem na panią anestezjolog. Trochę

się trząsałem, ale to chyba z nerwów, gdyż w mieszkaniu było ciepło. Po kilkunastu minutach przyszła. Myślała, że jestem już w trakcie zabiegu, ale odparłem, że bez niej nikt mnie nie śmie mnie dotknąć. Ten żart trochę mnie rozluźnił i już nie byłem taki spięty.

Zawieziono mnie na salę zabiegową i posadzono w bardzo wygodnym fotelu. Założono mi elektrody do EKG na piersi, a także igłę do podawania środków znieczulających dożylnie. Rozmawiałem z panią anestezjolog, a ona w tym czasie dała mi kilka zastrzyków. Powiedziała, że mogę mieć takie odczucie, jakbym miał za małą głowę, ale mnie już zaczęło się w niej kręcić, jakbym był pijany. Potem poszła do sąsiedniej sali, gdzie też odbywał się zabieg, a przy mnie pojawił się stomatolog. Najpierw zaczął mi wiercić w zębach; niezbyt miłe uczucie, chociaż nie czułem żadnego bólu, a gdy już oczyścił dziury, wypełnił je cementem i amalgamatem. Potem zrobił miejsce koleżance. Zaczęła się z kolei zabawa z wyrywaniem zębów. Pierwszy wystawał z dziąsła zaledwie na milimetr, więc nie było go jak złapać. Dopiero któregoś z kolei szczypce okazały się odpowiednie. Pchnęła nimi ząb i już było po nim. Z drugim poszło podobnie.

Wydawało mi się, że to wszystko trwało bardzo krótko, ale w rzeczywistości aż dwie godziny. Zawieźli mnie potem na oddział, gdzie położyłem się na łóżku i strasznie zmęczony i oszołomiony środkami znieczulającymi prawie natychmiast usnąłem.

– Proszę pana!!! Panie Przybysz!!! – obudziło mnie wołanie jednej z pielęgniarek.

Z trudem otwarłem oczy, bo jeszcze byłem osłabiony, ale powoli zacząłem dochodzić do siebie. Około szesnastej przyjechała po mnie karetka i wróciłem do domu. Prze pójściem spać zapobiegawczo wziąłem tabletkę przeciwbólową, ale szczęką

opowieść

mi nie dokuczała, była tylko trochę odrętwiała. Noc przespałem spokojnie, a następnego dnia rano zjadłem małe śniadanie, chociaż bardzo ostrożnie.

Musiałem jednak pojechać z mamą do Śremu po odbiór paszportu. Stanęliśmy samochodem przed Urzędem Paszportowym, wyszła do mnie urzędniczka i po złożeniu dwóch podpisów otrzymałem stosowny dokument. Kiedy odjeżdżałem z mamą, u wylotu uliczki zobaczyłem Kasię. Zawołałem ją do samochodu i chwilę rozmawialiśmy, ponieważ z paszportami i wszystkimi dokumentami miała pojechać do ambasady amerykańskiej w Warszawie.

Wróciliśmy do domu, lecz krwotok nie ustał. Próbowałem usta przepłukiwać zimną wodą, ale to przynosiło tylko chwilową ulgę. Około czternastej zdecydowaliśmy się zadzwonić po karetkę. Przyjechali w miarę szybko i pojechaliśmy do Śremu do szpitala. Chirurg chciał mi dziąsło zaszyć, ale mu wytłumaczyłem, że moja choroba pozwala na zabiegi chirurgiczne tylko w naprawdę poważnych przypadkach. Zabrał się więc do oczyszczania rany. Zaświecił silną lampę chirurgiczną z czterema żarówkami, zebrał nadmiar krwi gazikiem i zaczął nożyczkami wycinać naderwany skrzep. Ale ponieważ od rana poza kilkoma biszkoptami nic nie jadłem, lampą zaś była bardzo gorąca, więc zaczęło mi się robić słabo, a przed oczami pojawiły się mroczki, jak wtedy u dentystki. Poprosiłem o wyłączenie lampy. A pielęgniarka zaczęła mnie wachlować jakimś ręcznikiem i zrobiło mi się trochę lepiej.

Włączyli z powrotem lampę, ale znów zrobiło mi się lepiej i zacząłem wymiotować krwią, której przez cały dzień sporo się natykałem. Dalszy zabieg trwał już bez lampy. Lekarz włożył do rany gazik i kazał mocno zagryźć. Potem zmienił gazik, połał ranę jakimś lekarstwem i kazał tak trzymać przez kilka

godzin. Wróciliśmy do domu. Pod wieczór ostrożnie wyjąłem gazik, ale krew już nie leciała. Obyło się bez szcucia.

Kasia przysłała tego samego wieczoru po wszystkie dokumenty, a następnego dnia wyjechała do Warszawy do ambasady. Od samego rana byłem z lekka zdenerwowany, ale pocieszałem się myślą, że za kilka godzin będziemy już mieć wizy, a za kilkanaście dni wyruszymy

był traktowany jako wyjazd służbowy i w tym przypadku paszport musiał być z aktualnym nazwiskiem. Poradzono mi, abym skontaktował się z dyrektorem do spraw paszportowych w Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu, gdyż tylko on mógłby mi pomóc.

Kiedy Kasia wróciła, wszystko udało mi się już załatwić. Umówiłem ją na rozmowę w poznańskim Urzędzie Wojewódzkim w sprawie wydania nowego paszportu, napisałem także wniosek opisujący naszą sytuację, prosząc o jak najszybsze wydanie nowego paszportu, wyjazd mieliśmy bowiem za dziesięć dni. 22 października – w niedzielę wieczorem – zadzwoniłem

nowiłem więc zadzwonić do ambasady amerykańskiej i zapytać, czy można przyspieszyć wydanie wiz. Najpierw nie chcieli mnie połączyć z konsulem, a na dodatek pani rozmawiająca ze mną nie uznała za przypadek wyjątkowy i po prostu nie gwarantowała nam wydania wiz. Jedyną pozytywną wieścią było to, że w przypadku wizy służbowej nie musimy umawiać się na spotkanie z konsulem, tylko przyjechać z dokumentami. Szkoda, że nie wiedzieliśmy tego wcześniej.

Nadszedł wreszcie 30 października. Kasia od rana była w Warszawie, a ja czekałem na telefon od niej. Czas włókł się bardzo powoli, telefon nie dzwonił, a ja z każdą mijającą godziną coraz bardziej się denerwowałem. Jednak nie traciłem nadziei, że wszystko się ułoży. Dopiero po siedemnastej Kasia zadzwoniła. Była już w swoim domu i nie miała dobrych wieści. Nie otrzymała wiz i o wyjeździe mogliśmy zapomnieć. Pani konsul miała chyba zły dzień, bo czepiała się wszystkiego, aż w końcu stwierdziła, że Kasia nie umie jej wyjaśnić celu tego sympozjum, chce sobie wyjechać nielegalnie do pracy. Także mój wniosek o wydanie wizy nie został rozpatrzony pozytywnie, gdyż... nie stawiałem się osobiście w ambasadzie. Próżne zdały się tłumaczenia Kasi, że poruszam się na wózku inwalidzkim, że od Warszawy dzieli mnie trzysta kilometrów, pani konsul nie chciała nawet obejrzeć mojego zdjęcia i kazała Kasi wyjść.

Gdyby myśli umiały zabić, prawdopodobnie w tym momencie ambasada amerykańska w Warszawie przestałaby istnieć. Z wielkim smutkiem napisałem mail do Sharon, w którym wyjaśniłem jej powody, dla których nie przyjadę z Kasią na sympozjum. Stowarzyszenie IFOPA próbowało jeszcze interweniować w ambasadzie, ale nawet mimo pomocy kongresmena z Waszyngtonu nic nie dało się już zrobić. Poczulem się całkowicie odepchnięty przez wszystkich. Myślałem, że może ten wyjazd coś zmieni w moim życiu, może znajdzie się sposób, aby powstrzymać moją chorobę. Lecz widocznie los chciał inaczej.

cdn.



Tomasz Przybysz i jego przyjaciółki.

w naszą wspólną podróż. Nagle moje myśli przerwał dzwonek telefonu. Z Warszawy zadzwoniła Kasia. Dowiedziałem się, że nie otrzymała wiz, gdyż były problemy z paszportem. Miała go jeszcze na panińskie nazwisko, a potrzebny był aktualny. Niestety, nikt nas wcześniej nie uprzedził o tym fakcie. Kazałem jej wracać do domu, po czym zadzwoniłem do Wydziału Paszportowego w Śremie z prośbą o wyjaśnienie, o co chodziło z tym paszportem. Powiedziano, że o sprawy ubezpieczeniowe – gdybyśmy jechali prywatnie, Kasia mogłaby mieć stary paszport, ale wyjazd opłacony przez moje stowarzyszenie

do Kasi, aby powiedzieć jej dokładnie, jak ma załatwić nowy paszport. I tu przeżyłem prawdziwy szok: Kasia zaczęła mieć wątpliwości, w jej głosie takie zrezygnowanie, jakby już nie chciała jechać. Z wielkim trudem udało mi się ją przekonać, że ten wyjazd do Filadelfii jest jeszcze realny. Kiedy następnego dnia po południu zadzwoniła do mnie i powiedziała, że nie dostała paszportu, poczułem ogromne rozczarowanie. Na szczęście okazało się, że żartowała. Ale ten żart o mało nie przyprowadził mnie o zawał serca.

Kolejne dni były dla mnie równie nerwowe. Nowy paszport Kasi mieliśmy otrzymać dopiero w czwartek, posta-

FOT. ARCHIWUM AUTORA

Codziennie pod górę⁽¹²⁾

Chciałabym napisać coś optymistycznego. Czy czuję się dobrze? Jak to w chorobie schizofrenii: raz lepiej, raz gorzej. Czuję jednak w sobie na tyle siły, by nie wylewać na was czasem stworzonych przeze mnie samą problemów, ale napisać coś sensownego. Może to komuś pomoże? Może ktoś skorzysta? Chcę być potrzebna.

Łatwiej jest panować nad myślami niż emocjami i dlatego chcę dziś zacząć od oczekiwania. Wydaje się naturalne, że oczekujemy konkretnych zachowań czy emocji od naszych najbliższych: męża, żony, matki, ojca, dziecka. „On powinien się domyślić”, „Powinna zapytać, zainteresować się”, „Dlaczego nie pomógł?” – to myśli, które pojawiają się u większości z nas, także u mnie. Czy mamy prawo oczekiwać konkretnych reakcji od najbliższych? I tak, i nie. Jeżeli nigdy drugiej stronie nie powiedzieliśmy, czego tak naprawdę chcemy, jak ona ma to wiedzieć? „Powinien się domyślić” – to częste zdanie w rozmowach kobiet, gdy żalą się na swoich mężów. A przecież można powiedzieć po prostu: „Synku, pomóż mi z zakupami”, „Mamo, popilnuj proszę Helenki w ten weekend”, „Kochanie, kup mi czasem jakiś drobiazg”.

Miałam takie sytuacje z Markiem, gdy boczyłam się, że na czymś nie pozmywałam kwiatów nie kupił. Czułam żal i złość. Uważałam, że powinien to wiedzieć i „gula w gardle” robiła się większa. Potem okazało się, że gdy powiem, by pozmywał albo przy stoisku z różami: „Skarbie, popatrz, jakie piękne” okazuje się, że wszystko staje się proste. Można oczywiście się czeplić, że sam powinien kupować kwiaty bez proszenia, że nie tylko ja jestem od zmywania. Ale kocham to pytanie Marka: „Chcesz?”, gdy zachwycam się wystawą w kwiatarni. Uśmiecham się i wracam do domu z pachnącym bukietem od mojego mężczyzny.

Moim zdaniem cierpienie powstaje, gdy staramy się, by rzeczywistość dostosowała się do tego, czego chcemy. Cierpiemy jeszcze bardziej, kiedy nie umiemy wyrazić tego, co jest

nam potrzebne. Utrudniamy życie sobie i innym, gdy nie potrafimy przyjąć tego, co ktoś nam daje, bo to nie tak, nie w taki sposób jak sobie wyobrażaliśmy. Podobnie jest nie tylko z bliskimi ale i ze znajomymi, a nawet nieznajomymi. Oczekujemy, że koleżanka lub sąsiad zainteresują się nami, zapytają o zdrowie, co słyszać, a oni nic. Narasta w nas rozżalenie, a nawet wrogość. Tymczasem, czy my pytamy o ich zdrowie albo co słyszać? Ja rzadko pytam.

Norma wzajemności to irracjonalna reguła społecznego wpływu, która naprawdę działa. Gdy zapytam sąsiadkę z parteru jak się czuje, na drugi dzień powita mnie z uśmiechem i pewnie powie coś miłego. Oczywiście? Niby tak. Ja jednak czasami zaskorupiam się w swoim poczuciu osamotnienia. Unikam znajomych osób, gdy wychodzę na spacer czy do sklepu. Dawniej zagadywałam do każdego, uśmiechałam się. Teraz rzadziej to robię. I czuję się bardziej samotna. Podobnie w sklepie czy w autobusie oczekujemy życzliwości i uprzejmości, a sami jak się zachowujemy? Rzadko się zdarza, aby na naszą uprzejmość ktoś nie zareagował miłym zachowaniem. Bywa tak, że na wstępie spotykamy się z czyjąś wrogą postawą: „Blokuję pan przejście” – słyszymy wściekły syk, a wystarczyłoby: „Może się pan troszkę przesuwać?”. Choć świat nie dostosuje się do naszych oczekiwań,

to mamy realny wpływ na to, jaki świat będzie nas otaczał. Gdy próbujemy być życzliwi, widzimy że zaczyna otaczać nas życzliwość. Gdy jesteśmy wycofani i wrogo nastawieni, inni robią to samo.

„Dziwny jest ten świat” – śpiewał Czesław Niemen. Dziwny w rozmaity sposób. Dla mnie świat nie jest z plasteliny. Jest jak lustro, które pokazuje mnie samą. Gdy jestem spokojna, widzę w innych spokój, gdy się boję, w innych wyczuwam lęk. Gdy jestem szczęśliwa, w każdym, nawet najbardziej smutnych oczach widzę gotowość do radości. Czy łatwo jest formułować w stosunku do innych ludzi swoje oczekiwania i prośby? Niektórym łatwo, mnie nie. Pewnie stąd moja fascynacja teorią asertywności, która krok po kroku pokazuje jak mówić, aby wyrażać swoje potrzeby dbając przy tym o potrzeby innych. Bardzo odkrywczą była dla mnie zasada asertywności: „Możesz prosić o wszystko, o ile uznasz, że druga strona ma prawo odmówić”.

Często bałam się poprosić Marka czy kogoś innego o pomoc – „bo może odmówi”. Zauważyłam jednak, że najczęściej te obawy są całkowicie nieuzasadnione i wynikają z niskiego poczucia własnej wartości: „Nie jestem osobą zasługującą na pomoc”. Nastawienie, że druga strona ma prawo odmówić naszej prośbie jest uwalniające. Przenosi

ciężar oczekiwań w kierunku empatii. Zaczynamy widzieć drugiego człowieka jako kogoś, kto nie tylko spełni lub nie nasze oczekiwania, ale kogoś z jego problemami i emocjami. Może być tak, że ten kogo prosimy ma gorszy dzień, problemy, źle się czuje. Jego odmowa czy zniecierpliwienie mogą wynikać właśnie z tego, a nie z tego, że nie jesteśmy ważni czy nie zasługujemy na pomoc.

Wielu osobom, w tym także mnie, trudno odmawiać, gdy ktoś o coś prosi. Miałam taką sytuację, że chciała u mnie zamieszkać na jakiś czas znajoma z synkiem. Mieszkaliśmy wtedy sama, a mam trzy pokoje. Nie miałam na to ochoty, ale nie wiedziałam jak odmówić, bo rozstała się wtedy z mężem. Czułam, znając siebie i swoje emocjonalne huśtawki, że to nie jest dobry pomysł ani dla mnie, ani dla niej. Głupio mi jednak było powiedzieć „nie”. Brak tej umiejętności delikatnej odmowy kosztował mnóstwo stresu nas obie. Jednego dnia znajoma się wprowadziła ze wszystkimi rzeczami, a drugiego się wyprowadziła. Przez tę jedną dobę okazało się, że niestety nie jestem, tak jak bym chciała – zrównoważoną osobą. Zaczęłam czuć się tak fatalnie, że trudno to opisać: niepokój, złość, agresja. O tyle dobrze, że jakoś się opanowałam i w miarę spokojnie, szczerze wytłumaczyłam jej, że jednak choroba mnie przerosła. A wystarczyło na jej prośbę powiedzieć: „Przykro mi, jestem chora, mam stany bardzo złego samopoczucia i trudno mi z kimś mieszkać”. Może wtedy na spokojnie pomogłabym jej szukać mieszkania i do dziś byłibyśmy przyjaciółkami. Tak – nie jesteśmy.

Teoria asertywności podpowiada, że lepiej szczerze odmówić niż fałszywie się zgodzić. Ważne, żeby podać prawdziwy powód odmowy i jeśli to możliwe zaproponować inną pomoc. A co zrobić, gdy druga osoba się obrazi, nie zaakceptuje naszej odmowy i prawa do niej? Tak też się zdarza. Jeśli to ktoś bliski z rodziny albo przyjaciół i nie chce przyjąć tego, że nie spełniłam jego oczekiwań, to może nie jest on naszym prawdziwym przyjacielem? S.A.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Wiersze Zbigniewa Nowaka

Zmęczenie

W sowi puch bym zapadł,
W ciepłem ciszy jak eter się rozlał,
Z karku zrzucił bolesne jarzmo
...i wyparował.
Szkliste krople dżdżystego myślenia,
Jakby ciało chciały spłukać ze znoju,
Ciekną w milczeniu nocnym,
...dając złudzenie spokoju.
Jestem już, czy w ogóle kiedyś będę stary?
Czy ja kiedykolwiek tak naprawdę byłem młody?
Niewiele tej narkozy,
...za mało w deszczu wody.

KOŁOBRZEG, 20 MAJA 2005 ROKU

A jednak zawsze

Znów w południe zaświeciło słońce.
W nocy znowu jakaś spadła gwiazda.
I cóż tu pomyśleć,
Skoro już wszystko dawno przemyślane?
Cóż powiedzieć,
Gdy powiedziano już wszystko?
Co napisać,
Kiedy co można spisano?

A jednak zawsze...

Narodzi się nerw,
Który na nowo odczuje,
Powstanie słowo,
Co powie na nowo,
Znajdzie pióro,
Które opisze raz jeszcze,
Radość poranka
I lirykę zmierzchania.

CIEPLICE, 20 PAŹDZIERNIKA 1991 ROKU

Co upór a wytrwałość

Gdybym upór miał w sobie,
Górę co przed nami szczyt w obłokach kryje,
Z ziemią zrównać byłbym zdolny,
Choćby dla poklasku.

Obdarzony wytrwałością
Mogę drugą taką ci usypać obok
Z nadmorskiego piasku.

CIEPLICE, 5 WRZEŚNIA 1988 ROKU

Osamotnieni

Z zasuszonym wzrokiem, osamotnieni staruszkowie
Pomarszczoną miłością nadal wiernie kochają
Za staranność wytrwałą w oszukiwaniu pamięci,
Zatrzaśniętą wygodnie furtkę do sumienia.

W brewiarzach ze świętymi obrazkami
Nabożnie zachowują rodzinne fotografie.
Licząc kościstymi dłońmi paciorki różańca
Leżą cierpliwie w kolejce do nieba.

KOŁOBRZEG, 26 PAŹDZIERNIKA 1986 ROKU

Uśmiech

Po latach minionych,
na myśl przed przyszłymi,
ból zagnieżdżony w splocie słońca
dławi tak mocno,
że słowa więzi przed światłem
i myśleć jasno nie pozwala.
A Ty pytasz (cóż, ja ci to wybaczam).
dlaczego śmieję się tylko ustami?

POZNAŃ, 8 CZERWCA 1987 ROKU

Jeszcze raz

Znowu słabe mięśnie napinam,
Ściągną do wysiłku chcę nagiąć,
Żeby raz jeszcze zwątpienia kotwicę
Z dna rozpaczy wydzwignąć.
Na kosturze z pióra się wspieram,
Kreślę srebrną stalówką słowa
Wierząc, że poderwę się pewnie,
Kiedy – „Wstań!” – napiszę od nowa.

KOŁOBRZEG, 24 CZERWCA 2006 ROKU



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽²⁵⁾

Z czasem kolorowe klocki stały się jego obsesją. Już wszystko kojarzyło mu się z nimi – cylindryczne szklanki, fiolki z lekami, błyszczące buteleczki z zastrzykami, korki, zakrętki, sześciennie kształty kartoników, nawet kostki masła na talerzu ze śniadaniem, w końcu same tabletki, jak kolorowe koraliki... Wszystkie je w myślach chwycił, zaciskał w dłoniach, a one znów wymykały się jego palcom.

Na początku miał nadzieję, że systematycznym treningiem przywróci dłoniom sprawność. Z czasem jednak zrodziły się w nim wątpliwości. Mimo że przekładanie przedmiotów szło mu coraz lepiej, zaczął się obawiać, że poprawiająca się sprawność nie jest wynikiem powracających funkcji ruchowych, lecz jedynie tego, że coraz zręczniejszy posługiwał się rękoma takimi, jakie były teraz.

Dopiero pod koniec sierpnia, kiedy czas, którego potrzebował na zapalenie pudełka rozsypnymi kształtkami, ułożenie piramidki z plastikowych i strasznie śliskich sześciąt oraz nanizanie na patyk drewnianych krążków, zmniejszył się do jednej trzeciej początkowej wartości i kiedy Adelina przeprowadziła testy pomiarowe, przekonał się, że jednak funkcje palców powracają. Przestał więc truć się wątpliwościami i po raz kolejny uzmysłowił sobie, że jest to proces powolny, czasem niemal niezauważalny.

Jedynie pocenie się nie chciało ustąpić i silne dreszcze, które pojawiały się mniej więcej po trzech kwadransach siedzenia na wózku. Była to rzecz niezmiennie męcząca od samego początku. Okropnie uprzykrzała siedzenie i bardzo mocno utrudniała ćwiczenia. Bywało, że musiał je przerywać, bo dreszcze wstrząsały nim niemiłosiernie, a zapocone do suchej nitki dresy oblepiały go jak mokre szmaty, nasilając dodatkowo uczucie przenikliwego zimna. Musiał wtedy uciekać na pełne słońce lub do łóżka, gdzie trząsł się i szczękającymi zębami przycinał sobie język aż

do późnej nocy. Te dreszcze były jego największym utrapieniem i jeżeli można było mówić o jakimś zadowoleniu z siedzenia, to one skutecznie to zadowolenie tłumiły.

ROZDZIAŁ 26

– Jak się leży? – spytał Symonides. Wychylił się jeszcze na korytarz, jakby spodziewał się kogoś zobaczyć, i ostatecznie wszedł do środka.

Hubert skrzywił się w odpowiedzi. Nie było mu wygodnie, choć z tej zmiany cieszył się, jak nigdy dotąd.

– Zabieramy ci łóżko – dzień wcześniej powiedziała siostra Lenka. – Należałeś się i już ci dłużej nie będzie potrzebne.

Spojrzał na nią pytającym wzrokiem, z pewnym niepokojem, który nagle pojawił się w tyle głowy. Czyżby coś miało zmienić się w tym, do czego przywykł, czego zdążył się nauczyć, co zdołał już ośwoić? Obawiał się, że nie spodoba mu się to, co ktoś, nie wiadomo kto, wymyślił na pewno na jego nieszczęście, a przynajmniej niewygodę i nowy trud.

– Jakis nowy pomysł? – zapytał.

– Nie lubisz, jak ci się zakłóca twoją małą stabilizację, co? – odparła pielęgniarka. – Ale uwierz, poprawi ci się.

– Dowiem się co? – zniecierpliwiał się.

– Oczywiście. Zmieniamy ci łóżko. Teraz będziesz leżał na dużym, solidnym wyku ortopedycznym – oświadczyła Lenka z nieukrywaną radością.

– Już nie będę obracany? – zaniepokoił się. – Co ze zmianą pozycji?

– Będziesz – odrzekła i przesunęła go bliżej umywalki. – Muszę wyjechać z tobą, żeby zrobić miejsce na sali – pociągnęła łóżko.

Rozejrzał się. Na korytarzu stało, już doprowadzone wcześniej, łóżko ortopedyczne. Było dokładnie takie, jak te, na których leżeli wszyscy zdrowi od niego pacjenci.

– To dla mnie? – spytał z mieszanymi uczuciami.

– Jaki domyślny! – zaśmiała się Anka. – Dla ciebie! Jasne, że dla ciebie!

Obie pielęgniarki, objając łóżkiem o futryny i ścianę, wepchnęły je i ustawiły w miejscu poprzedniego. Potem na powrót wepchnęły Huberta. Poczł się jak mebel.

– Wygląda na wygodniejsze od mojego – powiedział. – Tylko co z tym obracaniem?

– Teraz będziesz miał większy wybór – rzekła Anka, ściągając z niego kołdrę. – Już nie tylko brzuch i plecy... teraz będziesz mógł jeszcze leżeć na bokach. No i odpadnie to skręcanie i rozkręcanie leży, ta cała zamiana, a ty, mam nadzieję, przestaniesz się czuć jak pieczeni zbójce na ruszcie.

– Więc było to widać?

– Przed bystrym wzrokiem siostry Anny nie ukryjesz niczego – wesóło rzuciła Lenka. Naciągała prześcieradło na ortopedyczny materac.

Kiedy go położyły, natychmiast poczuł różnicę. Bez dwóch zdań było lepiej. Dwukrotnie szersze od poprzedniego łóżko dawało mu poczucie przestrzeni i czegoś, co można by nazwać luksusem. Zrobiło mu się po prostu wygodnie. Nie znał takiego uczucia. Zupełnie jakby właśnie wyszedł z ciasnej i uwierającej skorupy. Wyłuskał się z orzech. Tak, to było coś takiego jak wtedy, gdy pierwszy raz z wąskiego korytarza wjeżdżał do parku – ten sam szeroki oddech i swoboda. Spróbował się poruszyć. Nie miał już tej obawy, że spadnie. Tu wszędzie było miejsce. Poczł się lżejszy i o wiele bezpieczniejszy, a nawet jakby mniej sparaliżowany.

Pielęgniarki ułożyły go na boku. Był szczęśliwy. Wszystko teraz było prostsze i bardziej naturalne.

– Leżysz jak król egipski – rzekła Anka. – I co powiesz?

– Nie pamiętam, kiedy leżałem na boku... – odparł. – Nie pamiętam takiej wygody.

– No widzisz, jak to czasem niewiele trzeba do szczęścia – uśmiechnęła się Lenka. – Powiększyła ci się przestrzeń życiowa, ciesz się...

Cieszył się. Teraz widział, że jest z nim lepiej. Człł, że jego życie staje się łatwiejsze. Poruszył wolną ręką. O dziwo! W tej pozycji ręka była sprawniejsza. Dopiero teraz mógł w pełni wykorzystać te ruchy, które wróciły, użyć tych mięśni, które już pracowały. Naramienne napinały się i mógł sięgnąć daleko w przód, w bok, wzdłuż ciała i nawet do tyłu za siebie. Z chwili na chwilę stał się dużo sprawniejszy. Teraz już nie myślał o obracaniu i o odleżynach. Sam człł, że skórę ma mocniejszą, bardziej wytrzymałą, że może już leżeć na takim materacu jak ten. Pomyślał, że gdyby do rurek stelaża, które sprawiały wrażenie dodatkowego zabezpieczenia i określały najbliższą przestrzeń, doczepić podwieszki, to on, wykorzystując siłę najmocniejszego bicepsa, mógłby nawet dźwignąć się do góry. Jakże zmienił się jego byt. I nie do wiary, że tak szybko.

Leżał tak i rozmyślał, widząc w tej zmianie same pozytyw. Dopiero za pół godziny zaczął doskwierać mu ból. Dokuczał bok i biodro, na którym był ułożony. Spróbował się ruszyć. Nogi przesunęły się trochę, ale ból biodra nie ustępował. Wręcz przeciwnie, narastał. Podobnie było z barkiem. Najpierw zdrętwiał, a potem rozbolał. Po następnym kwadransie zaczęło mu się wydawać, że mięśnie na ramieniu są miażdżone. Człł zmęczony, że obojczyk wbija mu się w gardło, a łopátka zaraz rozerwie skórę na plecach.

Symonides wszedł i przysiadł w nogach.

– Coś się wykrzywiasz – rzekł. – Niewygodnie ci?

– Wszystko mnie boli... Nie mogłem spać...

– To coś nowego dla twoich mięśni, muszą przywyknąć – odparł. – Ty też musisz przywyknąć. Tak jest zawsze...

Pracujesz jeszcze ze spirometrem? – spytał.

Urządzenie leżało na szafce obok.

– Codziennie. Na leżąco wydmuchuję tysiąc dziewięćset pięćdziesiąt centymetrów sześciennych...

– To już słysząc w twoim głosie.

– Tylko łusek nie zakładam... – przyznał się.

– To błąd. Możesz tego załować. Pokaż ręce... Właściwie... Nawet jest nie najgorzej. Tylko profesorce nie mów, bo znowu będzie gadanie... Jak z Kacprem. Wiesz, że dzisiaj zabrali go na urologię?

– Słyszałem. Czy to prawda, że już... tutaj nie wróci?

– Prawda – krótko odparł magister. – Ale nie pytaj dla czego.

– Dlaczego?

Magister bez słowa wstał, niczym znudzony drapieżnik przeciągnął się z trzaskiem płóciennego uniformu i spojrział w okno.

– Jak ja nie znoszę takiego nieba – powiedział, po czym podszedł do parapetu. – Szaro, buro...

– I ponuro... Taka pora...

– Znowu trzeba będzie wejść w te czapki, kurtki, swetry. Znowu zaczniesz się smarować – pociągnął nosem. – O! Ja już mam zapachany nos. Szczepiłeś się przeciwko grypie? Nie? Niedobrze, zaszczep się. Powiem Lidce. Tamtego roku pół oddziału zachorowało, każdy, kto był słabszy. Tak jak ty. Co za pogoda...

– Grecki listopad jest inny?

– Trochę inny – westchnął Symonides tęskno. – Jak tutaj, złotawy wrzesień. Temperatury po dwadzieścia stopni. Woda w morzu też ciepła, kąpać się można... dziewczyny jeszcze chodzą w lekkich sukienkach... To chyba inny, nie?

– To coś dla mnie.

Grek uśmiechnął się ze zrozumieniem.

– Nikt nie umie ci pomóc?

– Nikt, a ja z zimną tracę zdolność myślenia.

– Ja też jeszcze z czymś takim się nie zetknąłem. Nie umiem odgadnąć, co ci jest, i spytać o to też nie mam kogo.

– Najlepiej by było, gdybym spod kołdry nie wychodził...

– Tyle, że leżenie to najmniej zdrowa pozycja.

– I nudna...

Myśl ta dręczyła go od jakiegoś czasu. Miałby w łóżku spędzić najbliższe miesiące? Aż do lipca? Aż kiedy znów przygrzeje słońce? On tylko w porządnym upale nie odczuwał tak drastycznie skutków ubytku płynów ustrojowych. Więc miałby do następnych upałów przeczekać pod kołdrą? Czy to nie absurdalne rozwiązanie?

– To byłby zły pomysł – odparł magister. – Całą zimę w łóżku?

– Wiem o tym – zgodził się. – Ale jak codziennie znosić wstrząs organizmu?...

Magister jeszcze raz spojrział w niebo.

– Właśnie... – zamyślił się. Stał się nieobecny. – Właśnie... – powtórzył już bez zainteresowania rozmową. – Co? A tak... Ale będziesz dzisiaj na sali?

– Naturalnie – bez cienia wątpliwości odparł Hubert. – Anka zaraz powinna przyjść.

Źle mu było. Już na samą myśl, że za godzinę będą wstrząsać nim dreszcze, że dres znowu przyklei mu się do skóry, że będzie miał zimny oddech i od niczego nie będzie mógł się ogrzać, już na tę myśl robiło mu się ciężko. Czy wzdrygał się przed siadaniem? Jego mózg prowadził rozmowę z samym sobą. Jakaś część buntowała go, nakłaniała do wygodnej kapitulacji, mamiła ciepłem pościeli, podczas gdy druga, w której chyba musiało znajdować się coś na kształt ośrodka instynktu samozachowawczego, podsuwała myśl, żeby jeszcze dziś, jeszcze ten jeden raz, nie poddawać się i mimo wszystko jakoś znieść tę niewygodę. Jeszcze raz, dzisiaj.

ROZDZIAŁ 27

Łomot wahadłowych drzwi, który dobiegł z korytarza, wyrwał go z zadumy. Właściwie chyba po obiedzie przysypiał zmęczony ćwiczeniami, bo zapytany nie umiałby powiedzieć, nad czym tak medytował. Ostatnie dwa tygodnie dały mu porządnie w kość. Symonides podniósł mu poprzeczkę, a i Adelina więcej od niego oczekiwała. W końcu sam zmuszał się do jeszcze większego wysiłku i sam sobie

nie puszczając najbardziej.

Łomot się powtórzył. Hubert pomyślał, że znowu ktoś za szybko chciał wózkem przejechać do windy, i usłyszał głos bibliotekarki.

– Dzień dobry, Rysiu – dobiegło zza drzwi. – Jak się masz?

Odpowiedzi pielęgniarki już nie zrozumiał. Wiedział, że Amelia idzie do niego, i wyczekująco spojrzał na klamkę. Kilka puknięć upewniło go, że tak istotnie jest.

– Proszę! – krzyknął uradowany wizytą.

Drzwi uchyliły się i zadrżała przez nie Amelia.

– Witaj, Hubercie – wysapała. – Nie śpisz?

– Dzień dobry, pani Amelio – odparł pogodnie.

– Ooo! – ucieszyła się. – Wiedz, że masz dobry nastrój. Nawet nie wiesz, jak to miło znów widzieć cię uśmiechniętą. Już tak barki i biodra nie boją?

– Uleżały się jakoś – powiedział i gestem ręki zaprosił, by spoczęła.

Amelia obróciła sobie krzesło i usiadła.

– Och! Święta Teresko, moje nogi – poskarżyła się. – Żyłaki... Tak, ostatnio nie byłęś taki.

– Wreszcie mogę w pełni docenić wygodę tego łóżka... – rzekł i poruszył się. Potem niezgrabnie wsunął przedramię w podwieszskę i spróbował dźwignąć się na łokciu.

– No proszę! Już tyle potrafisz? Wózek też chyba teraz cię nie męczy tak bardzo, co?

– Nie. Przez pierwszą godzinę nie. Chociaż...

– Tak?

– To dziwne, nie uwierzysz... – zreflektował się i zająknął. – O! Przepraszam, nie chciałem tak...

– Och, nie! – przerwała gwałtownie Amelia. – Nie trzeba! Wiesz? – Położyła rękę na jego ramieniu. – Już dawno chciałem cię poprosić... żebyś mówił mi po imieniu.

– Ale... – zająknął się. Właściwie nie wiedział, co powiedzieć.

– Co? Że różnica wieku? – Uśmiechnęła się łagodnie i spojrzała mu w oczy zza okularów. – O tym myślisz?

– No... szacunek?

– Szacunek, dziękuję ci, zachowaj, gdy będziemy po imieniu.

Rozśmieszyła go. Musiał jednak przekroczyć jakąś barierę.

– Dziękuję, czułbym się wyróżniony... – rzekł śmiejąc.

– Mamy tyle wspólnego, tak wiele jednakowych zainteresowań. Jesteśmy bratnimi duszami... – przekonywała go, widząc, że jest zakłopotany.

– No? Hubercie?

– Amelia? – odważył się.

– No widzisz?! – ucieszyła się. – Po prostu... Amelia – rzekła. – I niech tak już zostanie. Dobrze?

– Dobrze – przystał. Nie był jednak pewien, czy mówienie na ty tak zaciej osobie na pewno nie jest impertynencją.

Amelia nie miała żadnych dylematów.

– Więc co z tym wózkiem? – wróciła do urwanego tematu.

– Wózkiem? – pogubił się.

– Jednak męczysz się na wózku?

– Tak. Podczas jedzenia.

– Tak? – zdziwiła się. – Przecież ręce masz silne.

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

**GLOBALNE
OCIEPLENIE**

Nie palcie węglem,
Bo on tak grzeje
Że Eskimosom
Igloo topnieje.

STAŻYSTA

Młody się stara
I marzy
Że będzie miał to
Co starzy.

JUTRO

Optymista: wszystko
Będzie grać kolego.
Pesymista: chyba
Marsza żałobnego.

AWANS

Ten, co był zerem,
Został liderem.

Fraszki

DOMATOR

Ma kontakt z przyrodą
Od czasu do czasu,
Kiedy autem śmiecie
Wywozi do lasu.

NOKAUT

Prawy prosty,
Podbródkowy
I wstrząs mózgu
Był gotowy.

OBIECANKI

Cudów zrobić
Się nie uda
Tam gdzie kłamstwo
I obłuda.

ANTYREKLAMA

Ochłłała się morda
Żywieckiego piwa
I pod żywopłotem
Leży jak nieżywa.

NIEPEŁNOSPRAWNY

Bywa bardziej
Wartościowy
Niż niejeden
W pełni zdrowy.

NAPRAWA

Nic łataniem
Się nie wskóra,
Kiedy w łacie
Również dziura.

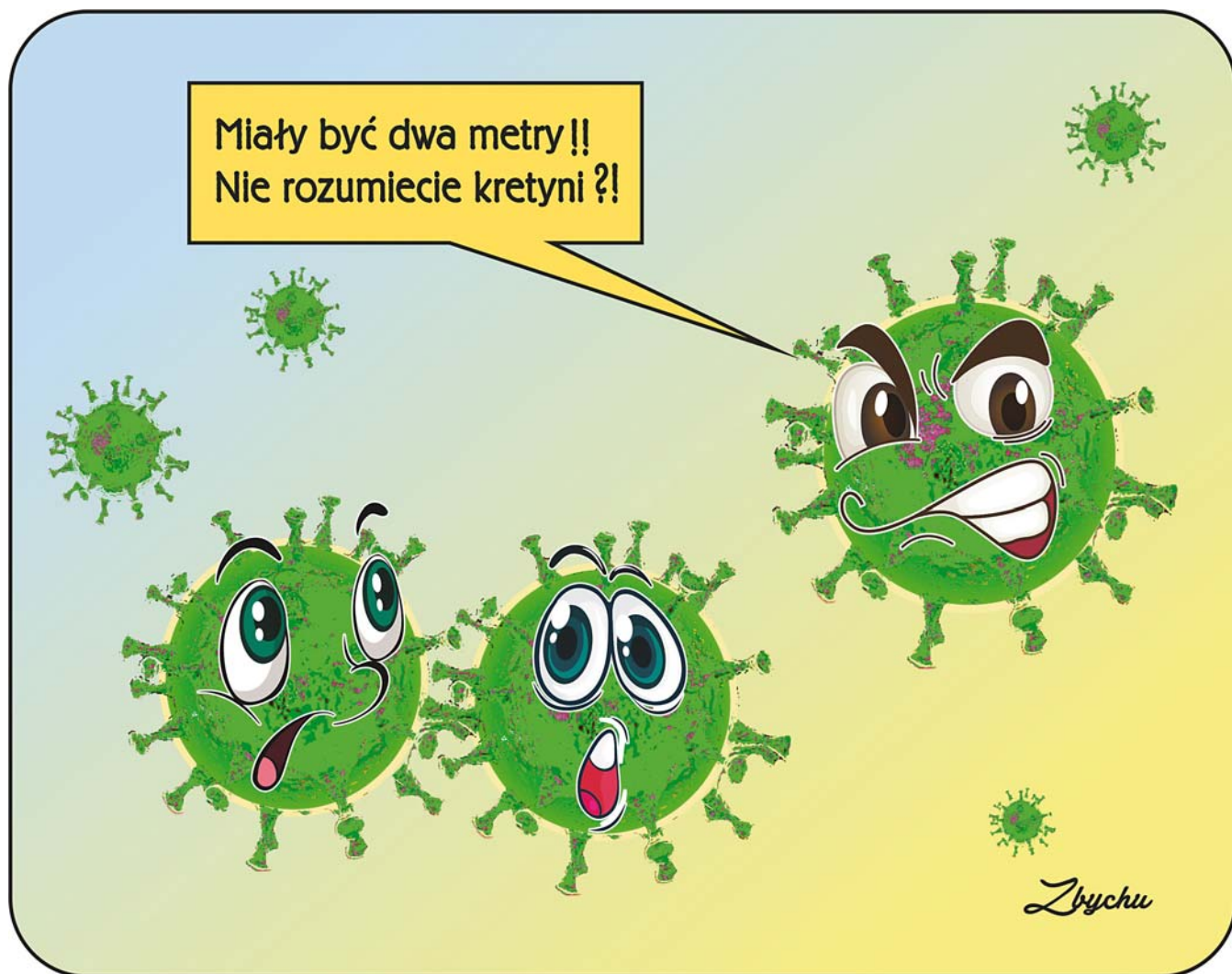
OTCHŁAŃ

Czasem i myśl mądra
Tak głęboka bywa,
Że z głowy jedynie
Głupota wypływa.

SEKSBOMBA

Reklamowała
Auto nowe
Oraz zderzaki
Silikonowe.





RYS. ZBIGNIEW NOWAK

Trzebno sztuderować* polskom literaturze

Wew soboty obglóndomy mecze wew lewizorze. Ale wirus zmynił wszystko. Siedzimy wync cołko eka wew ostatniom sobote i co? Szportowny kanał. A zamiast piłki mamy audyncom szkolnom zez literatury o Bolechu Prusie i jego powieści „Lalka”. Ryniu nos wprowadził wew powieść.

Stachu Wokulski był henderem i zaopatrzniowcem ruskiy armii wew Bułgarii, ale to było zez końcym dziewietnaskiyyg wieku. Istny zarobił na dowozie dużom kapuchę i zaś zaczął działalność gospodarczom wew Warszawie. Założył skład galinteryjno-ma-

teriałowy, który prowadził jego znajómek Ignac Rzecki. I teraz szpyclim na odcinek serialu zez powieści:

Stachu uderzył dó hrabianki Izabeli, takiy celebrytki. Jednom razem zagadywał istnom kole bryczki. Ale wew momencie przytościł się hrabia Krzemiński i tryknął istngó tak, że oż się zakolyboł i byłby się obalił. Wync Wokula wyzwał Krzemię na pojedynek wew szczelanie. I stało sie! Jak Stachu wypolił zez giwery, to kula wybiła zez szczyński hrabiyyg dwa dolne kielce, czyli dwie jedynki dolne. Nic, tylko bejmy zbierać na implanty.

Ale w końcu przeciwniki się pogodzili.

Wiele się jeszcze działo,

Że na opowieść mało.

Niejedna rzecz ciekawa:

My mamy tyż walke,

Wync kupta sobie „Lalkę”.

Zaś wiaruchnie szczyński opadły, jak im powiedziałem, że zez Ryniem siedzielim zez Bolesławem Prusem na ławce w Nałęczowie.

– Niepodobna – zdziwił sie Chrzaszczyk emenryt zez staryg portfela. – Przecież istny odszedł zez świata kole dwudziestyg roku w ubiegłym wieku.

– Tak – wytłumoczył – ale pisarz jest zez tómbanku i robi antmosfere i wymiane duchowom.

Cennom uwagę dorzucił Tosiu zez Zdziechowij:

– Jak kikołym na kalafe tego Ignaca, to ón się cheba zaś przebranzowił, bo był potem zygormistrzem wew ostatniy wojnie i naprawił zygorki dla kapitana Klosa. A ojciec tyj Izabeli, to wypisz wymaluj sznupa Brunera, ino gó oblyc wew czorny mundur SS.

BOLECH ZEZ CIERPINGÓW

*sztuderować - studiować

Na szlak po zdrowie

Tegoroczny marzec zmienił życie wielu z nas. Z dnia na dzień przestaliśmy chodzić do pracy, a dzieci do szkół i przedszkoli. Nieplanowany i przedłużający się pobyt w domu dla wielu osób był uciążliwy. Chyba najgorzej znosiły to dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, takie jak moja córka.

Jak wytłumaczyć takiemu dziecku, że nie może iść do swojej ukochanej szkoły? Że ulubione treningi i planowane zawody sportowe zostały odwołane? Osobie, dla której istnieje tylko świat dostępnych zmysłowo konkretów, trudno zrozumieć, że jakiś abstrakcyjny, niewidzialny wirus zdominował codzienne życie na całym świecie. Z rosnącym niepokojem obserwowałam moją córkę Gabrię, która w miarę upływu czasu popadała w coraz głębszy smutek i odrętwienie.

Dlatego z wielką ulgą przyjęliśmy informację, że wolno już wyjeżdżać na wakacyjny wypoczynek. Niezwłocznie więc spakowaliśmy niezbędne rzeczy i wyruszyliśmy w ukochane góry Karkonosze. W miarę zbliżania się do nich, w miarę zmian krajobrazu widocznych przez okna samochodu, na twarz córki wracała stopniowa dawna radość. Przez całą drogę moja Gabi planowała szlaki naszych górskich wycieczek.

Na miejsce noclegu wybraliśmy małą miejscowość pomiędzy obleganym Karpaczem i równie popularną Szklarską Porębą. Tutaj budził nas śpiew ptaków, a w okna zaglądały majestatyczne góry. Całe dni spędzaliśmy na szlaku i choć nogi bolały, a zmęczenie przypominało o słabej kondycji, to radość dziecka była nagrodą za wszystko. Z radością słuchałam, jak wieczorami córka opowiada o swoich wrażeniach z całego długiego dnia.

Podziwiałam wytrzymałość Gabi, która co wieczór grała z tatą w ping ponga. A rano jako pierwsza pakowała swój plecak gotowa do wymarszu.

DARIA KRZYSZKOWIAK



FOT. (2X) ARCHIWUM RODZINNE



DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI I PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIĄŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

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



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

Jeżeli u siebie lub bliskiej Tobie osoby zaobserwujesz:

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

lub gdy lekarz rozpoznał

CHOROBE PARKINSONA

zapraszamy do naszego Ośrodka w Plewiskach.

Oferujemy możliwość przystąpienia do projektów leczenia.



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl