PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP naszych czasów

Nr (312) 11 ● Poznań ● listopad 2020 ● Nr indeksu 327948 ● ISSN 1231-8876

FOT. ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH

Ewelina Skrzypek: „Realizuję się też w aktorstwie”. Więcej w artykule „Gotuję, szyję, haftuję”. Str. 22

FINANSUJĄ

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

POWIAT POZNAŃSKI

PATRONUJĄ

WIELKOPOLSKI ZWIĄZEK INWALIDÓW NARZĄDU RUCHU

FUNDACJA IM. KRÓLOWEJ POLSKI ŚW. JADWIGI

W NUMERZE:

Wołanie do nieobecnych str. 3
Kto ukradł obraz? str. 14
Niezwykła historia krucyfiksu str. 15
Latawce jak ptaki str. 17
Pandemia od kuchni str. 19
Sztuka nie zna granic str. 24 i 25
Tu był Mickiewicz str. 28 i 29
Latanie czyli wolność str. 33
Cowidowy zawrót głowy str. 38
Biała laska str. 40 i 41

Dzieje się w powiecie

Placówki oświatowe, warsztaty terapii zajęciowej i organizacje pozarządowe na terenie powiatu poznańskiego, mimo pandemii koronawirusa, realizują szereg ciekawych inicjatyw i akcji, ukierunkowanych na wzrost świadomości społecznej dotyczącej codziennego życia z niepełnosprawnością oraz szczególnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Każde takie wydarzenie odbywa się z zachowaniem wszelkich wymogów sanitarnych.

Na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach wkrótce powstaną makiety dotykowe pokazujące przestrzeń tego szczególnego miejsca w powiecie poznańskim.

Pierwsza makieta, jak informuje Marek Jakubowski z SOS-W w Owińskach, będzie przedstawiała kompleksowo cały dawny zespół klasztorny wraz z kościołem, gdzie od okresu powojennego mieści się placówka zajmująca się edukacją dzieci z niepełnosprawnością narządu wzroku. Druga makieta będzie znajdowała się przed wejściem do Parku Orientacji Przestrzennej. Dzięki niej osoby niewidome i słabowidzące będą mogły poznać dotykiem przestrzeń polisensorycznych ogrodów barokowych, teren placu zabaw i edukacji.

Makiety zostaną zamontowane w taki sposób, aby można było oglądać je ze wszystkich stron. Prócz warstwy reliefowej, przeznaczonej zarówno dla osób niewidomych jak i widzących, na specjalnych płaszczyznach pojawią się opisy w piśmie brajla oraz w powiększonym druku. Dotykowe plany terenów umożliwią dzieciom naukę orientacji przestrzennej. Doświadczenia realizatorów podobnych projektów pokazują, że wdrażanie tego rodzaju udogodnień znacząco ułatwia osobom z niepełnosprawnościami narządu wzroku codzienne życie. *Oprac. KK.*

Bezpieczniej w WTZ

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przeprowadził uzupełniający nabór wniosków o powierzenie grantów w ramach projektu pod nazwą: „Bezpieczne WTZ i rehabilitacja społeczno-zawodowa osób z niepełnosprawnościami", dofinansowanego ze środków unijnych. Wnioski można było składać od 29 września do 5 października.

Wyżej wymieniony projekt to kolejna inicjatywa PFRON zmierzająca w stronę niwelowania utrudnień wynikających z rozprzestrzeniania się choroby zakaźnej COVID-19. Cel projektu – jak poinformował PFRON – to przede wszystkim szeroko pojęta ochrona zdrowia uczestników placówek rehabilitacyjno-terapeutycznych, których działalność jest finansowana ze środków PFRON oraz pracowników zaangażowanych bezpośrednio w pracę na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

– W województwie wielkopolskim do projektu przystąpiły niemalże wszystkie podmioty uprawnione do składania wniosków. W całym kraju na przeciwdziałanie pandemii przeznaczyliśmy kwotę w łącznej wysokości 17 milionów złotych. Drugi nabór był szansą dla tych placówek, które nie zdążyły aplikować o środki w pierwszym terminie lub ich wniosek został rozpatrzony negatywnie – wyjaśniła Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON.

Adresatami wsparcia w ramach projektu były warsztaty terapii zajęciowej oraz organizacje pozarządowe realizujące zadania zlecane, dofinansowywane ze środków PFRON. Otrzymane pieniądze zostały przeznaczone na zakup środków ochrony osobistej, w tym między innymi maseczek, przyłbic, rękawic, środków do dezynfekcji oraz wyposażenia niezbędnego do ich stosowania. *Oprac. KK.*

Po udarze mózgu

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach przystąpił do podpisania umowy o dofinansowanie projektu pod tytułem: „Program rehabilitacji neurologicznej osób po udarach mózgu w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Szamotułach". Umowa została zawarta z Zarządem Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014–2020.

Celem programu rehabilitacji medycznej jest poprawa sprawności funkcjonalnej oraz poznawczej u około 50 procent osób po przebytym udarze mózgu, poprzez działania zdrowotne i edukacyjne w celu przyspieszenia ich powrotu do życia społecznego i zawodowego w okresie realizacji programu. Wsparcie otrzymają również osoby z otoczenia pacjentów po udarze mózgu. Będzie to wsparcie w formie działań edukacyjnych.

W ramach programu pacjenci udarowi mogą skorzystać między innymi z terapii neurologopedycznej i neuropsychologicznej, zabiegów neurofizjoterapeutycznych, zabiegów fizykalnych, terapii zajęciowej. Projekt jest realizowany w formie bezpłatnych, trzytygodniowych turnusów rehabilitacyjnych. Do programu kwalifikowane są osoby w wieku 18 – 64 lata zamieszkujące na terenie województwa wielkopolskiego, u których udar mózgu wystąpił w okresie ostatnich 12 miesięcy, posiadające skierowanie na rehabilitację medyczną wydane przez lekarza neurologa lub lekarza rehabilitacji medycznej. Szczegółowe informacje na temat realizacji oraz przebiegu wyżej opisanego programu można uzyskać pod numerem telefonu: (61) 29 26 551. *Oprac. KK.*

Dzień świętego Marcina

11 listopada jest dla mnie dniem szczególnym. To narodowe święto stanowi okazję do upamiętnienia odzyskania niepodległości przez Polskę po 123 latach zaborów. Dla wielu Polaków jest to jedno z najważniejszych świąt państwowych. W tym roku obchody święta niepodległości były ograniczone przez pandemię koronawirusa, jednak wpisało się w nie wiele ciekawych wydarzeń w całym kraju.

Pamiętam jak w szkole podstawowej uczyłem się na pamięć wiersza pod tytułem: „Kto ty jesteś – Polak mały", jednego z wierszy patriotycznych Władysława Bełzy, wydanego w tomiku „Katechizm polskiego dziecka" w roku 1900. Dobrze, że dzieciom jest przekazywana historia naszego narodu. Niech mają świadomość, że nasi ojcowie musieli walczyć o wolną Polskę.

Tego dnia obchodzimy również imieniny świętego Marcina. W Poznaniu dorocznie obchodzone są imieniny ulicy święty Marcin, w których miałem okazję kiedyś uczestniczyć. Panu Marcinowi Bajerowiczowi, redaktorowi naczelnemu naszego miesięcznika, życzę dużo zdrowia i wytrwałości w redagowaniu czasopisma.

W mojej okolicy z okazji święta niepodległości odprawiane są nabożeństwa w kościołach. Po zakończeniu nabożeństwa grupa wiernych udaje się na boisko, by tam dalej świętować, a także zajadać się rogalami marcińskimi. Tego rodzaju spotkania są również okazją do integracji lokalnej społeczności.

KRYSTIAN CHOLEWA

Karolina Kasprzak
POZNAŃ

Wołanie do nieobecnych

Jesień to czas zadumy nad sensem życia i śmiercią. Listopadowa, deszczowa i pochmurna aura sprzyja takim rozważaniom, co nie oznacza, że w pogodne, wiosenne dni nie myślimy o tych, którzy odeszli. Jak właściwie interpretować słowo „odchodzić"? Na ile stosowne jest użycie go w odniesieniu do kogoś, kogo nigdy więcej nie usłyszymy, z kim nigdy więcej nie pośmiejemy się do łez, nie wymienimy spojrzeń? Przecież on nie „odszedł" kilkanaście metrów dalej, a pokonał nieskończoną liczbowo odległość.

W pamięci telefonu mam kilka kontaktów do osób, których nie ma już wśród nas. Tradycyjny, służbowy notes z danymi teleadresowymi, uszeregowanymi w kolejności alfabetycznej, również zapełniają ich imiona i nazwiska. Kiedy przesuwam palec po ekranie telefonu lub kiedy biorę do ręki długopis, by zaktualizować spis, dłoń robi się niewymownie ciężka. Czy można jednym ruchem, tak po prostu, skreślić kogoś, kto wniósł w nasze życie ogromne pokłady wiary, nadziei i ludzkiej miłości? Kto był wzorem do naśladowania i swoim działaniem uczył, że o ustanowione cele walczyć trzeba do końca?

Wraz ze wzrostem zachorowań na koronawirusa rośnie strach o życie. Boimy się o siebie, o nasze rodziny. Chińska zaraza dogłębnie zawładnęła naszą stabilizacją, ograbiła z resztek poczucia spokoju. Każdego dnia dowiadujemy się o tysiącach zakażonych. W osobistych kontaktach z ludźmi staramy się zachowywać daleko idącą ostrożność, jednak są i tacy, którzy wcale jej nie zachowują. Tegoroczny 1 listopada także był inny niż w minionych latach. Groby bliskich i przyjaciół odwiedzaliśmy dzieląc się na parę dwu albo trzyosobowych grup. Symboliczne światełko pamięci nabrało innego (może bardziej ludzkiego?) wymiaru. Jakby trochę mniej przestaliśmy się ścigać z innymi w zdobieniu nagrobków chryzantemami.

W ten nostalgiczny dzień zamykamy na moment oczy. Tak łatwiej przywołać obrazy i słowa, które w zwykłe dni w naszych zagonionych myślach często się nie pojawiają. Wewnętrzne światło, jakim obdarzali nas najbliżsi za życia, znów do nas trafia dając siłę i pokrzepienie. Chociaż ukochanych osób nie ma z nami, czujemy ich obecność. Przychodzą na myśl szczególne momenty, wzruszające chwile i zdarzenia mające wpływ na to, jak ich zapamiętaliśmy. I znów słowa księdza Jana Twardowskiego: „Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko od nas odchodzą" przypominają o kruchości życia. Mamy pełną świadomość, czym jest istnienie, ale czy potrafimy wytłumaczyć, czym jest śmierć?

Czujemy olbrzymi ciężar tego słowa za każdym razem, gdy je wypowiadamy. Dzieci na lekcjach religii dowiadują się, że umiera ciało, a dusza wędruje do nieba, zaś zmarły z góry czuwa nad całą rodziną – wszystko widzi i słyszy. Więc maluchy pokornie co wieczór składają dłonie do modlitwy w nadziei, że ukochany bliski uważnie obserwuje każdy ich ruch. Kiedy byłam dzieckiem, każdego roku 1 listopada z rodzicami, babcią i wujostwem wybieraliśmy się na cmentarz. W pewnym momencie, patrząc jak wszyscy stoją zamyśleni przy grobie dziadka, skierowałam oczy na nich i powiedziałam: „Nie martwcie się. Jutro zabiorę łopatkę i dziadka odkopię. Na pewno do nas wyjdzie!". Nikt tego nie skomentował, a jedynie babcia wyjaśniła: „Dziadziuś zasnął na zawsze. Już się nie obudzi. Jak ktoś tak zaśnie, mówimy że umarł". Tym ostatnim zdaniem otwarła niekończącą się listę trudnych pytań, których nie mogłam nie zadać, z najważniejszym na czele – „Czy ja też „umarnę"?".

Dzisiaj mam już tyle lat, że nie wypada mi wierzyć w dziecięco uproszczone teorie śmierci. Ona sama zresztą postanowiła odsłonić przede mną swoją tajemnicę nim stałam się całkiem dorosła. Kiedy ma się naście lat i co jakiś czas wędruje od szpitala do szpitala, siłą rzeczy musi dotrzeć coś więcej do świadomości niż tylko samo stwierdzenie, że koleżanka albo kolega z sąsiedniej sali zasnęli na zawsze. Do mnie dotarło przede wszystkim to, że od śmierci nie ma odwrotu i że każda spodziewana czy niespodziewana śmierć wywołuje głęboki smutek i cierpienie, często nie mogą jej powstrzymać nawet najlepsi lekarze, a w praktyce oznacza, że zanikają wszystkie czynności życiowe, czyli przestają pracować serce, nerki, wątroba, trzustka i inne organy. Z dużym dość dystansem podchodziłam do kwestii wędrowania duszy do nieba irytując tym koleżankę z ławy szkolnej i wszystkich innych głęboko wierzących katolików, których miałam okazję spotkać w swoim życiu.

Listopad jest miesiącem, w którym szczególnie pamiętamy o zmarłych. W tym roku pożegnaliśmy wielu wspaniałych ludzi z niepełnosprawnościami z terenu województwa wielkopolskiego – między innymi Tomasza Przybysza z Żabna, autora książki „Z genetycznym wyrokiem", wydanej przez naszą Fundację. Jego śmierć była dla najbliższych, przyjaciół, współpracowników i znajomych ogromnym szokiem. Kiedy w poniedziałkowy poranek 20 stycznia przeczytałam esemesa z wiadomością o śmierci Tomka, byłam w pełni przekonana, że to niesprawdzona informacja, typowy „fake news" jakich wiele. Ktoś gdzieś coś usłyszał, bezmyślnie podał dalej. We wnętrzu dłoni czułam jeszcze ciepło dotyku po pożegnaniu pewnego listopadowego popołudnia, w pamięci pachniała prawdziwie parzona kawa, widniała słoneczna, złota jesień na wsi. Przyszło się pożegnać po raz ostatni. Na mszy pogrzebowej dostrzegłam wiele twarzy ukrytych w dłoniach. Facebookowy profil Tomka do dziś nie milknie. Znajomi udostępniają posty i wspólne zdjęcia.

Nie zobaczę już obrazów tworzonych „na żywo" przez Jerzego Omelczuka, poznańskiego artystę malującego ustami, który zapisał się w pamięci wielu jako człowiek obdarzony niezwykłym talentem twórczym, poczuciem humoru i wyjątkową pracowitością. Zmarł w maju tego roku, w wieku 62 lat. Gdy zbierałam materiał do reportażu o Nim, wyznał że malowanie to Jego prawdziwa i największa pasja, bez której nie wyobraża sobie życia. Bezgranicznie kochał zwierzęta – przygarnął pod swój dach grupę bezdomnych kotów i psa.

Nie porozmawiam już z Małgorzatą Ławniczak, wieloletnią prezes Wielkopolskiego Stowarzyszenia Wsparcia w Zespole Turnera, organizacji zrzeszającej rodziców i opiekunów dzieci, a także dziewczęta oraz kobiety obarczone skutkami zaburzenia chromosomowego, jakim jest zespół Turnera. To właśnie dzięki Jej zaangażowaniu Stowarzyszenie zrealizowało szereg ważnych inicjatyw – między innymi wydało poradnik dotyczący kompleksowego wsparcia i rehabilitacji osób z zespołem Turnera. Epidemia koronawirusa spowodowała, że postanowiłam przełożyć moją wizytę u Niej na później. Małgosia nie zdążyła otrzymać od nas egzemplarza książki Tomka Przybysza, w której przygotowywaniu także miała swój udział (udzielając wypowiedzi do artykułu). Podobnie jak J. Omelczuk, zmarła w maju tego roku.

Każdy człowiek co jakiś czas wspomina zmarłe osoby, które zostawiły ślad w jego sercu. Niemal każdy pragnie im opowiedzieć, jak mu się żyje, co się zmieniło. Dlatego na cmentarzach przy niektórych nagrobkach montowane są ławki. Potrzebujemy zatrzymać się, usiąść, odetchnąć. Układanie myśli w słowa, których zmarli nie usłyszą, jest wołaniem do nieobecnych, manifestacją tęsknoty za nimi i za tym, co minęło. Niektórym ludziom właśnie takie „rozmowy" pomagają pogodzić się ze śmiercią najbliższych.

Gostyniacy na „Rubinowych godach”

Stowarzyszenie Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Gostyniu, skupiające osoby z całego powiatu gostyńskiego, zorganizowało dla swoich członków i podopiecznych rekreacyjny wyjazd do Teatru „Komedia” we Wrocławiu. Uczestnicy obejrzeli zabawną komedię „Rubinowe gody” autorstwa Krzysztofa Kędziory w reżyserii Wojciecha Dąbrowskiego.

Sztuka opowiada o czterdziestej rocznicy ślubu pewnego małżeństwa z prowincji. Grażyna i Marian po raz pierwszy w życiu wyjeżdżają razem do luksusowego hotelu, by czterdziestą rocznicę ślubu uczcić inaczej, niż wszystkie poprzednie. I z pewnością wspólny weekend dałoby się jakoś przecierpieć, gdyby nie tajemniczy gość spod łóżka oraz portier, który zależność pomiędzy państwem i gościem spod łóżka definiuje jako erotyczny trójkąt, będący odskocznią od szarej, małżeńskiej codzienności. Szykuje się polityczny skandal na szczytach władzy. „Rubinowe gody” to opowieść o tym, jak jeden wieczór może zmienić nasze życie poprzez splot zupełnie niespodziewanych zdarzeń, ale również mądra lekcja: że na miłość i namiętność nigdy nie jest za późno.

– Stowarzyszenie Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Gostyniu nie tylko pomaga chorym na SM, ale też pamięta, że człowiek chory również ma prawo do wypoczynku, relaksu i radości. Dlatego zrealizowaliśmy pomysł na ten wyjazd – mówi Bożena Misiurek.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu przypomina, że SM to choroba, która dotyka blisko 60 tysięcy osób w Polsce. Mijamy ich codziennie na zakupach, w pracy, na ulicy. Objawów SM: bólu, zmęczenia, podwójnego widzenia, problemów urologicznych i emocjonalnych możemy nie zauważać, ale jest to groźna, choć niewidoczna choroba. Stwardnienie rozsiane jest przewlekłą chorobą układu nerwowego. W SM nie istnieje żaden schemat przebiegu choroby. U każdej osoby ze stwardnieniem rozsianym obserwuje się inny zespół objawów, który zmienia się w czasie, pod kątem natężenia i długości występowania. Stwardnienie rozsiane jest chorobą autoimmunologiczną, w której układ odpornościowy gospodarza zwalcza komórki własnego organizmu.

To już kolejny wyjazd zorganizowany przez Stowarzyszenie Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Gostyniu. Wsparcia finansowego w zorganizowaniu wyjazdu udzieliła Gmina Gostyń. Stowarzyszenie wniosło też swój wkład finansowy. Wsparcia udzieliło też Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.

MIROSŁAW SOBKOWIAK

FOT. ARCHIWUM PCPR W GOSTYNIU

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Owińskach tegoroczne obchody Międzynarodowego Dnia Białej Laski, przypadające na 15 października, z powodu pandemii przeprowadził stacjonarnie w zaprzyjaźnionej Szkole Podstawowej, również w Owińskach. Dla uczniów przygotowaliśmy wystawę poświęconą tematyce białej laski.

Można było poczytać o historii powstania białej laski, o funkcji jaką spełnia dla osoby z uszkodzonym wzrokiem oraz uzyskać wskazówki, jak udzielać pomocy osobie niewidomej. Na zdjęciach zaprezentowano metody poruszania się z białą laską między innymi w ruchu drogowym oraz pomieszczeniach. Druga część ekspozycji prezentowała migawki z życia naszego Ośrodka w Owińskach. Znalazły się tutaj kadry z Branżowej Szkoły I Stopnia w zawodach: koszykarz-plecionkarz, tapicer oraz kucharz, a także z pracowni ceramicznej, tenisa stołowego dźwiękowego, zajęć sportowych oraz pisania na maszynie brajlowskiej.

Obchody święta białej laski miały uwrażliwić młodych uczniów na potrzeby osób z dysfunkcjami narządu wzroku, które pragną realizować swoje plany i marzenia, a także w pełni uczestniczyć w życiu społecznym. Poza wystawą Ośrodek zaangażował się w projekt realizowany przez naszych wieloletnich partnerów z Charkowa oraz Fundacji „Ari Ari”. W Dniu Białej Laski nasz pedagog Marek Jakubowski przeprowadził na platformie ZOOM wykład na temat pomocy dydaktycznych dla niewidomych w ujęciu historycznym.

Pamiętajmy każdego dnia, że spotykając osoby niewidome lub słabowidzące, zawsze w miarę możliwości możemy zaproponować im swoją pomoc.

Biała laska posiada moc sprawczą – wyzwala chęć pomocy innym.

MARLENA GIŻYCKA

Moc sprawcza białej laski

FOT. (5X) ARCHIWUM SOS-WDN W OWIŃSKACH

Rodzinne warsztaty

24 września w Ośrodku Kultury w Kleszczewie odbyły się rodzinne warsztaty z wyplatania kwietnikowych makram, zorganizowane przez Stowarzyszenie „Pomagam".

Uczestnikami były mamy ze swoimi dziećmi, w tym niepełnosprawnymi (łącznie 11 osób) oraz dwie osoby dorosłe z niepełnosprawnościami. Przy wsparciu instruktorek, pań Kasi i Iwony, powstały piękne rękodzieła, wykonane zarówno przez dorosłych jak i dzieci. Warsztaty odbyły się w ramach projektu: „Ekspansywność niepełnosprawnych w gminie Kleszczewo", dotowanego przez Gminę Kleszczewo.

MIROSŁAWA RADZIMSKA
KOORDYNATOR PROJEKTU

FOT. (4X) ARCHIWUM STOWARZYSZENIA „POMAGAM"

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Janusza Korczaka w Mosinie w województwie wielkopolskim obchodzi w tym roku 20 lat działalności. Jest wiodącą placówką na terenie powiatu poznańskiego, świadczącą usługi rehabilitacyjno-opiekuńcze. Ośrodek obejmuje wsparciem uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym i głębokim oraz dzieci w zespołach wczesnego wspomagania rozwoju małego dziecka.

Specjaliści i nauczyciele każdego dnia okazują im wiele ciepła, empatii, zrozumienia i ludzkiej życzliwości. W ośrodku realizowane są specjalistyczne zajęcia rehabilitacyjne, wyrównawcze, logopedyczne, wykorzystywana jest komunikacja alternatywna, uczniowie mogą korzystać między innymi z pracowni informatyczno-rewalidacyjnej. Placówka – jak informują jej przedstawiciele – posiada bogaty księgozbiór i szeroki wachlarz pomocy dydaktycznych, salę rehabilitacyjną oraz boiska sportowe z placem zabaw.

Z okazji jubileuszu 16 października w Galerii Sztuki w Mosinie zorganizowano wernisaż wystawy fotograficznej pod tytułem: „Z Januszem Korczakiem w przyszłość" oraz prezentację prac plastycznych uczniów inaugurujące obchody 20-lecia ośrodka. Fotografie, które z dużym zainteresowaniem oglądali odwiedzający wystawę, ukazywały codzienne zajęcia edukacyjne, rehabilitacyjne i terapeutyczne, dzięki którym dzieci oraz młodzież z niepełnosprawnościami zdobywają wiedzę o otaczającym świecie. Zobaczyć można było między innymi zdjęcia z lekcji w terenie odbywających się w Skansenie Soplicowo i fotografie ukazujące aktywność sportową uczniów działających w Klubie Olimpiad Specjalnych „Elegant" w Mosinie, którzy chętnie biorą udział w zawodach w dyscyplinach jak: piłka nożna, pływanie, jazda konna, boccia, konkurencje lekkoatletyczne, trójbój i dwubój siłowy i innych. Uwagę przyciągały też zdjęcia z podróży po Polsce – wypraw do Wieliczki, Warszawy, w Sudety, do Rogalina, Cichowa.

„Z Januszem Korczakiem w przyszłość" – to wystawa historyczna, która powstała w wyniku współpracy nauczycieli ośrodka i Agnieszki Berety z Galerii Sztuki w Mosinie. Na zdjęciach ukazana została praca pierwszych oddziałów szko-

Z miłości do dzieci

ły specjalnej, a także ich aktualna działalność. Poprzez wystawę autorzy fotografii przybliżyli specyfikę funkcjonowania placówki oraz jej doniosłą rolę w edukacji i społecznej rehabilitacji osób z ograniczeniami sprawności. SOS-W w Mosinie obejmuje kompleksowym wsparciem również dzieci ze znaczną i głęboką niepełnosprawnością, prowadzi nie tylko wielospecjalistyczną terapię wczesnego wspomagania, ale też dba o ich rozwój twórczy i integrację ze społeczeństwem.

„Zależało nam, aby ukazać Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Janusza Korczaka jako nowoczesną placówkę, która na stałe wpisała się w lokalne środowisko, mogącą pochwalić się wieloma sukcesami sportowymi, teatralnymi, wychowawczymi, dydaktycznymi. Miejsce, które pełniąc funkcję drugiego domu, razem z rodzicami przygotowuje dzieci i młodzież do samodzielnego udziału w życiu społecznym, w integracji ze środowiskiem" – czytamy w materiale informacyjnym placówki.

W SOS-W w Mosinie działa teatrzyk „Kółeczko", który skupia uczniów różnych klas. Młodzi aktorzy tworzą zgraną grupę. Doskonalą nie tylko talenty, ale także umiejętność współpracy, pomocy innym, pokonywania własnych ograniczeń. Kontakt z muzyką i tekstem literackim daje im wiele radości, a ponadto zaspokaja potrzeby estetyczne. Uczniowie prezentują inscenizacje teatralne podczas szkolnych wydarzeń okolicznościowych oraz na przeglądach teatralnych jak Powiatowy Przegląd Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Zlot Talentów".

W skład ośrodka wchodzi szkoła podstawowa specjalna, szkoła branżowa pierwszego stopnia, szkoła specjalna przysposabiająca do pracy, oddziały rewalidacyjno-wychowawcze, zespoły wczesnego wspomagania rozwoju i internat dysponujący 32 miejscami, przeznaczony dla dzieci, które nie mogą uczęszczać do szkoły specjalnej w miejscu swojego zamieszkania. W internacie funkcjonują grupy koedukacyjne dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym, znacznym, głębokim oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Nauczyciele i opiekunowie wzorem Janusza Korczaka nieustająco zabiegają o rozwój uczniów, o prawo do ich podmiotowego traktowania w społeczeństwie, dostrzegania potencjału ich zdolności, umiejętności i możliwości. Kochać dziecko – to pozwalać mu stale rosnąć i ciągle się rozwijać.

KAROLINA KASPRZAK

Takie między innymi zdjęcia można było zobaczyć na wystawie.

FOT. (3X) KAROLINA KASPRZAK

Organizatorzy i uczestnicy wernisażu.

Zawsze pomaga słabszym

W czasopiśmie „Czas na Margonin", wydawanym właśnie w Margoninie, ukazała się wypowiedź o Wojciechu Połczyńskim, uczestniku Warsztatu Terapii Zajęciowej w Chodzieży. Autorka tego listu do redakcji (imię i nazwisko zastrzegła do wiadomości redakcji) takimi oto serdecznymi słowami dziękuje w nim uczestnikowi WTZ:

„Jestem głęboko poruszona postawą Wojtka Połczyńskiego, który od wielu lat, a szczególnie w tym trudnym czasie pandemii koronawirusa, niesie mi bezinteresowną i bezgraniczną pomoc w codziennych czynnościach w domu, ogrodzie i otoczeniu. Pomaga w zakupach żywności, artykułów drogeryjnych czy lekarstw. Za to wszystko pragnę mu serdecznie podziękować. Wdzięczna Seniorka".

Jesteśmy bardzo dumni z postawy Wojciecha, jest człowiekiem, którego na pewno warto naśladować. Znajduje czas i siły by pomagać innym. Wojtek jest uczestnikiem WTZ od 1 września 2003 roku. Aktywnie włącza się we wszystkie działania w Warsztacie, zawsze można na niego liczyć. Bardzo się cieszymy, że dzięki artykułowi w gazecie jeszcze więcej osób mogło o nim usłyszeć. Serdecznie mu gratulujemy takiej postawy.

– W czasie pobytu w WTZ pracowałem w pracowni stolarskiej, ceramicznej, zawodoznawczej i gospodarstwa domowego – mówi Wojciech Połczyński. – Najlepiej się czuję w pracowni stolarskiej. Obecnie jestem w pracowni gospodarstwa domowego. Cieszę się, że mogę nauczyć się przygotowywać posiłki dla grupy i dla siebie. Uczę się też prasowania, sprzątania, dbania o rośliny doniczkowe. Pamiętam, aby je podlewać.

Wojciech Połczyński.

Zdaniem uczestników wspomnianej pracowni Wojtek jest dobrym kolegą, lubią z nim pracować. Gdy idą na spacer, to przygotowuje wózek do drogi i zawsze pomaga słabszym. ***NA***

Seniorka: „Wojtek pomaga mi w ogrodzie".

„Najlepiej się czuję w pracowni stolarskiej".

FOT. (3X) ARCHIWUM WTZ W CHODZIEŻY

Muzyka i obraz

Podczas dwóch pierwszych dni października uczestniczyłem w nietypowej lekcji muzyki on-line. Był to rodzaj warsztatów muzycznych w ramach szerszego projektu: „Co słychać? Grajmy razem!", realizowanego przez Akademię Muzyczną im. Ignacego Paderewskiego w Poznaniu.

Zdalne warsztaty skierowano do nas, uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu, a także do uczniów Szkoły Podstawowej im. Kawalerów Orderu Uśmiechu z Kobylnicy i do Ośrodka Wspomagania Rodziny, również w Kobylnicy. Dla nas na stronie internetowej Akademii umieszczony został warsztatowy koncert słowno-wokalno-instrumentalny. Przed melodiami w kilku słowach wprowadzano nas w klimat, jak będą opracowane przeboje i z jakich animacji je zaczerpnięto. Słuchając pierwszej części koncertu „Piosenki z bajek" przyznam, że mogłem rozpoznać utwór dopiero wtedy, gdy został zaśpiewany. Dzięki temu słuchacz mógł zatopić się w opracowaniach, zamknąć oczy i pomarzyć. Utwory zagrano z wykorzystaniem oryginalnego fragmentu, na przykład piosenki z kreskówki, a ciąg dalszy odgrywała sekcja instrumentalna fletów piccolo, fletów bocznych, saksofonu i ukulele.

Drugi dzień poświęcony był muzyce filmowej. Dowiedziałem się, jak powstały pierwsze filmy, fotografie, kinetoskop i kinematograf braci Lumiere. Filmy były wówczas czarno-białe i bez dźwięku. Muzyka wykonywana była na żywo przez zespół, który znajdował się blisko ekranu kinowego i wykonywał odpowiednią do sytuacji muzykę. W latach sześćdziesiątych powstał Hollywood, a muzyka filmowa bardzo się rozwinęła, stając się integralną częścią filmu. Polscy kompozytorzy przyczynili się również do rozwoju światowej muzyki filmowej, byli nimi między innymi Henryk Wars, Krzysztof Komeda, Jan A.P. Kaczmarek, laureat „Oscara" za muzykę do filmu „Marzyciel".

Słuchając przez dwa dni transmisji koncertowych zrozumiałem, że muzyka na co dzień potrafi wydobyć z nas emocje i uczucia. Uwrażliwia na dźwięk i melodie w filmach. Taki też był cel naszych zdalnych warsztatów muzycznych. Może też nam pomogą w gustownym doborze muzyki do naszych filmowych obrazów i scenicznych realizacji.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU

FOT. ARCHIWUM WTZ W SWARZĘDZU

Widok z mojego okna

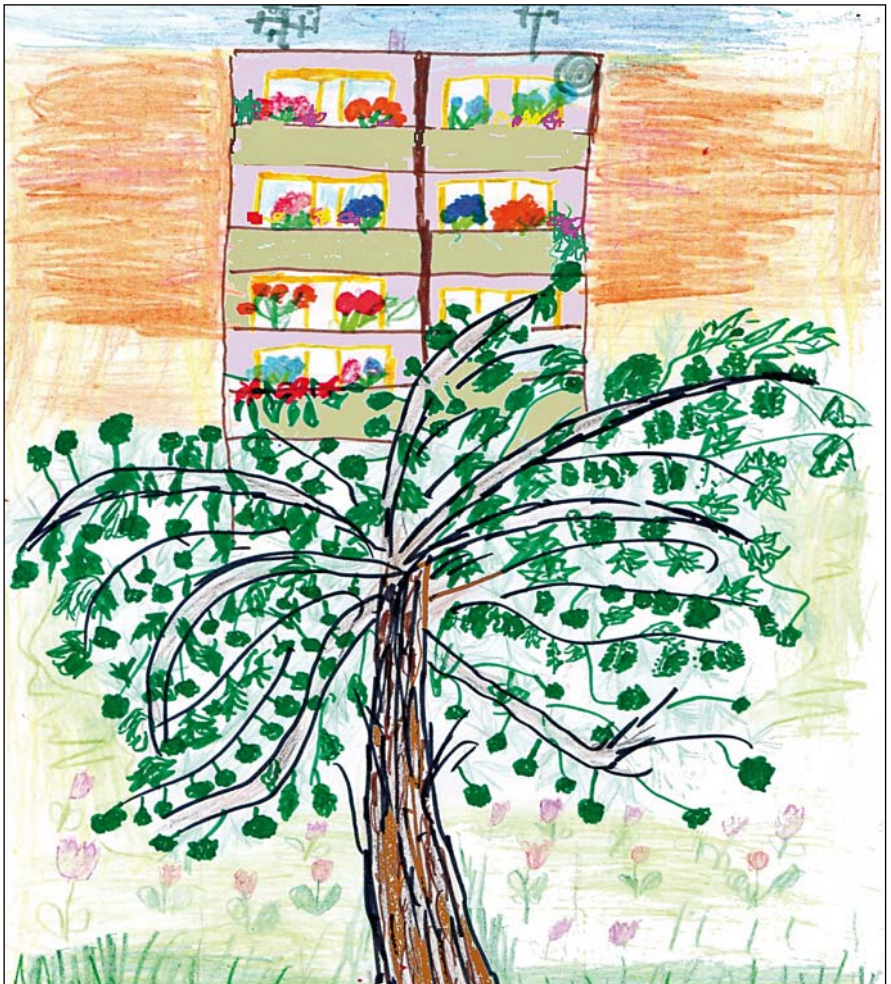
Wczasie epidemii wzięłam udział w zadaniu zdalnym pod tytułem „Widok z okna". Od kwietnia instruktorzy postanowili zadbać o nas i o to, żebyśmy się nie nudzili. „Korona Warsztaty" to szereg zadań przygotowanych specjalnie dla nas. Ja wybrałam właśnie widok z mojego okna.

Zabrałam się do pracy, naszkicowałam widok, na który codziennie spoglądam: piękne drzewo, a za nim wieżowiec zamieszkały przez grono moich sąsiadów. Użyłam do tego kredek, bloku rysunkowego, starałam się zrobić to prawie idealnie.

A kolory rysunku to już moja wyobraźnia. Za wysokim wieżowcem zachodzi słońce malując na błękitnym niebie pomarańczowe światło. U podstawy wieżowca zielona trawa, z której wyrasta kwitnący kasztanowiec. Na balkonach wieżowca widzę z okna kwiaty i ozdobne rośliny.

Patrząc przez okno po drugiej stronie zobaczyłam plac zabaw dla dzieci i wieżę kościoła. Następny szkic będzie właśnie o tym. W domu tęsknię za przyjaciółmi, zajęciami w pracowniach i terapeutami.

AGNIESZKA SZYDŁOWSKA



RYS. AGNIESZKA SZYDŁOWSKA

Droga do niezależności

Jak samodzielnie funkcjonować w mieście pełnym barier? To pytanie stawia sobie zapewne niejeden człowiek z niepełnosprawnością, który decyduje się zamieszkać tam, gdzie będzie studiował lub pracował. Coraz więcej uczelni wyższych koncentruje uwagę na wdrażaniu różnych udogodnień, z powodu epidemii studenci realizują większość zajęć dydaktycznych zdalnie, jednak na uwadze pozostaje kwestia dostępności akademików i innych miejsc użyteczności publicznej.

Dostępność – to słowo, które coraz częściej przedziera się do świadomości społeczeństwa, głównie za sprawą realizacji kampanii edukacyjno-informacyjnych ukierunkowanych na jej promowanie. Pojęcie „dostępność" kojarzone jest zazwyczaj z dostępnością stron internetowych do potrzeb osób z różnymi rodzajami i stopniami niepełnosprawności, na przykład dysfunkcjami narządu ruchu lub wzroku, jednakże ma ono szersze znaczenie. Dostępność (w języku angielskim: accessibility) to dziedzina zajmująca się projektowaniem i wdrażaniem takich rozwiązań, które pozwolą człowiekowi z niepełnosprawnością na w pełni samodzielne oraz niezależne funkcjonowanie w codziennym życiu.

Brak dostępu do usług publicznych, miejsc użyteczności publicznej czy stron internetowych wiąże się z uniemożliwieniem zaspokajania najważniejszych potrzeb. Z tego właśnie powodu nie mówimy o dostępności wyłącznie w kategorii likwidacji barier architektonicznych jak schody czy chodnikowe nierówności, ale w znacznie szerszym zakresie, odnoszącym się do upowszechniania dostępnych e-usług i usług telekomunikacyjnych, platform edukacyjnych i miejsc edukacji, dostępności podręczników akademickich w brajlu, przekazów tłumaczonych na język migowy czy wreszcie odpowiednio przystosowanych stanowisk pracy.

Co oznacza stwierdzenie, że dana usługa, miejsce lub wydarzenie są dostępne do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami? W praktyce odnosi się ono przede wszystkim do wdrożenia odpowiednich udogodnień, konsultowanych wcześniej ze środowiskiem osób z niepełnosprawnościami. Tu rodzi się kolejne pytanie: dlaczego te konsultacje są tak ważne? Otóż bez nich nie sposób prawidłowo opracować projektu wdrożenia jakichkolwiek standardów dostępności. Głos osób z niepełnosprawnościami, ich wiedza i doświadczenie, w tej kwestii odgrywają kluczową rolę. Nikt lepiej nie poinformuje o tym, co warto robić, a co jest błędem w projektowaniu uniwersalnym, niż osoby żyjące z konkretną niepełnosprawnością na co dzień. Dlatego realizatorzy działań ukierunkowanych na poprawę dostępności coraz częściej angażują je w proces przygotowawczy.

Kwestia dostępności powoli przestaje być tematem obcym, a do podejmowania inicjatywy w tym zakresie zachęcają instytucje publiczne i inne podmioty. W minionym roku Narodowe Centrum Badań i Rozwoju, agencja wykonawcza ministra nauki i szkolnictwa wyższego, zrealizowało konkurs pod nazwą: „Uczelnia dostępna". W ramach konkursu do dofinansowania zostało wybranych 85 projektów na łączną kwotę ponad 300 milionów złotych. Konkurs został przeprowadzony w ramach rządowego programu „Dostępność Plus". Celem konkursu była promocja działań zmierzających do likwidacji barier w dostępie do kształcenia na poziomie wyższym. W konkursie mogły wziąć udział publiczne i niepubliczne uczelnie wyższe, niezależnie od liczby studentów. Zgłaszane do konkursu projekty mogły dotyczyć zarówno działań prowadzących do zapewnienia przez uczelnie dostępności komunikacyjnej, projektowania stron internetowych, wdrażania narzędzi informatycznych, modyfikacji programów oraz procedur kształcenia jak również dostępności architektonicznej.

Niestety, nie wszystkie uczelnie wyższe w Polsce są jednakowo dostępne dla studentów z różnymi rodzajami i stopniami niepełnosprawności. Wynika to nie tyle z niechęci i braku wiedzy, ile z faktu, że wiele takich budynków zostało zaprojektowanych jeszcze w minionym stuleciu, kiedy o dostępności i wdrażaniu udogodnień dla studentów z niepełnosprawnościami nikt nie miał pojęcia. Im bardziej archaiczny budynek, tym większe koszty generuje wdrożenie stosownych udogodnień. Największe dotyczą oczywiście udogodnień architektonicznych. Ale wdrażanie innego rodzaju udogodnień też kosztuje. Dlatego warto orientować się kiedy, gdzie i na jakich zasadach można ubiegać się o dofinansowanie kosztów likwidacji barier.

W roku akademickim 2020/2021 edukacja na poziomie wyższym odbywa się w formie zdalnej, z wyjątkiem zajęć praktycznych. Stan epidemii spowodował, że skuteczniej zaczęto dostrzegać rolę wszelkiego rodzaju platform edukacyjnych i narzędzi do komunikacji on-line w przekazywaniu wiedzy. Żeby studenci z niepełnosprawnościami mogli z nich bez przeszkód korzystać, potrzeba odpowiednich udogodnień. Jakie udogodnienia wdrożyć na stronach internetowych i platformach edukacyjnych, aby przekaz na nich zawarty był dostępny dla osób z ograniczeniami sprawności? Z pomocą w tej kwestii przychodzi Polska Akademia Dostępności, projekt realizowany przez Fundację „Widzialni" ze środków Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji w ramach zadania publicznego pod nazwą: „Działania na rzecz poprawy dostępności zasobów i serwisów internetowych dla osób niepełnosprawnych i seniorów". Dokształcić w temacie dostępności może się każdy, a co najważniejsze – za darmo. Wystarczy założyć konto na platformie e-learningowej https://platforma.widzialni.org i wybrać szkolenie.

Skorzystać można między innymi ze szkolenia na temat podstawowych informacji o dostępności, kursu adresowanego do osób zajmujących się aktualizacją i wprowadzaniem treści na stronach internetowych albo z kursu dotyczącego tworzenia napisów oraz przygotowywania tłumaczeń materiałów wideo w języku migowym. Za pośrednictwem platformy można dowiedzieć się również, w jaki sposób tworzyć dostępne dokumenty elektroniczne. Realizatorzy kursu „Tworzenie dostępnych dokumentów" zwracają uwagę, że „dostępnym dokumentem można nazwać taki, którego treść jest dostępna dla wszystkich odbiorców, a zatem również dla osób z niepełnosprawnościami". Jest to niezwykle ważne, szczególnie że wcale niemała grupa inicjatorów różnych działań często zapomina o wdrażaniu standardów dostępności cyfrowej. Plakat wydarzenia nadesłany e-mailem w formacie PDF lub JPG, bez odpowiedniego tłumaczenia w treści e-maila, co się na nim znajduje, będzie niemożliwy do odczytania dla osób całkowicie niewidzących. Przeszkodą w zdobywaniu wiedzy i informacji okazują się także prezentacje multimedialne z licznymi obrazkami, wykresami i schematami bez opisów.

Tworzenie warunków sprzyjających szeroko pojętej dostępności daje osobom z niepełnosprawnościami szansę na niezależne życie. Każda bariera i niemożność jej pokonania nakładają konieczność zwracania się o pomoc osób trzecich. W szczególnie niekorzystnym położeniu znajdują się osoby starsze i/lub pozbawione wsparcia najbliższych. Dostępność – mimo różnorodnych programów i projektów – wciąż jest tematem stosunkowo słabo znanym, szczególnie w środowiskach nie związanych z problematyką osób z niepełnosprawnościami. W połowie października tego roku wdrożono rozwiązania ułatwiające osobom z ograniczeniami sprawności korzystanie z generatora wniosków PFRON. Warto pójść tym śladem.

KAROLINA KASPRZAK

Wśród nadmorskich krajobrazów

W dniach od 16 do 18 września my, uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk" w Konarzewie, przebywaliśmy wraz z opiekunami i kierownikiem Bogdanem Maćkowiakiem nad morzem, w malowniczej miejscowości Pustkowo. Byliśmy zakwaterowani w gościnnych pokojach ośrodka ZEM-TURIST w tej miejscowości. Była tu już druga grupa naszego WTZ. Pierwsza grupa była w Pustkowie w sierpniu, o czym pisaliśmy w październikowym wydaniu „Filantropa". Z powodu pandemii byliśmy rozdzieleni na dwie mniejsze grupy.

Pierwszego dnia po przywitaniu się z morzem wybraliśmy się na wycieczkę do Trzęsacza. Część osób wybrała drogę wzdłuż morza, odważniejsi nawet zamoczyli stopy. Wieczorem było ognisko, smażenie kiełbasek, zabawa przy muzyce. Urodziny obchodzili Kornel i Kamila, odśpiewaliśmy im „Sto lat", złożyliśmy serdeczne życzenia.

Nazajutrz w sali konferencyjnej mieliśmy spotkanie z Anną Pawlak i Sylwią Popławską-Weilandt z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie. Panie interesująco i rzeczowo opowiedziały nam o podejmowaniu działań zmierzających do ograniczenia skutków niepełnosprawności, likwidacji barier, sprzęcie rehabilitacyjnym, dofinansowaniach, zasiłkach pielęgnacyjnych, zasadach i wymogach przyznawania turnusów rehabilitacyjnych, terminach składania wniosków, barierach architektonicznych, barierach w komunikacji, urządzeniach przystosowanych do osób niepełnosprawnych, podnośnikach, rampach mobilnych, dostosowanych dla osób niepełnosprawnych.

Byliśmy jeszcze tego dnia na plaży, kupując pamiątki dla swoich bliskich. Atrakcją wieczoru była przejażdżka kolejką „Retro" do Niechorza. Podziwialiśmy nadmorskie krajobrazy, także latarnię morską w Niechorzu. Dzień zakończyliśmy zabawą przy muzyce, którą sam dla wszystkich przygotowałem. Były to nagrania lubianych i popularnych zespołów muzycznych, między innymi „Akcent" i „Boys".

W dzień wyjazdu z Pustkowa pożegnało nas piękne słońce i letnia pogoda. Pełni miłych wrażeń wyruszyliśmy w drogę do domu.

MIKOŁAJ LAMBRYCZAK
UCZESTNIK WTZ „PROMYK" W KONARZEWIE

FOT. (3X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK"

Piękni ludzie

Ten rok w Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk" w Otuszu dla wielu z nas jest inny niż w latach wcześniejszych. Niepewność tego, co nas czeka, jest większa niż zazwyczaj, wielu zadań nie możemy zaplanować i realizować ich, do tego ciągle martwimy się o zdrowie nasze i naszych uczestników. W pracowniach jest spokojnie i cicho. Nie znaczy to jednak, że pracujemy mniej intensywnie. Większą wagę przywiązujemy do rozmów i budowania wzajemnych relacji.

Dla mnie te relacje mają szczególne znaczenie. Chcemy się porozumieć, nauczyć czegoś nowego. Bliskość drugiego człowieka, dostrzeganie jego mocnych stron to zajęcie fascynujące i nigdy się nie nudzi. W ten sposób każdy dzień staje się wyjątkowy, nawet w tak niepewnych czasach.

Dziś kilka słów o uczestnikach, którzy w ostatnim czasie najczęściej odwiedzali moją pracownię komputerową.

Maciej. Piękny uśmiech i poczucie humoru, którym potrafi mnie rozbawić w każdej chwili. Często wspominamy stare seriale, ulubione piosenki, mówimy o potrawach i swoich snach. Zaskakuje mnie skojarzeniami i… komplementami, które tylko w jego wykonaniu są oryginalne i zawsze poprawiają mi nastrój. Typ indywidualisty i trochę odludka, ale za to o wrażliwym sercu i widzeniu świata w nietuzinkowy sposób.

Tomasz. Człowiek – zagadka, wciąż dla mnie nieodkryty, z ogromnym potencjałem, który ujawnia w czasie, jaki sam uznaje za stosowny. Lubię momenty, kiedy spotykają się nasze oczy – to są wyjątkowe chwile, dostępne niezwykle rzadko, ale kiedy na mnie TAK właśnie spojrzy, wiem że jesteśmy razem i że właśnie tworzy się relacja. Tomasz ma swój świat i tylko na sekundy otwarty. Czasami czuję, że wpuszcza mnie do niego i to zawsze on decyduje o tym, jak bardzo i jak długo mogę tam być. Ale właśnie ta jego tajemniczość i zagadkowość są najbardziej pociągające.

Artur. Siła spokoju, choć potrafi także wyraźnie zamanifestować swoje zdanie. Każdą czynność wykonuje powoli, ale jest wytrwały i zwykle doprowadza do końca to, co rozpoczął, pokazując tym samym, że nie trzeba wcale się spieszyć z realizacją zadań. Artur to także człowiek o wiecznie przyjaznym, pogodnym nastawieniu do ludzi i otaczającego go świata. Daje też dowód na to, że nie trzeba używać słów, by skutecznie komunikować się z innymi.

Spotykamy się codziennie. Wykonujemy różne zadania, mniej i bardziej skomplikowane, duże i całkiem małe. Każde potrzebne, każde ważne. Moją rolą jako terapeuty jest wspierać uczestników, prowadzić ku nowym rozwiązaniom, uczyć. Jednak zawsze, kiedy patrzę na ich twarze, słucham tego, co mówią, zachwycam się ich talentami, zastanawiam się, kto tu kogo tak naprawdę uczy.

MARTA MROWIŃSKA
TERAPEUTA WTZ „PROMYK" W OTUSZU

Ćwiczenia, zabawy, gry

W naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk" w Konarzewie, w pracowni fizjoterapii, którą prowadzi pani Joanna, odbywają się codzienne zajęcia indywidualne, dostosowane do naszych potrzeb i rodzajów niepełnosprawności, z którymi mierzymy się na co dzień.

Ponadto pani Joanna raz w tygodniu prowadzi na dużej sali zajęcia grupowe. Ćwiczymy koordynację ruchową, oddech, rozciąganie i ogólne usprawnianie. Atrakcją są też zabawy ruchowe i gry, zwłaszcza boccia.

Po zajęciach grupowych mamy zajęcia relaksacyjne, dzięki którym możemy odpocząć, wyciszyć negatywne emocje, zapomnieć o smutnych myślach i problemach. Zajęcia te prowadzi pani psycholog, również pani Joanna.

Do naszej dyspozycji w sali rehabilitacji mamy rower treningowy, materac, bieżnie, ugul, a także fotel masujący, z którego wszyscy bardzo chętnie korzystamy. Pani Joanna jest miłą osobą o wielkim sercu, pełną energii i zarazem cierpliwości. Bardzo chętnie uczestniczymy w prowadzonych przez nią zajęciach.

KORNEL KLOREK
UCZESTNIK WTZ „PROMYK" W KONARZEWIE

FOT. (3X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK"

Ziemniaczane święto

26 września na terenie Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk" w Otuszu obchodziliśmy jak co roku święto pieczonego ziemniaka. W festynie wzięli udział uczestnicy WTZ „Promyk" z Otusza i Konarzewa wraz z rodzicami oraz członkowie Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk" w Komornikach.

Naszymi gośćmi byli: Tomasz Woźnica, zastępca dyrektora Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu i Paweł Przepióra, zastępca wójta Gminy Dopiewo. Były ziemniaczane atrakcje: quiz na temat ziemniaka, konkurs na rzeźbę z ziemniaka i na najdłuższą obierkę. Zwiedzano też wóz strażacki. Państwo Sokołowscy z Buku przygotowali pyry z gzikiem, placki ziemniaczane, szare kluski i frytki. Animatorka umilała czas wykonując ogromne bańki mydlane i zachęcała do udziału w zajęciach z chustą Klanzy. Były też przejażdżki bryczkami. Prezes Stowarzyszenia Bogdan Maćkowiak nagrodził wszystkich, którzy brali udział w konkurencjach. Ziemniaczanemu świętu towarzyszyła piękna pogoda.

ALEKSANDRA TONDER
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK" W OTUSZU

FOT. (5X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK"

Kto ukradł obraz?

11 października my, uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk" w Konarzewie i Otuszu udaliśmy się wraz z opiekunami do kina w Buku na projekcję polskiego filmu przygodowego w reżyserii Marty Karwowskiej pod tytułem „Tarapaty 2".

Był to film o przygodach i licznych perypetiach grupy przyjaciół. Nakręcono go w Poznaniu i Puszczykowie. Akcja filmu toczy się głównie wokół skradzionego obrazu Claude Moneta, który skradziono podczas uroczystej gali w poznańskim Muzeum Narodowym.

Film opowiada o poszukiwaniach zaginionego obrazu przez młodzież, która wcieliła się w grupę detektywów. Jest to ekranizacja pięknej historii, opartej na szczerych relacjach młodych ludzi. Mówią o prawdziwej przyjaźni i zaufaniu, a także o zazdrości i fałszywych, bezpodstawnych oskarżeniach. Film trzymał w napięciu. Wyjątkowa atmosfera towarzyszyła nam przez cały seans. Reżim sanitarny, konieczność zasłaniania ust i nosa nie odebrały nam pogody ducha.

TERESA HOFFA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK" W KONARZEWIE

FOT. ARCHIWUM WTZ „PROMYK" W KONARZEWIE

Zumba – radość i energia

29 września po raz kolejny odbyły się na życzenie uczestników ćwiczenia ruchowe z elementami zumby. Prowadząca ćwiczenia pani Magda przed rozpoczęciem zajęć opowiedziała nam o zumbie, programie ćwiczeń i choreografii.

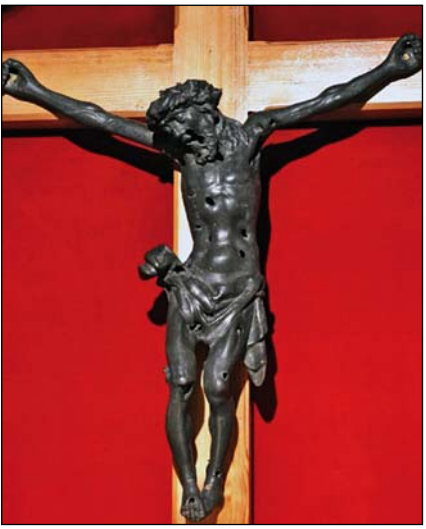
Zumba jest tańcem, który pozytywnie wpływa na ciało i umysł każdego człowieka. Tak było również w naszym przypadku, zumba bardzo poprawiła nasze nastroje. Łączy ona w sobie elementy samby, salsy, tańca brzucha oraz egzotyczny styl tańca w filmach hinduskich zwany bollywood. Podczas zajęć mieliśmy okazję zatańczyć różnymi stylami i rodzajami tańców, które współtworzą zumbę.

Nasze bardzo aktywne zajęcia trwały niecałą godzinę. Były niezastąpionym treningiem naszej wytrzymałości i wydolności sercowo-naczyniowej. Zumba znakomicie poprawia także koordynację ruchową. Na zajęciach mogliśmy się zrelaksować.

KORNEL KLOREK
UCZESTNIK WTZ „PROMYK" W KONARZEWIE

FOT. ARCHIWUM WTZ „PROMYK"

Niezwykła historia krucyfiksu



Krucyfiks ze śladami po hitlerowskich kulach.

Epidemia spowodowała, że moje plany wakacyjne zmieniły się i w tym roku nie byłam z bliskimi w Licheńskim Sanktuarium. Od kilku lat odwiedzamy to miejsce związane z Matką Bożą i Janem Pawłem II, którego pomnik stoi przy wjeździe do Lichenia.

Naszą pielgrzymkę licheńską zaczynaliśmy zawsze od kościoła św. Doroty. Szliśmy tam z mamą i ciocią pomodlić się w intencjach, które nosimy w sercu. Następnie kierowaliśmy się do Sanktuarium Matki Bożej Licheńskiej, gdzie uczestniczyliśmy we mszy świętej.

Znana jest tu historia kaplicy św. krzyża, która położona jest w dolnej części kościoła. Można do niej wejść od strony golgoty. Dalszym etapem naszej pielgrzymki było przejście drogi krzyżowej.

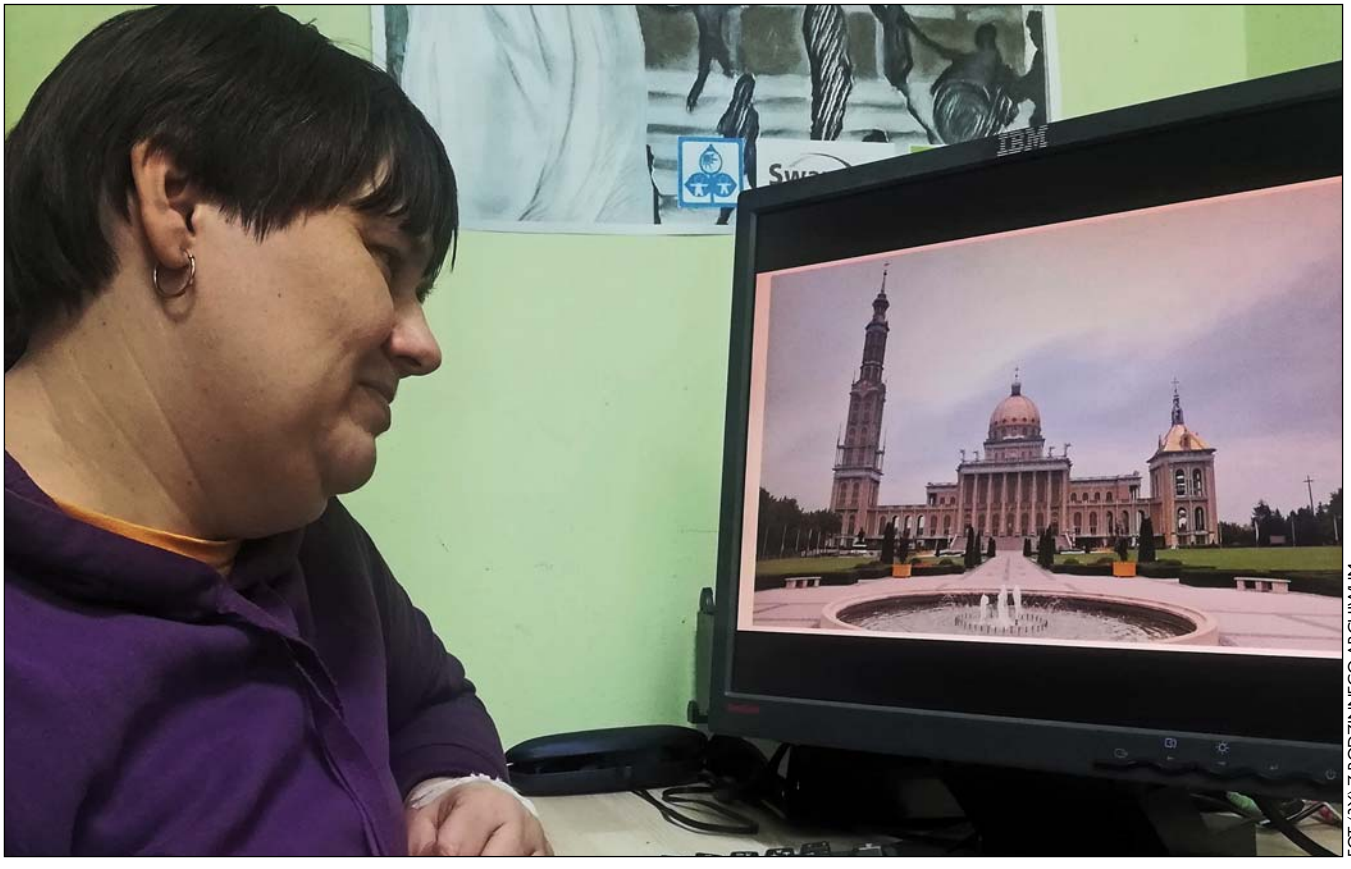
Składaliśmy cześć przy ołtarzu, gdzie znajduje się krucyfiks, z którego losami związana jest niezwykła historia. Podczas II wojny światowej, w kościele parafialnym pod wezwaniem św. Doroty, hitlerowcy urządzili szkołę dla chłopców z obozu Hitlerjugend.

W lipcu 1944 roku, chcąc pokazać swoim wychowankom, że nie ma Boga, wychowawczyni obozu zgromadziła ich przed kaplicą cmentarną. Następnie wymierzyła z pistoletu i strzeliła do krucyfiksu, który znajdował się nad wejściem do kaplicy.

Do dzisiejszego dnia krucyfiks ze śladami po kulach jest świadkiem hitlerowskiego barbarzyństwa. Licheńskie źródełko znane jest z uzdrowieńczej wody, więc i my zabieraliśmy ją do domu. Pamiątki i historie z licheńskiego sanktuarium będą nam zawsze przypominać o tym miejscu.

AGNIESZKA SZYDŁOWSKA

Kapliczka z wejściem do źródełka.



FOT. (3X) Z RODZINNEGO ARCHIWUM

Trzy razy P: Pałac, Park, Piękno

18 września cały nasz Warsztat Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach wraz z terapeutami odwiedził rezydencję Raczyńskich w Rogalinie. W czasie jazdy oglądaliśmy piękne wielkopolskie krajobrazy. Na miejscu najpierw obejrzeliśmy mapkę terenu, żeby wiedzieć, co jest i gdzie, bo teren parku jest bardzo duży.

W pałacowym ogrodzie spotkaliśmy pracowników przycinających artystycznie tuje w idealny stożek według drewnianego szablonu. Widzieliśmy też przycięte wielkie drzewa. Okazało się, że jesteśmy w ogrodzie rokokowym. Zdobyliśmy też punkt widokowy. Niestety, nie wszyscy mogli wejść, bo nie było możliwe, aby wjechać tam wózkami.

W pałacu z powodu pandemii podzieliśmy się na dziesięcioosobowe grupy. Każda z nich miała swoją przewodniczkę. Podziwialiśmy zabytkowe meble, żyrandole, lampiony, obrazy, książki, dawne bronie, a nawet dwa fortepiany, z których jeden był nagrodą dla Chopina. W pałacu była winda, więc osoby na wózkach mogły też zwiedzić wszystkie sale. Każda była osobliwa i w innym kolorze. Kuba stwierdził, że dla niego główną atrakcją była rozmowa z przewodniczką w sypialni Heleny. Z tego powodu mieliśmy dużo śmiechu.

Poszliśmy obejrzeć słynne dęby rogalińskie. Największą atrakcją był Lech i wszyscy chcieli mieć z nim zdjęcie. Rogalin warto było odwiedzić, by poznać, jak ludzie żyli dawniej. Wiemy też, że było to miejsce, gdzie mieszkali ludzie najważniejsi dla kultury i życia społecznego Polski. Wzbogaciliśmy naszą wiedzę o historii Polski. Szkoda, że musieliśmy już wracać, bo nie zwiedziliśmy wszystkich miejsc. Pozostaną w nas miłe wspomnienia.

PATRYK KRAUSE
JAKUB KRYGIER
LENA KURKOWIAK
UCZESTNICY WTZ W POBIEDZISKACH

FOT. (5X) ARCHIWUM WTZ W POBIEDZISKACH

Latawce jak ptaki

W dzieciństwie lubiłem puszczać latawce zwłaszcza latem i jesienią na wietrze przy ładniej pogodzie. Uwielbiałem patrzeć na latawce, które unosiły się na beztroskim niebie niczym ptaki. Mam w głowie ładną, zieloną łąkę, kolorowe kwiatki, motylki. A teraz na naszym boisku mieliśmy powrót do dzieciństwa i puszczaliśmy latawce. Wcale nie jest to łatwe. Trzeba było się nieźle nabiegać. Brakowało trochę dziecięcej energii.

GRZEGORZ NIEŁACNY
UCZESTNIK WTZ
W POBIEDZISKACH

Ja, Paulinka, w dzieciństwie lubiłam puszczać latawce. Była to fajna zabawa.

Biegałam po całym podwórku, a wiatr dmuchał tę piosenkę, którą śpiewała Urszula: „Dmuchawce, latawce, wiatr".

Przy tej piosence tańczyłam i bujałam się. Ta piosenka jest fajna i spokojna i mnie relaksuje. To była fantastyczna zabawa i dużo ruchu.

PAULINA OSIŃSKA
UCZESTNICZKA WTZ
W POBIEDZISKACH

Powstaje latawiec jak ptak.

Start.

Wysoki lot.

Latawiec odpoczywa.

FOT. (4X) ARCHIWUM WTZ W POBIEDZISKACH

Ma wodogłowie, nie siedzi...

Łzy bezsilności, ale też nadzieja, że nie wszystko stracone. Że znajdą się wrażliwi ludzie, którzy – mimo szalejącej w Polsce epidemii – pomogą małemu chłopcu ocalić zdrowie i życie. Kiedy piszę ten artykuł, Antoni Bukczyński, mieszkaniec powiatu poznańskiego, obchodzi swoje trzecie urodziny. Przez te trzy lata rodzice chłopca, dzień po dniu, walczą o to, aby miał dostęp do leczenia i mógł być rehabilitowany. A rehabilitacja dziecka z niepełnosprawnością, jak wiemy, jest bardzo kosztowna.

– W związku z chorobą naszego synka wołamy o pomoc do ludzi, którzy zechcą wspomóc leczenie i rehabilitację Antosia choćby niewielką kwotą. Nie tracimy nadziei i nie poddajemy się. Wierzymy, że systematyczna rehabilitacja pomoże naszemu synkowi – mówią rodzice.

Antoś urodził się 22 października 2017 roku. Ma zdiagnozowany zespół wad genetycznych, opóźnienie rozwoju psychoruchowego oraz nadwzroczność. Z uwagi na niepełnosprawność ruchową najczęściej ułożony jest w pozycji półleżącej. Ma też wszczepioną zastawkę komorowo-otrzewnową. W 24 i 30 tygodniu ciąży przeprowadzony został zabieg terapii płodu z uwagi na wodogłowie – założono tak zwane shunty komorowo-odwodnieniowe.

W 2018 roku chłopczyk przeszedł ciężkie zapalenie płuc, zaś w listopadzie tego roku lekarze dokonali wymiany drenu komorowego zastawki. Antoś ma obniżone napięcie mięśniowe, niską sprawność motoryki małej oraz opóźnienie rozwoju mowy. Wymaga ciągłej stymulacji rozwoju oraz terapii logopedycznej. Nie siedzi, nie mówi, ale gaworzy i reaguje, gdy ktoś wypowiada jego imię. Rozpoznaje osoby z najbliższego otoczenia. Uczęszcza do Przedszkola Specjalnego „Bartek" w Poznaniu – codziennie jest tam dowożony samochodem.

Dzięki środkom pozyskanym ze zbiórki nakrętek chłopczyk raz w tygodniu bierze udział w zajęciach rehabilitacyjnych. Dwa razy w miesiącu odbywa terapię integracji sensorycznej, realizowaną w ramach projektu Kórnickiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Niepełnosprawnością Intelektualną i Ruchową „Klaudynka", do którego przynależy. Ale potrzeby w zakresie rehabilitacji są znacznie większe. Rodzice to, co mogą, opłacają z własnych pieniędzy, jednak pełnego kosztu wszystkich zabiegów rehabilitacyjnych nie są w stanie pokryć. Dlatego zwracają się z prośbą o wsparcie do czytelników naszego miesięcznika.

Dobrowolne darowizny można przekazywać na konto Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą", ul. Łomiańska 5, 01-685 Warszawa, numer rachunku bankowego: Alior Bank S.A. 4224 900 0050 0004 6007 5493 994, tytułem: 33608 Bukczyński Antoni, darowizna na pomoc i ochronę zdrowia. Można również pomóc przekazując 1% podatku w rozliczeniu rocznym – KRS 0000037904, w polu „Cel szczegółowy" należy wpisać: 33608 Bukczyński Antoni.

ROBERT WRZESIŃSKI

Danuta.

Agnieszka.

Mały Antoś z rodzicami.

FOT. ROBERT WRZESIŃSKI

Janusz.

Pandemia od kuchni

Z uczestnikami Warsztatu Terapii Zajęciowej „Wspólna Droga" w Luboniu rozmawia ich kolega, uczestnik **ARKADIUSZ SOBCZYŃSK**I, przy wsparciu terapeutki **JUSTYNY RATAJCZAK**.

Ułożyłem pytania, które kieruję do osób przebywających w pracowni gospodarstwa domowego w Warsztacie Terapii Zajęciowej:

– Co się zmieniło w trakcie pandemii w Waszej pracowni?

Karolina: Jest koronawirus i nic nie gotujemy.

– Czy odpowiada Wam ta zamiana?

Janusz: Nie. W ogóle nie spodziewałem się, że będzie wirus i pandemia.

– Co wykonujecie na co dzień?

Janusz: Koszyki, z rurek, z papieru. Po prostu się zawija rurki klejem. Czasami wyplatam parę dni albo dłużej.

Karolina: Rysunki, stroiki.

Danuta: Śpię! Sprzątam.

– Co dzisiaj robicie?

Karolina: Piłam kawę poranną, a potem robiłam wiązanki dla mojej babci na imieniny.

Martyna: Ja tak samo. Tak się składa, że nasze babcie mają tak samo na imię.

– Jakie kolory wybraliście?

Martyna: Takie kolorowe, jesienne.

Janusz: Ja naklejam żołędzie, kasztany.

Agnieszka: Ja mam takie – kasztan, muchomorki, serduszka, suszone jabłka i pomarańcze oraz mech.

Arkadiusz.

– Czy chcielibyście, aby było tak jak na początku?

Wszyscy: tak, tak, ja tak (śmiech).

– Czy tęsknicie za gotowaniem?

Karolina: Tak! Tak! Za gotowaniem! (wszyscy wtórują).

– Co byście ugotowali, gdybyście mogli?

Janusz i Martyna: Wszystko! Wszystko!

Karolina: ciasto i pizza niech będzie!

Zobaczymy, co się wydarzy w przyszłości i jak zmienią się losy naszych uczestników przebywających aktualnie w kuchni. Ciekawi mnie, jak długo będzie trwało zawieszenie oraz ile czasu kuchenna grupa potrzebuje, aby wrócić do tego samego rytmu zajęć, który był przed pandemią.

Karolina.

Martyna.

FOT. (6 X) ARCHIWUM WTZ „WSPÓLNA DROGA".

Odszedł mój tato

1 listopada przypada święto zmarłych. Jest to czas, kiedy odwiedzamy groby naszych bliskich, sprzątamy je, dekorujemy, zapalamy znicze. Stojąc przy mogiłach zadajemy sobie pytanie: dlaczego tak szybko odeszli? Osoby z niepełnosprawnościami o wiele częściej niż inni ludzie rozmyślają o przemijaniu życia i nieuchronnej śmierci.

Dwa lata temu zmarł mój tato, po ciężkiej i wyczerpującej chorobie. Jego śmierć była ogromnym bólem dla całej naszej rodziny. Ojciec był bardzo dobrym człowiekiem, pomagał każdemu w potrzebie. To on nauczył mnie kochać ludzi. Straciłem swojego opiekuna i najlepszego przyjaciela. Długo nie potrafiłem poradzić sobie z bólem po stracie taty.

Jeszcze silniejszy ból towarzyszy rodzicom, którym umierają dzieci. Widok trumny, w której znajduje się ukochana istota, jest cierpieniem nie do opisania, które zna tylko ten, kto osobiście go doświadczył. Rodzice osób z niepełnosprawnościami zastanawiają się, jak one sobie poradzą, kiedy ich zabraknie. Niepełnosprawni po stracie rodziców, jeśli nie mają oparcia w rodzeństwie lub dalszej rodzinie, zostają zupełnie sami. Jedyną alternatywą okazuje się wówczas dom pomocy społecznej. Jest to tym bardziej niekorzystne, gdy trafiają do tego typu placówki znacznie oddalonej od dotychczasowego miejsca zamieszkania.

Łzy po stracie najbliższej osoby pomagają w uwolnieniu emocji. To naturalne, że płaczemy po śmierci bliskich i przyjaciół. 1 listopada jest okazją nie tylko do refleksji nad sensem życia i śmiercią, ale również do wspomnień wyjątkowych chwil, które podarowali nam bliscy za życia.

KRYSTIAN CHOLEWA

Barwy jesiennych drzew

Do Wiardunek zawitała jesień. Urokliwy teren dookoła naszego budynku porasta wiele drzew, w tym przepiękne lipy. Latem dają nam schronienie przed palącym słońcem, cieszą cudownym zapachem, służą pożywieniem owadom i nam, gdyż co roku latem zbieramy niezwykle cenne kwiaty lip, z których w zimowe chłody robimy napary.

Jesienią natomiast drzewa czarują nas cudownymi barwami. Przychodzi jednak czas, gdy piękne liście opadają tworząc żółty dywan. Żeby przyszłej wiosny móc cieszyć się porządkiem, każdej jesieni cierpliwie uprzątamy opadłe liście. Jest to ciężka praca, ale potrafimy się nią cieszyć. Daje nam okazję, aby ze sobą porozmawiać i posłuchać muzyki.

Grabieniu liści towarzyszą też chwile beztroskiej zabawy z liśćmi w szerokim gronie uczestników naszego Warsztatu. Przy tej okazji chętnie wykonujemy sobie pamiątkowe zdjęcia na tle malowniczej jesieni, która przyszła do naszego Warsztatu.

DOMINIKA NIERADKA-JESSA

FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH

Po sprawność i zdrowie – na pływalni

Podopieczni Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski „Kasia" w Gostyniu uczestniczyli w specjalistycznych zajęciach terapeutycznych na pływalni „Na fali". Przy wykorzystaniu metody Halliwick uczą się niezależnego (od opiekuna) poruszania się w wodzie i pływania.

W terapii tej wykorzystuje się zabawy, gry oraz różnego rodzaju aktywności celem oswojenia i przystosowania psychicznego do wody. Głównym celem tej metody jest osiągnięcie jak największej niezależności i poczucia bezpieczeństwa poprzez umiejętność kontrolowania swoich ruchów, oddychania i utrzymywania równowagi w wodzie. Pomoc instruktora i środowisko wodne umożliwia uczestnikom terapii opanowanie prawidłowych wzorców ruchu, niemożliwych do wykonania na lądzie. Efekty tej terapii okazują się bardzo przydatne w późniejszym samodzielnym funkcjonowaniu.

Po początkowym oswojeniu z wodą uczestnicy poznali zasady kontroli równowagi, a następnie dochodzili do poziomu umożliwiającego zerwanie bezpośredniego kontaktu z instruktorem. Wtedy, często pierwszy raz w życiu, doświadczali niezależności i samodzielności ruchu. Obecnie opanowują przy pomocy terapeuty i opiekunów konkretne umiejętności ruchowe.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu przypomina, że Halliwick to metoda rehabilitacji w wodzie oraz nauczania pływania osób z dysfunkcjami. Opiera się na wykorzystaniu naukowych podstaw hydrostatyki, hydrodynamiki i mechaniki ciała w usprawnianiu ruchowym w środowisku wodnym. Metodę opracował Anglik James McMillan, pracując z niepełnosprawnymi dziewczętami ze szkoły "The Halliwick School for Crippled Girls" w Londynie.

Punktem wyjścia terapii jest oswojenie psychiczne dziecka z wodą tak, aby przebywanie w środowisku wodnym stanowiło dla niego przyjemność. Pływający pacjent musi nauczyć się przystosowania do różnych doświadczeń związanych z pływalnością i wyporem w wodzie, doświadczyć kontaktu z obcymi osobami oraz poznać nowe środowisko. Kolejne etapy kładą nacisk na osiągnięcie w wodzie coraz większej niezależności, swobody i konkretnych umiejętności. Następuje stopniowe redukowanie asysty dla pływaka, uwolnienie od kontaktu wzrokowego, częsta zmiana pomocników. Uczestnictwo w zajęciach z innymi dziećmi umożliwia też kształtowanie więzi społecznych ze swoimi rówieśnikami. Pracując metodą Halliwick rzadko korzysta się z przedmiotów wypornościowych, gdyż podtrzymanie dziecka jest zadaniem instruktora lub rodzica. Przy asyście terapeuty dzieci uczą się korzystać z właściwości wody i kontrolować równowagę poprzez wykorzystanie wspólnych zabaw dostosowanych do wieku uczestników danej grupy.

FOT. (2X) ARCHIWUM PCPR W GOSTYNIU

Uczestnik terapii poznaje siłę wyporu – pozbywa się lęku związanego z tonięciem oraz doświadcza, że woda naprawdę wypycha go w górę; unosi się w bezruchu – wykorzystując wszystkie wyuczone wcześniej umiejętności; uczy się ślizgu w turbulencjach – bez asekuracji jest ciągnięty przez wodę dzięki turbulencjom wywołanym przez instruktora; opanowuje podstawowy styl pływacki, wykonując proste ruchy rękoma oraz nogami.

PCPR w Gostyniu wspiera terapię metodą Halliwick, gdyż jej stosowanie zapewnia ważne efekty terapeutyczne: korzystnie wpływa na rozwój psychoruchowy osoby niepełnosprawnej, wzmacnia wybrane grupy mięśniowe, poprawia ruchomość stawów. Ponadto zmniejsza spastyczność i dolegliwości bólowe, poprawia koordynację i płynność ruchów oraz krążenie krwi w sercu i w płucach.

Z uwagi na działanie wyporności i efekt odciążenia wielu pacjentów może wykonywać ćwiczenia w wodzie, których na powierzchni nie byliby w stanie podjąć, co dotyczy na przykład chodzenia. Natomiast wskutek „gęstości" wody każdy ruch napotyka na opór, co stanowi okazję, aby zwiększać siłę i poprawiać kondycję poprzez trening.

– Bardzo ważne jest poświęcenie rodziców, którzy mimo swoich obowiązków zawodowych i rodzinnych znajdują zawsze czas, by dowieźć swoje dzieci na zajęcia oraz być z nimi i regularnie ćwiczyć. A radość uczestników i satysfakcja opiekunów z dokonań na basenie jest ogromna – mówi Urszula Szefer, wiceprezes Stowarzyszenia „Kasia".

Metoda Halliwick jest szczególnie ceniona przez terapeutów jako jedna z form wielokompleksowej rehabilitacji dzieci i dorosłych z uszkodzeniami układu nerwowego i innymi chorobami pochodzenia neurologicznego, z chorobami dystrofijnymi, porażeniem mózgowym, przepukliną oponowo-rdzeniową, z zespołem Downa, z zaburzeniami słuchu i wzroku, jak również z zaburzeniami emocjonalnymi, a także dla osób dorosłych po wylewach i urazach rdzenia kręgowego.

Zajęcia na wspomnianej pływalni trwały trzy miesiące dla 16 podopiecznych oraz ich rodziców. Były realizowane w ramach projektu „HALLIWICK" dofinansowanego przez PCPR w Gostyniu ze środków PFRON. Również Gmina Gostyń wsparła finansowo wymieniony projekt Stowarzyszenia „Kasia".

MIROSŁAW SOBKOWIAK

Działania i pasja

Kórnickie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Niepełnosprawnością Intelektualną i Ruchową „Klaudynka" ma nowego prezesa. Została nim Jadwiga Woźniak, która od końca 2012 roku była wolontariuszką tej organizacji. Już jako uczennica gimnazjum chętnie włączała się w pomoc przy różnych akcjach społecznych, ukierunkowanych na integrację i społeczną rehabilitację osób z niepełnosprawnościami.

Jadwiga Woźniak studiuje pedagogikę o specjalności edukacja elementarna i terapia pedagogiczna na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W Stowarzyszeniu „Klaudynka" prężnie działają także inni wolontariusze zajmujący się między innymi upowszechnianiem informacji o zbiórce nakrętek za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Do końca listopada tego roku Stowarzyszenie realizuje projekt pod nazwą: „Rehabilitacja jest potrzebna", współfinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Celem projektu jest umożliwienie dostępu do różnych form rehabilitacji jak: usprawnianie ruchowe, hipoterapia, integracja sensoryczna. Przedsięwzięcie jest jedną z wielu inicjatyw „Klaudynki" podejmowanych z myślą o potrzebach niepełnosprawnych mieszkańców gminy Kórnik.

ROBERT WRZESIŃSKI

FOT. ROBERT WRZESIŃSKI

Na zdjęciu Jadwiga Woźniak, prezes Stowarzyszenia „Klaudynka".

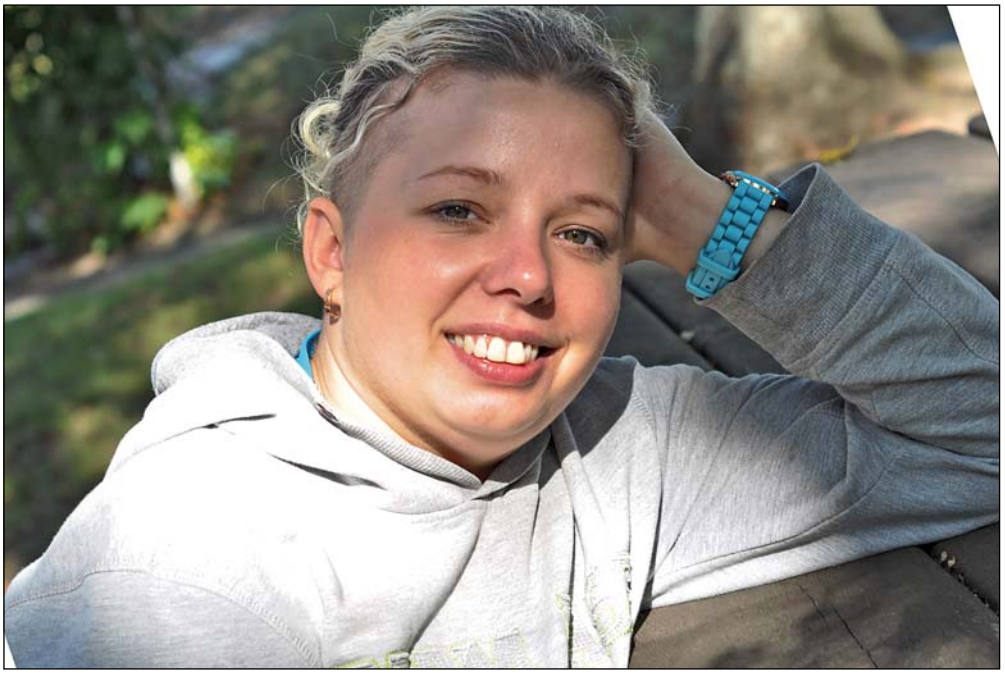
Gotuję, szyję, haftuję

Jestem Ewelina Skrzypek, mam lat 29, od dziecka mieszkam w małej w miejscowości Krężoły w gminie Ryczywół. Byłam uczennicą Zespołu Szkół w Gębicach. Zdobyłam tam zawód kucharz małej gastronomii. Praca w kuchni podczas przygotowywania potraw to moje ulubione zajęcie, z którym świetnie sobie radzę.

W Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach pojawiłam się 11 lat temu. Początkowo uczestniczyłam w pracowni wikliniarskiej, gdzie nauczyłam się szyć i haftować. Aktulanie działam w pracowni informatyczno-poligraficznej, gdzie mogę zdobywać wiedzę ułatwiającą mi pracę z komputerem. Często też zdarza mi się pomagać w pracowni gospodarstwa domowego podczas organizowania imprez, gdzie wykorzystuję moje umiejetnosci kucharskie.

Realizuję się też w aktorstwie, podczas przedstawień oraz w tańcu podczas imprez i konkursów. Najlepsze wyniki osiagam jednak w sporcie. Moje ulubione dyscypliny to biegi na krótkie dystanse oraz rzut piłka lekarską. W domu czas spędzam na codziennych zajeciach gospodyni domu. Lubie też pracę w ogrodzie. Odpoczywam słuchajac muzyki. Bardzo lubię być w Warsztacie, bo mogę przebywać w miłej atmosferze z rówieśnikami.

EWELINA SKRZYPEK



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH

Zrozumieć chorobę psychiczną

Wiadomość, że ktoś z naszych bliskich ma diagnozę choroby psychicznej wywołuje gęsią skórkę. Problemy zdrowia psychicznego wciąż postrzegane są jako wstydliwe, budzące lęk i zagrożenie. Ludzie nie tylko boją się zatrudniać osoby z problemami zdrowia psychicznego, ale też wśród nich przebywać w przestrzeni publicznej. W czasach pandemii koronawirusa osoby z chorobą psychiczną nie mają dokąd pójść po poradę, gdyż często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy.

Problemy zdrowia psychicznego trapią ludzi na całym świecie. Na zachorowalność na schorzenia psychiczne nie ma wpływu wykształcenie, status materialny, wiek, płeć ani inne czynniki demograficzne. Choroby psychiczne definiowane są jako zaburzenia w obrębie mózgu, które prowadzą często do nieodwracalnych albo trudnych do wyleczenia zmian. Niektóre choroby mogą rozwijać się latami i przez ten czas nie dawać żadnych objawów. Choroba psychiczna – w opinii specjalistów – może być formą nieświadomej ucieczki chorego od świata realnego. Trzeba też pamiętać, że każda choroba psychiczna wiąże się z cierpieniem, zarówno dla samego chorego jak i dla jego najbliższych.

Czym charakteryzuje się choroba psychiczna oraz jak rozpoznać, że mamy do czynienia z człowiekiem dotkniętym problemami zdrowia psychicznego? Zaburzenia psychiczne – to wzorce lub zespoły zachowań, sposobów myślenia, czucia, postrzegania oraz innych czynności umysłowych i relacji z innymi ludźmi powodujące utrudnienia w codziennym funkcjonowaniu dotkniętej nimi osoby. Zaburzenia te mogą być utrwalone, nawracające, mogą stopniowo ustępować (cechują je tak zwane okresy remisji) lub mogą przebiegać jako pojedynczy epizod (za: wikipedia.org).

Wielu czytelników naszego miesięcznika zapewne słyszało o depresji, bo dotyka ona wcale niemałej grupy ludzi na całym świecie. Jest to jedno z najczęściej spotykanych zaburzeń psychicznych. Depresja cechuje się przede wszystkim obniżeniem nastroju, jednak trzeba pamiętać, że towarzyszy jej również szereg innych dolegliwości. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest przyczyną niezdolności do podejmowania aktywności zawodowej i dotyka częściej kobiety niż mężczyzn. Depresja – to nie wstydliwy problem, a choroba którą można i należy leczyć. Rzecz jasna, jak w przypadku każdej innej dolegliwości, niezwykle istotna jest wczesna diagnostyka i opracowanie na jej podstawie kompleksowego planu leczenia pacjenta.

Wśród przedstawicieli różnych grup społecznych utarło się przekonanie, że wizyta u lekarza psychiatry czy nawet u psychologa to kwestia niewygodna, wstydliwa, wskazująca na tak zwany „słaby charakter" i nieumiejętność radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego. Tymczasem potraktowanie lekarza psychiatry jak lekarza pierwszego kontaktu, do którego zwracamy się w sytuacji niepokojących dolegliwości, przynosi właściwy rezultat. Lekarz psychiatra, na podstawie przeprowadzonego uprzednio szczegółowego wywiadu z pacjentem, zaleca leczenie. Wcześnie rozpoczęta terapia daje szansę na ustąpienie objawów choroby bądź nawet na całkowite jej wyleczenie.

Wróćmy do depresji. Pierwszym symptomem tej choroby jest stopniowa utrata radości życia i odczuwania przyjemności, czyli czerpania emocjonalnej satysfakcji z tego, co dotychczas było ważne. Świadczą o niej także: ograniczenie aktywności życiowej, trudności w podejmowaniu decyzji i w wykonywaniu codziennych czynności, a co najistotniejsze – narastające poczucie utraty sensu życia. Wystąpienie depresji może być poprzedzone traumatycznym wydarzeniem jak śmierć bliskiej osoby, niepowodzenie na egzaminie dojrzałości, rozpad związku partnerskiego itp. Ale narodziny dziecka, czyli jedno z najbardziej radosnych wydarzeń w życiu człowieka, również mogą być przyczyną pogorszenia nastroju. Mówimy wtedy o tak zwanej depresji poporodowej. Charakteryzuje się ona umiarkowanym obniżeniem nastroju, labilnością emocjonalną, napięciem, drażliwością i płaczliwością, niekiedy także bólami głowy i trudnościami z koncentracją. Depresję poporodową cechują też zaburzenia snu oraz spadek apetytu. Kobieta dotknięta depresją poporodową może również przejawiać wrogość wobec męża lub partnera.

Lista schorzeń zdrowia psychicznego jest długa i nie kończy się na kilku chorobach. Ograniczę się zatem do charakterystyki kilku, prócz wyżej wymienionych. Antoni Kępiński, jeden z najwybitniejszych psychiatrów, w swojej książce „Schizoferenia" przedstawia dogłębnie świat przeżyć i myśli chorego na schizoferenię, a co najważniejsze, klasyfikuje objawy tej choroby na podstawie obserwacji stosunku pacjentów do świata i pełnionych w nim ról społecznych. Z tego właśnie powodu książka stanowi dzieło o niepodważalnej wartości dydaktycznej, dostarczające czytelnikowi pełnego obrazu życia człowieka z chorobą psychiczną. Nadto pokazuje, jakie ta choroba niesie za sobą tajemnice i jak bardzo człowiekowi dotkniętemu schizoferenią potrzeba empatii i ludzkiego zrozumienia.

Problemy zdrowia psychicznego występują nie tylko na skutek traumatycznych zdarzeń. W grupie chorób psychicznych znajdują się również zaburzenia spowodowane nadużywaniem alkoholu. Osoby uzależnione, szczególnie te w bardzo zaawansowanej fazie uzależnienia, doświadczają majaczenia alkoholowego, omamów wzrokowych i słuchowych oraz urojeń. Badania wskazują, że długotrwałe narażanie mózgu na toksyczne działanie etanolu grozi rozwojem halucynozy alkoholowej – będącej typową psychozą wywołaną piciem alkoholu. Statystycznie, u co piątego chorego halucynoza ma charakter przewlekły i utrzymuje się wiele miesięcy (za: www.mp.pl). Tak jak w innych państwach członkowskich UE, tak i w Polsce, funkcjonują specjalistyczne szpitale i kliniki psychiatryczne zajmujące się kompleksowo leczeniem zaburzeń psychicznych wywołanych nadużywaniem alkoholu. Dla przykładu: w województwie wielkopolskim takim miejscem jest Wielkopolskie Centrum Neuropsychiatryczne im. Oskara Bielawskiego w Kościanie (wcześniej – Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny), w którym specjalistyczną pomoc znajdą między innymi osoby uzależnione od substancji psychoaktywnych (od alkoholu i leków uspokajających).

Wiedza społeczeństwa w temacie zaburzeń psychicznych wciąż jest niewystarczająca. W przełamywaniu stereotypów i uprzedzeń wiodącą rolę pełnią kampanie informacyjno-edukacyjne jak na przykład ogólnopolska kampania społeczna pod nazwą: „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję", której ambasadorami są znani psychiatrzy i psychologowie. Do szerokiej grupy odbiorców trafiła również inna kampania informacyjno-edukacyjna – zatytułowana „Co czwarty z nas miał lub będzie mieć problemy ze zdrowiem psychicznym". Jej głównym celem było zwiększenie świadomości na temat chorób psychicznych oraz przeciwdziałanie wykluczeniu osób nimi dotkniętych.

Troska o znajomych, współpracowników czy sąsiadów z problemami zdrowia psychicznego, szczególnie teraz, w czasie epidemii, jest sprawą niezwykle ważną. Konieczność społecznej izolacji i towarzyszący jej przewlekły stres niewątpliwie pogłębiają nasilanie się stanów depresyjnych oraz poczucia osamotnienia. Te z kolei mogą przyczynić się do zaburzeń lękowych, a także do rozwoju uzależnień.

KAROLINA KASPRZAK

Kochać teatr

18 września grupa pięćdziesięciu osób z niepełnosprawnościami wraz z osobami towarzyszącymi z gminy Kleszczewo była w Teatrze Muzycznym w Poznaniu na wspaniałym musicalu „Virtuoso". Z powodu epidemii na widowni było trochę inaczej niż zwykle. Siedzieliśmy w maseczkach, zajęte było co drugie miejsce, ale to nie przeszkadzało w odbiorze spektaklu.

Głównym bohaterem był Ignacy Jan Paderewski, w którego wspaniale wcielił się Janusz Kruciński. Barwy naszej biało-czerwonej flagi oplotły cały teatr. Ten wielki kompozytor i wirtuoz, polityk o światowym rozgłosie, był zarazem wielkim patriotą, krzepiącym ducha polskości w narodzie. Wspierała go ukochana żona Helena Górska Paderewska, którą grała Anna Federowicz. Na deskach teatru rozbrzmiewała ich piękna miłość. Wszystkim artystom, którzy wcielili się w historyczne postacie musicalu, należą się ukłony i podziękowania.

Dzięki wspaniałej inscenizacji i grze aktorskiej, dzięki reżyserowi Jerzemu Janowi Połońskiemu oglądaliśmy żywy i pouczający obraz tamtej teraźniejszości, gdy ważyły się losy Polski i Wielkopolski. Dynamiczna choreografia odzwierciedlała ówczesny szał i podziw, jakim obdarzało Paderewskiego społeczeństwo z tamtych lat. Dzięki Paulinie Andrzejewskiej-Damięckiej niewielka scena teatru była pełna ekspresji. Na uwagę zasługują: scenografia Mariusza Napierały, kostiumy Agaty Uchman, balet i orkiestra.

Przeżyliśmy tego wieczoru niezwykłą przygodę artystyczną, emocjonalną i intelektualną. Nasze wyjazdy do Teatru Muzycznego w Poznaniu są wpisane w projekt: „Kleszczewianie w teatrze w Poznaniu". Jego realizacja jest w części dotowana przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Ze Stowarzyszeniem „Pomagam" jest związana liczna grupa osób, która kocha teatr. Warto pielęgnować takie zainteresowania.

MIROSŁAWA RADZIMSKA
KOORDYNATOR PROJEKTU

XXI OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL ARTYSTYCZNY

Sztuka

Praca Klaudii Dorosz – I miejsce w konkursie plastycznym dla dzieci i młodzieży.

XXI Ogólnopolski Festiwal Artystyczny „Bez Barier – Święta Góra 2020", któremu patronował Starosta Gostyński, z uwagi na zaistniałą sytuację epidemiologiczną w kraju odbył się w tym roku w formie nadsyłania prac i wykonań artystycznych, bez konkursów prowadzonych na żywo oraz koncertu laureatów. Mając na względzie bezpieczeństwo uczestników i zarazem potrzebę kontynuacji wieloletniej tradycji Festiwalu, organizatorzy zdecydowali się na jego zdalną realizację.

W tegorocznej edycji festiwalu odbyły się dwa konkursy dla osób z niepełnosprawnością: „Muzyka Bez Barier" – konkurs piosenki oraz „Sztuka Bez barier" – konkurs plastyczny prac nadesłanych, w którym oceniano prace w dwóch kategoriach: dorosłych i dzieci. Wystartowało w nich 61 artystów z całego kraju.

Nadesłane prace i nagrania muzyczne stały na bardzo wysokim poziomie, co podkreślali jurorzy obu konkursów. Wybór nagrodzonych prac i prezentacji muzycznych poprzedziły długie dyskusje i analiza nadesłanych dzieł oraz prezentacji wokalnych. W opinii jury cieszył wysoki poziom wykonań artystycznych oraz różnorodność stosowanych przez niepełnosprawnych artystów technik. Dlatego wybory były trudne. W jury pracowali społecznie: w konkursie muzycznym Marcin Nowak – przewodniczący oraz Violetta Kolendowicz i Monika Nowak; w konkursie plastycznym – Agnieszka Grzegorzewska – przewodnicząca oraz Violetta Pawlak i Mirosław Sobkowiak (niżej podpisany autor tekstu).

Organizatorzy Festiwalu serdecznie dziękują wszystkim, którzy pracowali przy jego organizacji oraz artystom i ich opiekunom za liczny udział.

– Jestem pełna podziwu dla nadesłanych prezentacji muzycznych i prac plastycznych. One po prostu zachwycają! A ich twórcy udowadniają po raz kolejny, że sztuka nie zna żadnych barier ani granic – powiedziała Natalia Hajnasz – koordynator Festiwalu.

W konkursach festiwalowych wystartowali artyści ze środowiska oraz podopieczni organizacji i instytucji: Stowarzyszenia „Kreatywni" w Piaskach; środowiskowych domów samopomocy w Chwałkowie, Krotoszynie, Czerminie, Kąkolewie, Gostyniu, Włoszakowicach, Rawiczu; Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kościanie i Wolsztynie; Zespołu Szkół Specjalnych w Brzeziu; Dziennego Domu „Senior +" w Gostyniu oraz domów pomocy społecznej w Jarogniewicach i Kotlinie.

30 września ogłoszono wyniki obu konkursów i w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu uruchomiono wystawę prac konkursowych. Został również wydany album z pracami uczestników.

XXI edycję Festiwalu „Bez Barier" zorganizowały: Stowarzyszenie „DZIECKO", PCPR w Gostyniu, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Piaskach i Kongregacja Oratorium Księży Filipinów na Świętej Górze. Festiwal zrealizowano ze środków Stowarzyszenia „DZIECKO", przy wsparciu finansowym Powiatu

„BEZ BARIER – ŚWIĘTA GÓRA 2020"

nie zna granic

Gostyńskiego oraz ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Organizację Festiwalu wsparły: Drukarnia „REAL" w Gostyniu i JBMedia Piotr Jankowiak w Gostyniu.

Nagrody rzeczowe i dyplomy dla zwycięzców i wyróżnionych wysłano do artystów wraz pamiątkowym albumem, dokumentującym XXI Festiwal „Bez Barier".

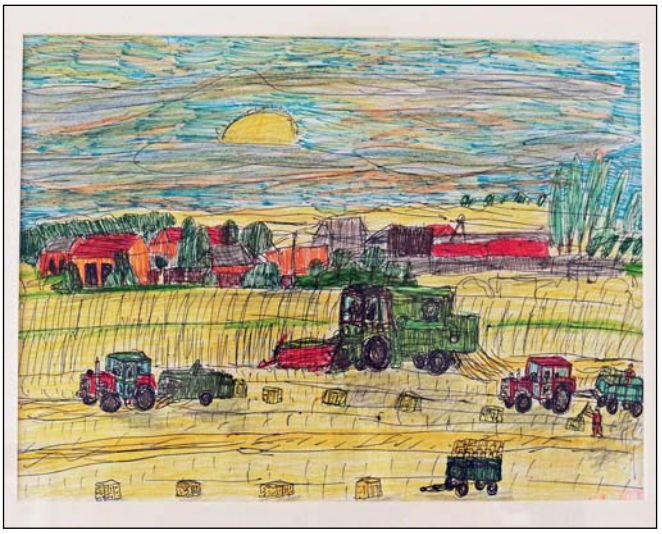
WYNIKI:

Prezentacje muzyczne: I miejsce Dorota Zawadzka (Kotlin), II Dominik Winny, Wiktoria Mocek, Agnieszka Wojtkowiak i Marzena Kokocińska (Kościan), III Zbigniew Skodzinka (Jarogniewice). Wyróżnienia (ex aequo): Jacek Borszczowski (Krotoszyn) i Bronisława Kosmalska (Gostyń).

Konkurs prac plastycznych dorosłych: I miejsce Grzegorz Kuźdowicz (Kościan), II Aldona Jacoszek (Czermin), III Malwina Stróżyk (Skoraszewice). Wyróżnienia: Paweł Nowicki (Bułaków), Beata Jarczyńska (Kąkolewo), Albert Gruchociak (Gostyń), Agnieszka Wojtkowiak (Kościan).

Konkurs prac plastycznych dzieci i młodzieży: I miejsce Klaudia Dorsz (Małachowo), II Norbert Krzyżaniak (Cielmice), III Damian Sowiński (Brzezie). Wyróżnienia (ex aequo): Mateusz Dubisz (Skokówko) i Mikołaj Pawlak (Gostyń).

MIROSŁAW SOBKOWIAK



W konkursie plastycznym dla dorosłych I miejsce zdobyła praca Grzegorza Kuźdowicza.

To zdjęcie i dwa pozostałe bez podpisów dowodzą niezwykłych talentów, inwencji twórczej i wyobraźni autorów prac nadesłanych na konkurs plastyczny Festiwalu „Sztuka bez Barier".

Dorota Zawadzka, laureatka I miejsca w kategorii prezentacje muzyczne.

FOT. (6X) ARCHIWUM PCPR W GOSTYNIU

Bądźmy

Marek Kalbarczyk
WARSZAWA

Żyjemy w kraju, o którym należałoby opowiadać innym ludziom tyle, że zabrakłoby czasu. Kiedy zaczynamy nasze opowieści, już po pierwszych minutach wiemy, że to syzyfowa praca. Zaczynamy mówić o czymś zupełnie zwyczajnym: „Wiesz, u nas jest co robić na wakacjach, bo i morze, i góry, jeziora, mnóstwo zabytków, muzeów, stare dzielnice miast i nowoczesne budowle…" i wpada nam do głowy, że wypadałoby wspomnieć skąd biorą się te zabytki, dlaczego nie ma ich jeszcze więcej, gdy przecież były oraz jak trudno przychodziło nam budowanie tych nowych obiektów, na które czekało się wiele lat tylko z tego powodu, że brakowało pieniędzy.

Taka właśnie myśl przelatuje nam przez głowę i już zaczyna się „kocioł". Niemal z każdym słowem, tym bardziej zdaniem, napływają kolejne myśli, pytania i uczucie, że trzeba wspomnieć i o tym. Kiedy myślimy: „stare dzielnice", przypominamy sobie te, które znamy. Najpierw warszawska, która została kompletnie zniszczona w czasie wojny, a mimo to jest. Możemy tam się udać i zarówno oglądać, jak i wczuwać się w jej atmosferę. Gdy jednak o niej pomyślimy, od razu chcemy wyjaśnić, że ta dzisiejsza warszawska Starówka nie jest autentyczna. Po totalnym, wojennym zniszczeniu została co prawda odbudowana, ale jednak cegły, które posłużyły do tego celu nie są stąd. W dużej części pochodzą z Malborka, pozyskane z rozbiórki kolejnego zabytku na polskiej ziemi – zamku krzyżackiego. Malbork! Dzisiaj trudno sobie wyobrazić Polskę bez tego miasta i zamku, a mimo to jeszcze tak niedawno znajdowało się poza granicami naszego państwa. I kolejna myśl: „Jak to możliwe" i nowy powód do przedłużania opowieści.

O Polsce można więc opowiadać bardzo długo. Może najprościej o jej geografii? Czy na pewno? Tutaj rzecz jest ustalona w obrębie aktualnych granic, ale przecież wystarczy porównać mapy z roku 2020 i 1939, by mieć powody do mnóstwa niezbędnych wyjaśnień. Ułatwilibyśmy sobie opowiadanie poprzez ograniczenie do współczesności. Nie wspomnimy o polsko-ukraińskim Lwowie, polsko-litewskim Wilnie i będzie łatwiej. Czy jednak mamy mówić o Szczecinie, Koszalinie, Gdańsku, Wrocławiu i Opolu? Skoro są w granicach naszego państwa, wypada o nich powiedzieć. W ten sposób i geografia staje się trudna.

Co z historią? Uf! Jak wyjaśnić obcokrajowcom sprawy, które są trudne nawet dla naszych studentów? Wypada się wysilić i w jakiś sposób przedstawić państwo Piastów, pierwszą Rzeczpospolitą, utratę niepodległości i stan obecny. Czy jednak nasi rozmówcy zrozumieją, uwierzą, że kilkaset lat temu właśnie my byliśmy największym europejskim mocarstwem, że u nas żyło się najlepiej, że Rzeczpospolita Obojga Narodów to w gruncie rzeczy o wiele więcej nacji niż dwie? Kiedy dzisiaj oskarża się nas o przesadny konserwatyzm i zadufanie w sobie, a czasem nawet o nacjonalizm, jak przekonać, że mamy inną naturę, dzięki której zapraszaliśmy do nas rozmaitych gości? Przybyli tutaj nie tylko Żydzi i Niemcy, ale także m.in. Tatarzy, Ormianie. Zgodnie żyli z nami ówcześni Białorusini, Ukraińcy, a nawet Szkoci, czego dobry przykład pokazuje nam Henryk Sienkiewicz. Nawiązuję do postaci Ketlinga z „Pana Wołodyjowskiego". Jak przedstawić kwestie ekonomiczne, kiedy z tego bogatego kraju stoczyliśmy się do takiego punktu, że aż straciliśmy niepodległość i Polska z Litwą zniknęły z mapy? Co powiedzieć o okresie socjalizmu i kolejnym upadku gospodarki, albo o polskich reformach z lat 90.?

Proszę sobie wyobrazić, że ja z moimi przyjaciółmi wiemy, jak to robić. Wzięliśmy sobie do serca najbardziej polskie cechy, wśród których jest gościnność. Tak, tak! Zawsze serdecznie przyjmowaliśmy innych. Kiedyś wymienione już narody, a dzisiaj… Sami Państwo wiecie, ilu obcokrajowców u nas żyje i pracuje. Uważam, że lubujemy się w tym, by dzielić się z innymi. Uwielbiamy dowiadywać się o innych krajach i o tym, jak tam się żyje. Zapraszamy do siebie i cieszymy się z pochwał o naszych potrawach. Cieszymy się też, kiedy widzimy na twarzach zagranicznych gości grymas, gdy próbują kwaśnicy, albo siarczystego bigosu. Nawiązuję tutaj do spotkania z niewidomą studentką z Francji, która przyjechała do nas na miesiąc praktyk zawodowych.

Zaprosiliśmy ją na obiad do restauracji, w której podają dużo polskich dań. Uf, jak ona się krzywiła. Bigos to rzecz mniej więcej zrozumiała, ale nawet kasza gryczana nie spotkała się z jej uznaniem. Mimo różnych reakcji zawsze zapraszamy na polskie jedzenie. Gościmy się także na wszelkie możliwe sposoby. Tacy jesteśmy, taki mamy charakter – niemal wszyscy. Stąd wynika idea Światowego Spotkania Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich. Spotkanie takie jest organizowane od kilku lat, jednak i wcześniej byliśmy w tej dziedzinie bardzo aktywni. Zaczęło się od Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND w roku 1999. Już wtedy, w dziesiątą rocznicę zainicjowania procesu komputeryzacji niewidomych w Polsce, zorganizowaliśmy wystawę z udziałem gości z zagranicy.

Kiedy mówimy o nowoczesnej rehabilitacji niewidomych i słabowidzących, nie możemy pominąć aspektu, że sprawa ta dotyczy wszystkich, a więc nie tylko Polaków. Na dodatek ogromna większość rozwiązań niwelujących skutki niepełnosprawności wzroku powstaje poza granicami naszego kraju. Podczas pierwszej edycji REHA mieliśmy na wystawie jedynie, chociaż może również „aż", ośmiu wystawców. Z roku na rok przybywało gości i wystawców. Konferen-

przyjaźni i pomocni

cyjny rekord to 62 stanowiska wystawiennicze i ponad 3000 uczestników. Wśród nich było wielu gości z zagranicy. W tej dziedzinie rekordem był przyjazd delegacji z 21 krajów. Spotkaliśmy się z niewidomymi z tak odległych krajów jak Japonia, Kazachstan, Kenia, Egipt, Arabia Saudyjska, USA, Kanada, nie mówiąc o Izraelu i wielu krajach europejskich.

W roku 2011 sformalizowaliśmy te nasze międzynarodowe spotkania. Zorganizowaliśmy pierwszą edycję spotkania Wschód-Zachód. Naszym celem było wykorzystanie polskich kontaktów i naszych narodowych cech dla umożliwienia dyskusji o nowocześnie rozumianej rehabilitacji ludzi z niepełnosprawnościami wzroku. Od tej pory sama konferencja REHA przeistaczała się w światowe spotkanie tego środowiska. W ubiegłym roku doszło do drugiego Spotkania Wschód-Zachód, w którym uczestniczyło około stu osób z Prezydentem Światowej Unii Niewidomych (World Blind Union), panem Fredric'em Schroeder'em ze Stanów Zjednoczonych na czele. Efektem tych spotkań są nasze odezwy kierowane do władz, przegłosowane przez wszystkich uczestników. Zdajemy sobie sprawę, że tego rodzaju dokumenty nie mają decydującego znaczenia, ale stopniowo przyzwyczajamy świat do tego, że w naszym kraju dużo się dzieje, że mamy coś do zaproponowania dla dobra wszystkich obywateli niewidomych i słabowidzących oraz ich bliskich.

We wrześniu odbyła się XVIII edycja REHA, tym razem w okresie pandemii. Nie mogli do nas przyjechać goście z zagranicy, ale mogliśmy się z nimi łączyć za pośrednictwem Internetu. Swoje wystąpienie przysłał nam Fredric, ale także szef Europejskiej Unii Niewidomych, naukowcy i działacze z takich krajów jak Egipt, Arabia Saudyjska, Nepal, Bangladesz, nie wspominając najwierniejszych przyjaciół, którzy są z nami od lat.

O co właściwie nam chodzi? Z jednej strony pragniemy jako fundacja pomagać jak największej grupie ludzi, dla których los nie okazał się najprostszy. Z drugiej mamy wielką ambicję prezentować naszą ojczyznę jako kraj nowoczesny, rozwijający się, a co najważniejsze przyjazny i mądry. To tutaj powstawały wielkie cywilizacyjne dzieła i osiągnięcia. Zapewne nieprzypadkowo Polska z Litwą stworzyły pierwszą na świecie, dobrowolną unię, która stała się przykładem dla innych. Nieco później w podobny sposób porozumiały się na jakiś czas Hiszpania z Portugalią i Anglia ze Szkocją. Ich unie nie trwały zbyt długo, nasza, ta pierwsza, przetrwała wieki. To u nas żyły w zgodzie inne narody.

Przybywały do nas nie dlatego, że ktoś im kazał, zmusił, lecz świadomie wybierali nasz model życia. Cechowała nas tolerancja, na przykład religijna, przyjazność i gościnność. Kontynuujemy to. Zajmujemy się specyficznym odcinkiem działań prospołecznych. W końcu jesteśmy niewidomi i właśnie w tej dziedzinie mamy wiele do powiedzenia. Jest to jednak ważna dziedzina. Poprzez jej specyficzność i skomplikowalność tym bardziej możemy zaprezentować polskie zalety. Potrafimy jako zbiorowość mądrze łączyć zasady obowiązujące chrześcijan ze współczesnymi koncepcjami organizowania życia społeczeństw. Nie przychodzi to nam trudno. Po prostu tacy jesteśmy od setek lat.

Jako autor tych inicjatyw staram się zachęcać do tego rodzaju działalności. Jak się okazuje nasza przemyślność i pracowitość przynosi pozytywne efekty. Prowadzona od lat międzynarodowa aktywność powoduje, że o ile kiedyś musieliśmy zabiegać o gości, coraz częściej to oni się do nas wpraszają. W wielu krajach szefowie środowisk niewidomych wiedzą, ile tutaj się dzieje. Przekonuje ich nie tylko nasze nowoczesne podejście do wszelkich tematów, ale także związane z polską gościnnością atrakcje. Gdy do nas przyjeżdżają, mogą liczyć na komfortowe hotele, wspaniałą opiekę, cudowne regionalne potrawy. Na koniec kilka spektakularnych przykładów. W tym roku zgłosiła się do nas niewidoma astronom z Republiki Południowej Afryki. Zajmuje się badaniami nad kosmosem. Jako niewidoma nie może oglądać gwiaździstego nieba, ale może zainstalować

FOT. (2X) ARCHIWUM FUNDACJI „SZANSA DLA NIEWIDOMYCH"

w swoim smartfonie specjalną aplikację, w której powstaniu brała decydujący udział, i obserwować aktywność małych cząsteczek, które nieustannie nas bombardują. Oprogramowanie jest przygotowane specjalnie dla niewidomych i komunikuje się z nami dźwiękowo. Niewykluczone, że to my, niewidomi, jako pierwsi zauważymy niebezpiecznie wzmożoną aktywność w kosmosie i ostrzeżemy ludzi przed wychodzeniem z domu.

Kilka lat temu przyjechał do nas szef związku niewidomych w Kenii. Jakoś nie pomyślał, że w grudniu jest u nas zimno i marzły mu dłonie. Jak miał dojechać na konferencję REHA, kiedy nie mógł ruszać palcami? Poprosił o pomoc i kupiliśmy mu rękawiczki. Mój syn pojechał z nimi do hotelu, a wtedy okazało się, że chodziło o dwie osoby. Jackson wziął rękawiczki do ręki, jedną założył na swoją prawą dłoń, a drugą oddał swojemu przewodnikowi, by założył na swoją lewą. Jackson zapomniał nas poinformować, że jest ich dwóch.

Czy wyobrażacie sobie, jakie to przeżycie dla niewidomych z Armenii czy Gruzji, kiedy nasza Fundacja „Szansa dla Niewidomych" załatwia im dofinansowanie na przyjazd do Polski? Przyjechali i nie mogli się nadziwić, jak u nas jest. Ich kraje w latach 90. ledwo wychodziły spod rosyjskiej kurateli. Panowała tam bieda, szczególnie gdy chodzi o osoby niepełnosprawne. I tu taka niespodzianka – dzięki polskiej gościnności mogli się z nami spotkać.

Zamierzamy kontynuować naszą działalność. Nie zrażamy się pandemią, lecz do niej dostosowujemy. We wrześniu podczas XVIII edycji REHA transmitowaliśmy merytoryczne elementy spotkania tłumacząc je na wiele języków, w tym arabski i hebrajski. W następnym roku będziemy to rozwijali. Dlaczego? Ponieważ zwykli ludzie mają wiele podobnych do nas życiowych problemów. Skoro chcemy doradzać niewidomym i ich bliskim tutaj, nasze porady przydadzą się i innym. Skoro w różnych krajach brakuje funduszy na pomoc niewidomym, musimy mówić o tym jak najgłośniej. W ten sposób urzeczywistni się ważny dla nas cel: bądźmy razem – przyjaźni i pomocni.

Przed zamkiem w Gołuchowie.

Dwór w Śmiełowie w całej okazałości.

Tu był Mickiewicz

22 września wybraliśmy się na wycieczkę do Śmiełowa i Gołuchowa. W Śmiełowie zwiedzaliśmy Muzeum Adama Mickiewicza. Oprowadzała nas pani przewodnik i opowiadała o naszym poecie.

Dowiedzieliśmy się, jak to Adam Mickiewicz, chcąc się dostać do Śmiełowa, musiał przekroczyć rzekę. Widzieliśmy w Muzeum oranżerię pełną kwiatów, poświęconą wieszczowi. Poszliśmy też do parku robić sobie zdjęcia.

Później pojechaliśmy do Gołuchowa. Zanim zwiedziliśmy zamek, zatrzymaliśmy się przy żubrach i konikach. Byliśmy na kawie, zjedliśmy bardzo smaczne ciacho. Odpoczywaliśmy sobie na ławeczce nad stawem i stąd też mamy bardzo ładne foty.

W zamku o jego historii bardzo ciekawie opowiadał nam przewodnik. Widziałam też tutaj obraz wymarłego, bardzo dużego psa. W trakcie zwiedzania widzieliśmy młode pary, które miały tu sesje zdjęciowe. Po południu wraz z uczestnikami WTZ „Pomost" poszliśmy na bardzo dobry obiad.

A potem weszliśmy do wesołego autokaru, aby wrócić do domu. Towarzyszyła nam muzyka disco polo i bawiliśmy się super.

IZABELA ALBERTI
UCZESTNICZKA ŚDS „ISKRA"

W parku przy gołuchowskim zamku.

Autorka tekstu Izabela Alberti.

W perspektywie – wieże Gołuchowa.

FOT. (5X) MARCIN KACZYŃSKI

Jestem fanem tańca

Nazywam się Jakub Jarysz, mam 31 lat. Pochodzę z Dąbrówki Leśnej i tam mieszkam od urodzenia. Skończyłem naukę w Zespole Szkół Specjalnych w Kowanówku: najpierw szkołę podstawową i gimnazjum, a później szkołę przysposabiającą do pracy.

Od 2014 roku jestem uczestnikiem pracowni plastycznej w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach. Malujemy, kolorujemy i wyklejamy różne prace plastyczne. Co roku biorę udział w przedstawieniach naszego WTZ oraz w rożnych konkursach artystycznych, gdzie wraz z innymi uczestnikami z mojego warsztatu zdobywamy wysokie miejsca.

Najbardziej lubię tańczyć, jestem fanem konkursów tańca towarzyskiego. W ramach obowiązków domowych dbam o porządek w moim pokoju i pomagam mamie w pracach domowych. W wolnym czasie lubię oglądać seriale, programy muzyczne i taneczne, przy których mogę też sam tańczyć. Lubię chodzić do WTZ, bo tam spotykam się z kolegami i koleżankami i miło spędzamy czas.

SPISAŁA WYPOWIEDŹ JAKUBA
BOŻENA OLEKSY

FOT. MARCIN KACZYŃSKI

Autor tekstu Ryszard Oudinet.

FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH

FOT. MACIEJ PELKA

Kocham psy husky

We wtorek 8 września pojechałem na wycieczkę do Osady Traperskiej w Bolechowie. Pojechaliśmy autokarem. Pani przewodniczka, opiekunka zwierząt, opowiadała nam o osadzie i o zwierzętach. Na przykład o pozostawionych śladach, tropach saren, dzików czy bobrów.

Widziałem tam konia Presi i konika Tosię, takiego mniejszego. Karmiłem konia marchewką, który był bardzo zadowolony z tego. Widziałem także kozła capa, ale trzymałem się od niego z daleka, bo brzydko pachniał. Na dachu siedziała też koza. Znajdowała się tam też danielka bez jednej nóżki, zraniona przez złego kłusownika, była ona bardzo biedna.

Potem oglądałem namiot indiański który się nazywał tipi, wszedłem do środka i widziałem ognisko, i siedziałem na posłaniu, i tam, gdzie najczęściej siadał wódz.

A potem mieliśmy posiłek i jedliśmy kiełbaskę z ogniska. Później poszliśmy zobaczyć psy husky i te psy były bardzo fajne i piękne. Bbardzo lubię psy husky. Potem były wypuszczone z klatki i jeden do mnie podbiegł i polizał mnie po twarzy, a ja go pogłaskałem – był bardzo przyjemny, potem się sam położył i podał mi łapę.

Wycieczkę uważam za udaną, ponieważ widziałem ładne zwierzęta. Takie wycieczki są kształcące, bo można się na nich wiele dowiedzieć. Mam nadzieję, że jeszcze będzie następna taka wycieczka. Bo ta wycieczka była cudowna i rewelacyjna.

RYSZARD OUDINET
UCZESTNIK ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „ISKRA" W POZNANIU

FOT. MACIEJ PELKA

FOT. ALEKSANDRA KONIECZNA

Terapia sztuką

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ w Koninie w ramach projektu: „Arteterapia drogą do twórczej integracji V" we wrześniu, październiku i aktualnie w listopadzie organizowała arteterapeutyczne warsztaty. Brali w nich udział terapeuci, wolontariusze, kadra oraz opiekunowie z całej Polski, którzy na co dzień pracują z osobami z niepełnosprawnościami.

Wszystko po to, aby podnieśli swoje umiejętności pracy z podopiecznymi, ze szczególnym uwzględnieniem integracji społecznej, zaradności życiowej i twórczości. Tegoroczna edycja to kontynuacja cyklu warsztatów arteterapii trwającego od roku 2011, w którym udział wzięło już ponad tysiąc osób z całej Polski.

Edycja V to 15 różnorodnych warsztatów, z czego dwa pierwsze, z zabawoterapii, skierowane były głównie do rodziców osób z niepełnosprawnościami. Warsztaty te odbyły się w drugiej połowie sierpnia. Fantastyczni prowadzący pracowali z uczestnikami w niewielkich grupach pokazując im, jak, w nie wymagający niemal żadnego nakładu finansowego sposób, zorganizować ciekawe zajęcia dla ich niepełnosprawnych podopiecznych. Nowe pomysły pojawiały się same, a czasu wręcz brakło na ich przetestowanie.

Wrzesień rozpoczęliśmy energetycznymi warsztatami z choreoterapii pod przewodnictwem charyzmatycznej Marty Berdel, która przy pomocy tańca wydobywała z uczestników ich ukryte talenty i uczyła jak wykorzystać pracę z własnym ciałem. Zajęcia pełne były uśmiechu i wspaniałej atmosfery – na pewno na długo pozostaną w pamięci.

Następnie tanecznym krokiem weszliśmy w obszar plastykoterapii. Na dwóch warsztatach uczestnicy mieli okazję poznać i przećwiczyć niezliczone metody tworzenia prac plastycznych z wykorzystaniem między innymi deseczek, plastikowych klocków, gąbek, nakrętek, gwoździ, a także wykorzystywali własne ciało jako budulec. A wszystko to pod przewodnictwem przesympatycznej Barbary Kasprzak, która potrafi w niezwykły sposób wyczarować coś z niczego. A to „coś" jest zawsze przepiękne wizualnie.

Druga połowa września to dwa niezwykłe spotkania z certyfikowaną trenerką dramy Olą Chodasz, specjalizującą się w integracji zespołów, komunikacji, odporności psychicznej, motywacji oraz wzmacnianiu kompetencji osób pracujących wśród innych ludzi. Te właśnie tematy poruszone zostały podczas dwóch odrębnych warsztatów: komunikacja i budowanie relacji oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.

– W tym roku, w porozumieniu z Fundacją PODAJ DALEJ postanowiliśmy, że wykorzystam dramę do tego, aby wspierać instruktorki i instruktorów w wykorzystaniu przez nich ich głównego narzędzia pracy jakim są oni sami – mówi Ola Chodasz. – Drama była narzędziem do tego, aby rozwijali swoją komunikację, testowali takie sposoby porozumiewania się, aby było to budujące dla nich samych i dla ich podopiecznych, rodziców z którymi pracują i oczywiście współpracowników. To wszystko składa się na dobrostan i na efektywność w placówce. Były to wyjątkowe warsztaty, cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Drugie warsztaty dotyczyły przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu poprzez rozwijanie dobrostanu, siły i odporności psychicznej, wzmacnianiu w sobie potencjałów, które, jeśli dobrze je wykorzystujemy, podnoszą efektywność pracy, ale też samopoczucie, wzrost satysfakcji z tego co robimy – jest to bardzo ważne w pracy, która jest trudna i w której pracujemy sobą. Bardzo cieszę się, że mogłam wrócić do Konina w nowej, rozwojowej odsłonie. Wielkie brawa dla Fundacji PODAJ DALEJ.

* * *

Projekt „Arteterapia drogą do twórczej integracji V" współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz z 1% podatku. *NA*

FOT. (3X) ARCHIWUM FUNDACJI „PODAJ DALEJ"

Latanie czyli wolność

W październikowym wydaniu naszego miesięcznika ukazał się artykuł „Niebo bez barier" („Filantrop" str. 36 i 37), w którym informowaliśmy o tegorocznych zajęciach paralotniowych i szybowcowych dla osób z niepełnosprawnością ruchową w Bezmiechowej Górnej w Bieszczadach, realizowanych w ramach projektu „Rozwiń skrzydła" Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ. To niezwykłe: na bieszczadzkim niebie można było zobaczyć samodzielne, podniebne loty ludzi na wózkach, po amputacji kończyn i z uszkodzeniem rdzenia kręgowego. Jednego z tych dzielnych ludzi przedstawiamy w poniższym tekście.

*

Krzysztof z Zebrzydowic ma 50 lat. Lubi kontakt z przyrodą, zapach traw i powiew wiatru. Od zawsze chciał być pilotem i powtarza, że „Wiatr to jego brat". Przygodę z lataniem zaczął w 1999 roku. Najpierw była paralotnia i 4 piękne lata w powietrzu. Potem wypadek. Niefortunny start na paralotni.

Zaraz po oderwaniu się od ziemi przelatywał nad wysokimi drzewami i zahaczył nogami i uprzężą o czubki drzew. Paralotnia straciła siłę nośną, złożyła się i grawitacja zrobiła swoje. Spadł na ziemię i nie mógł ruszyć nogami. Już wtedy wiedział, że złamał kręgosłup. Krzysiek żył w przeświadczeniu, że kiedyś wstanie z wózka inwalidzkiego. Wstał po 5 latach żmudnej rehabilitacji i pracy nad sobą. Nie było łatwo. Najpierw balkonik, potem kule. Teraz porusza się o lasce.

WRÓCIŁ DO LATANIA

Dziś wsiada do szybowca i szkoli się, żeby zrobić licencję pilota. Wykonał wiele lotów samodzielnych za wyciągarką i samolotem. Łącznie wylatał 35 godzin. Poszedł dalej za zainteresowaniem i pracuje przy produkcji szybowców Diana 2 i Diana 3.

– Lubię ten stan uniesienia, wraz z wysokością wzrastają twoje możliwości. Nabierasz innej perspektywy. Jesteś obserwatorem świata. Nikt nie widzi ciebie, a ty widzisz wszystko. Nabieranie wysokości w kominie wprowadza w stan upojenia szczęściem, jesteś pijany od krążenia w kominie! – opowiada Krzysztof.

FOT. (3X) ARCHIWUM FUNDACJI „PODAJ DALEJ"

O CO CHODZI W LATANIU?

Latanie jest odwiecznym marzeniem człowieka. Wolność, jaką daje, jest nieporównywalna do żadnego rodzaju wolności. Słowo „wolność" posiada pewną harmonię. Bycie wolnym, działanie z własną wolą, realizowanie własnych marzeń.

Według Krzysztofa w lataniu liczy się wiele aspektów, które muszą się na siebie nałożyć. Musisz wygospodarować czas wolny i mieć dobrą pogodę. Trzeba nauczyć się wykorzystywać zjawiska pogodowe i odczytywać na niebie to, co może cię spotkać w czasie lotu. Ważny jest też cykl termiczny, który narzuca wiatr i słońce oraz moment startu, który w połączeniu z umiejętnościami pozwala ci postrzegać powietrze umysłem ptaka. Wielka radość z przebywania w powietrzu i satysfakcji, że dałeś radę, nie da się opisać!

MIŁOŚĆ ZAREZERWOWANA DLA ŻONY

15 lat po wypadku Krzysiek wrócił do latania, bo latanie daje mu sens dalszego życia. Ulotne chwile przedłużają bytowanie na ziemi z rodziną. Najpiękniejszy dzień dla pilota to pogoda, piękny, długi lot i szczęśliwy powrót na ziemię!

– Takie słowa jak miłość i kocham są zarezerwowane dla mojej żony i nie zdradzę jej z lataniem. Może mój entuzjazm związany z lataniem jest nieco inny niż tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę, ale to dlatego, że ja już raz dostałem klapsa od matki Ziemi za niepokorę.

*

Projekt „ROZWIŃ SKRZYDŁA" jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz z 1% podatku. ***NA***

Uczyć tolerancji

Dzieci są wnikliwymi obserwatorami. Dostrzegają w społecznym życiu przejawy niechęci, lekceważenia, wrogości. W stosunku do kogo? Przede wszystkim do tych, którzy są pod jakimkolwiek względem odmienni.

Od osób dorosłych przejmują swoje nastawienie, a na samodzielne sądy czas przyjdzie później, gdy umysł dziecka stanie się bardziej krytyczny. Albo i nie przyjdzie, bowiem wcześnie wytworzone nastawienia cechuje uporczywość. Mowa tu o stereotypach, czyli o względnie trwałych, uproszczonych, nieuprawnionych uogólnieniach, najczęściej dotyczących ludzi.

Stereotypy są zazwyczaj nieprzychylne tym, których dotyczą, jakkolwiek mogą też być przekonania bezmyślne, stronnicze, ale pozytywne. Stereotypy mogą prowadzić do uprzedzeń, czyli do negatywnego stosunku do osób (także do określonej rzeczy, zdarzenia, czy idei). Gdy jesteśmy do kogoś uprzedzeni, nie jesteśmy skłonni do przemyślenia swojego sądu, nie dostrzegamy „za i przeciw", ale mamy z góry wyrobiony pogląd i „wiemy swoje".

Dzieci w wieku przedszkolnym mają umysły chłonne, są otwarte na świat, a zarazem ufne wobec dorosłych. Podziwiają i darzą szacunkiem ich mądrość, a niekiedy nawet sądzą, że „dorosły to taki który wszystko wie i umie". Toteż wiek przedszkolny jest takim czasem w życiu, w którym możemy dzieciom skutecznie przekazywać tolerancję, a także szacunek do ludzi o odmiennym wyglądzie, odmiennym stylu życia, odmiennym losie. Już tak małe dzieci należy uczyć, że ludzie różnią się między sobą pod wieloma względami, także zdolnościami i poglądami, i jeżeli przy tym nikogo nie krzywdzą, to nie tylko mają prawo być inni, ale właśnie taka różnorodność jest bogactwem ludzkiej wspólnoty.

Jednakże już w wieku przedszkolnym niektóre dzieci chcą górować nad innymi, lubią narzucać swoją wolę. I nie ma w tym nic złego, bowiem cechy przywódcze ujawniają się stosunkowo wcześnie. Istotne jednak jest to, czy mały władca potrafi z innymi dziećmi współpracować, pomagać im, czy też „rządzi się" kosztem innych dzieci, wyśmiewając je i dokuczając. Już bowiem w wieku przedszkolnym niektóre dzieci narażone są na „naznaczenie" i odrzucenie przez rówieśników, a wynika to między innymi także ze stereotypów. Już tak małe dzieci niekiedy sądzą, że dzieci otyłe są leniwe, słabo słyszące agresywne, a dzieci biedne są brudne i nie warto się z nimi bawić. Skąd biorą się takie nieprawdziwe i krzywdzące sądy? Może tylko z chęci dodawania sobie wartości kosztem kogoś słabszego?

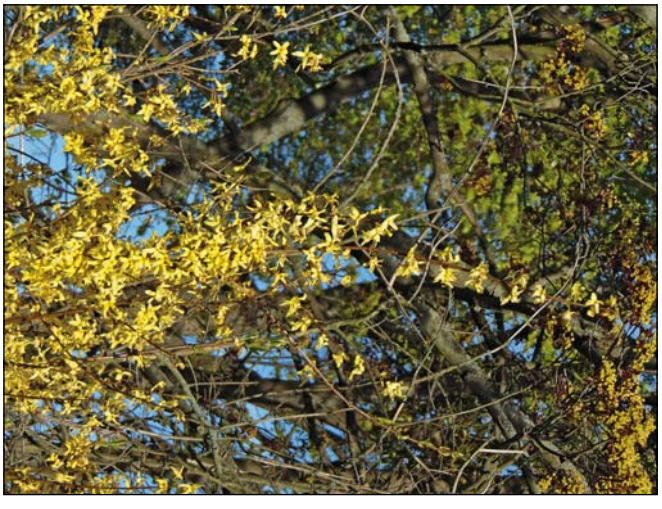
Najwyraźniejsze są dziecięce stereotypy odnoszące się do osób odmiennych etnicznie lub narodowościowo. W badaniach, jakie na dzieciach 7-letnich prowadziła Barbara Weigl, wykazano, że już w tym wieku istnieją stereotypy dotyczące różnych grup narodowościowych i przejawy sympatii albo niechęci do nich, przy czym niechęć dotyczyła przede wszystkim Romów, Żydów, Rosjan i Rumunów. Co dziwne: kontakt czy brak kontaktu z takimi osobami nie miał znaczenia dla wyrażanych sądów.

Poszukując genezy takich negatywnych dziecięcych postaw, autorka wykazała, że wbrew oczekiwaniu nie można jej łączyć z wpływem rodziców. Natomiast okazało się, że istotny wpływ na postawy dzieci wywierają teksty z dziecięcych czasopism. To zdumiewające stwierdzenie zostało w pełni udokumentowane w przebiegu empirycznego badania. Tak więc czasopisma dziecięce mogą być źródłem stereotypów (co prawdopodobnie nie jest świadomą intencją piszących). Natomiast szczególnie cenne w badaniach Barbary Weigl było stwierdzenie, że stereotypy i uprzedzenia można zmieniać. Prowadzone przez nią eksperymenty psychologiczno-edukacyjne wykazały, że istnieją podstawy do optymizmu co do możliwości zmiany stereotypów i uprzedzeń. Przynajmniej u dzieci.

W przedszkolach prowadzone są różne rodzaje wychowawczych oddziaływań, mających na celu zniesienie dziecięcych uprzedzeń. Pod tym względem najskuteczniejsze są przedszkola integracyjne, bo w nich dzieci w naturalny sposób poznają ludzką odmienność, dotyczącą możliwości i ograniczeń. Wszystkie wyniki badań są zgodne co do tego, że przedszkola integracyjne szczególnie dobrze służą dzieciom pełnosprawnym, zarówno jeżeli chodzi o ich dojrzałość społeczną, jak też o rozwój intelektualny. Dlatego obawy wielu rodziców, że ich zdolne dziecko straci wskutek przebywania z dziećmi o słabszym rozwoju, okazały się bezpodstawne.

Warto byłoby też bliżej, w sposób przemyślany, zapoznawać dzieci z odmiennością koloru skóry i tradycji, odmiennością obyczajów i przekonań. Ale w tym zakresie, jak sądzę, zasadnicza rola przypada rodzicom. Bo jakkolwiek przedszkole uczy i wychowuje, to jego wpływ jest ograniczony. Jedynie rodzice mogą przekazywać wartości każdego dnia, w różnych sytuacjach, używając tylko sobie znanego, najskuteczniejszego języka - języka miłości.

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



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Jesień ponoć nie sprzyja osobom z problemami zdrowia psychicznego. Brak słońca, deszcz, ludzie w szarych ubraniach, a teraz jeszcze w dziwnych maseczkach, przemykają po opustoszałych, smutnych ulicach. Lubię jesień. Mimo choroby schizoafektywnej przez 9 lat nie brałam leków.

Trudno mi powiedzieć, czy były po nich jakieś efekty, bo w tym czasie piłam też alkohol. Odstawienie leków, a potem alkoholu sprawiło, że udało mi się rozstać z poprzednim toksycznym partnerem, z którym razem piliśmy. Byłam dumna z siebie, że funkcjonuję bez wspomagania farmakologicznego. Nie chciałam przyznać się przed samą sobą, że to choroba. Jak twierdzi mój terapeuta, za wszelką cenę pragnęłam mieć poczucie kontroli nad własnym życiem. Sprzyjały temu epizody podwyższonego nastroju, w których postrzegałam siebie jako osobę potrafiącą dawać sobie w życiu radę lepiej niż inni – i to bez leków.

Ostatnie miesiące, kiedy wszystko zaczęło mnie drażnić i denerwować i gdy zaczęłam się czepiać Marka o rzeczy, na które latami nie zwracałam uwagi, dały mi do myślenia. Początkowo wydawało mi się, że te nowe sytuacje z moim partnerem i moje samopoczucie są naturalne. Ale kiedy przyjrzałam się przez chwilę sobie z dystansem, zobaczyłam, że w trochę trudniejszej sytuacji życiowej reaguję tak „jakby świat się kończył". I to naprawdę nie jest normalne.

Od miesiąca biorę ziołowe leki: rano – na stres, wieczorem – na klimakterium. Wykupiłam też lek przepisany przez psychiatrę. Już po kilku dniach brania ziołowych leków poczułam się dużo lepiej. Miałam i mam do tej pory wrażenie, że wróciłam do względnej równowagi. Czuję czasem napięcie czy niepokój, ale to mija. Nie ma już tego ciągłego rozdrażnienia i złości, z którymi naprawdę nie dało się funkcjonować. Owszem, obawiam się, że te pozytywne rezultaty przyjmowania leków miną. Tak zwany „efekt miodowego miesiąca" pojawia się często przy przyjmowaniu różnych preparatów. Ale i na to jestem przygotowana. Dawniej robi-

Codziennie pod górę(15)

łam wszystko, by uniknąć leków chemicznych. Dziś rozumiem, że nie warto tak się męczyć. Jeśli poczuję się gorzej, zacznę brać leki. Nie chcę być dla nikogo przykładem dobrego funkcjonowania bez leków. Wcześniej chyba chciałam. Trzeba mieć na tyle świadomości, żeby powiedzieć sobie: jestem chora, potrzebuję wsparcia w postaci leczenia farmakologicznego, jeśli sama terapia nie wystarcza. Nie ma sensu męczyć siebie i innych.

Miałam kiedyś znajomego, który chorował na schizofrenię. Przemiły, spokojny chłopak. Tak go spostrzegałam. Przez lata przeplatały się u niego okresy brania i nieprzyjmowania leków. Nie pracował, miał przyznaną rentę. Kiedy tylko zaczynał czuć się lepiej, czyli gdy nie miał urojeń, przychodziło mu do głowy, żeby leki odstawić. Mówił, że po lekach czuje się senny, nie ma energii, nic mu się nie chce. Tłumaczenia nie pomagały, a ja wiedziałam, że wcześniej czy później dowiem się, że będzie miał atak paranoi i pójdzie na szpitala na długie tygodnie. Ale rozumiałam go. On też nie chciał czuć się chory. Chciał być normalny, cokolwiek to oznacza. Znam również chłopaka chorującego na schizofrenię, który regularnie bierze leki. Pracuje zawodowo jako prawnik, a gdy go poznałam, nie przypuszczałam, że cierpi na jakąkolwiek chorobę. Leki więc mogą pomagać w normalnym funkcjonowaniu.

Czuję się teraz bardzo dobrze, sporo pracuję, zajmuję się domem. Tak sobie myślę, pisząc to, że właśnie teraz – jestem wreszcie taka normalna. Bez tej ciągłej analizy uczuć i zdarzeń, doszukiwania się problemów tam, gdzie ich nie ma. Spokój bez emocjonalnych, męczących wzlotów. Żeby nie było tak całkiem sielankowo, przyznam że martwię się o Marka. Podczas jednej z rozmów mój terapeuta powiedział: „Pan Marek ma depresję". Było to dla mnie trudne. Bardzo się zdenerwowałam. Zalało mnie też od razu poczucie winy. Męczę go o to, że ze mną gdzieś nie wychodzi, nie wyjeżdża, ma mało energii, złoszczę się, robię awantury, a to nie kwestia złej woli czy nawet charakteru, ale choroby.

Przez kilka dni chodziłam milcząca i bacznie obserwowałam zachowania Marka. Niestety, i obecnie, i dawniej znajdowałam – jak mówił terapeuta – symptomy depresji. Wcześniej nie chciałam tego zobaczyć. Kiedy poznaliśmy się, wyznał że ma za sobą wiele nieudanych prób samobójczych: kilka razy chciał się powiesić. Raz połknął dużą ilość środków nasennych. Odratowywali go za każdym razem. Składałam to na karb picia, bo Marek, tak jak ja, jest „suchym alkoholikiem". Tymczasem próby samobójcze w chorobie alkoholowej najczęściej są wynikiem depresji.

Gdy zdecydowaliśmy się być razem, obopólna euforia przysłoniła wszystkie nasze zaburzenia i problemy. Dość szybko jednak, kiedy zaczęliśmy mieszkać wspólnie, zaczął wspominać o ciągłym zmęczeniu i braku motywacji. Miał problemy ze snem. Zauważyłam, że często jest smutny i nie umie cieszyć się życiem. Wtedy myślałam, że to kwestia obciążającej pracy. Jednak problemy nasilały się. Choć Marek w stosunku do mnie był zawsze delikatny, czułam, że ma w sobie dużo złości, rozdrażnienia, a nawet agresji. To też wolałam widzieć jako typowe męskie cechy, a nie – męską formę depresji. Z czasem rozdrażnienie zaczęło obejmować nie tylko pracę i osoby z nią związane, ale jego najbliższą rodzinę. Przykro mi było słuchać jak podnosi głos rozmawiając z bliskimi i jest nieprzyjemny. Z rodzeństwem potrafił nie rozmawiać miesiącami, bo o coś tam im poszło. Może to głupie, ale czułam się wtedy wyjątkowa, że jedynie wobec mnie zachowuje się inaczej.

Terapeuta stanowczo zachęca, bym namawiała go na leki, a nawet zapisała do lekarza, ale ja tak nie potrafię. A przecież chcę mu pomóc. Podobno powinnam być teraz jak troskliwa matka, która po prostu „bierze sprawy w swoje ręce". Uświadomiłam sobie, że chyba nie chcę być jak matka Marka, która mało, że potrafiła sama zapisać go do lekarza, to jeszcze wejść z nim do gabinetu.

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Wielokrotnie w rozmowach z Markiem podkreślałam, że bardzo dobrze zaczęłam się czuć nawet po tych ziołowych lekach, a jak będzie trzeba nie zawaham się przed braniem chemicznych. Była taka sytuacja, że Marek sam wprost powiedział: „Może i ja powinienem brać leki na emocje?". Skwapliwie to podchwyciłam i zaproponowałam, że może zacznie brać na próbę te moje ziołowe tabletki na stres, bo mnie one bardzo pomogły. Nie chciał. Terapeuta tłumaczył mi, że my, niepijący alkoholicy, gdzie na dnie prawie zawsze czają się różnego typu problemy z psychicznym funkcjonowaniem, po odstawieniu alkoholu za wszelką cenę staramy się radzić sobie bez żadnych środków wspomagających, w tym leków. Oczywiście nie wszyscy, bo niektórzy popadają w tak zwane uzależnienia krzyżowe, gdzie okresy picia alkoholu przeplatają się z nadużywaniem leków. Marek chyba, podobnie jak ja, ma lęk przed uzależnieniem od leków.

Kiedy zaczęłam się dobrze czuć, Marek przestał dawać sygnały, że źle się czuje. Ma spokój w domu. Gdy nie czepiam się o wszystko, to wiadomo, że czuje się lepiej, co nie oznacza, że jego stan depresyjny minął. Kiedy opowiada mi o pracy, z taką dozą agresji i wrogości do innych, mam wrażenie, ze tak jak ja nad wyraz postrzega i przeżywa pewne sytuacje i może tak jak ja – przez swoją chorobę. Bardzo chciałabym mu pomóc, martwię się. Jest mi trudno i nie wiem, jak ubrać to w słowa. Wiem też, że wcale nie zawsze jest łatwo dobrać leki przy depresji, że mają skutki uboczne. Zdaję sobie sprawę, że teraz jest znowu dobrze między nami i boję się to popsuć. Ale czy to nie jest egoizm, gdy on potrzebuje pomocy? Boję się też chyba, że się rozzłości, kiedy zacznę zachęcać do leków, nie mówiąc już o wizycie u lekarza.

Usiłowałam nawet podważyć opinię terapeuty, bo bliska mu osoba od lat leczy się na depresję. Może dlatego wszędzie widzi chorobę? Sama już nie wiem. Terapeuta jest dla mnie autorytetem, ale nie ze wszystkim się zgadzam, co mi proponuje. Kocham Marka nad życie i chciałabym zrobić wszystko, by lepiej się czuł. Tak bardzo mnie wspierał, gdy przestałam pić. Dzięki niemu stanęłam na nogi. Wybaczył mi, gdy wróciłam do picia, dał drugą szansę i wspierał. Czuję, że teraz kolej na mnie. Chcę wierzyć, że potrafię użyć właściwych słów pełnych miłości, a on sam wybierze to, co dla niego jest najlepsze. ***S.A.***

Nie traci nadziei

Mam kolegę Wacława, który podobnie jak ja urodził się z mózgowym porażeniem dziecięcym, a także z chorobami współistniejącymi. Wacław uczęszcza do technikum, oddalonego od miejsca zamieszkania o 25 kilometrów. Dojeżdża do szkoły autobusem. Jest człowiekiem ambitnym i wytrwałym. Jego hobby to piłka nożna – kibicuje włoskiemu klubowi piłkarskiemu „Juwentus".

Że Wacław nie rozwija się prawidłowo, rodzice zauważyli zaraz po jego narodzinach. Rozpoczęła się intensywna rehabilitacja poprzedzona licznymi wizytami lekarskimi. Dla jego bliskich był to bardzo ciężki okres. Na szczęście udało się znaleźć ośrodek rehabilitacyjny w pobliżu miejsca zamieszkania, co pozwoliło zaoszczędzić czas i pieniądze na dojazdy. Upór rodziców w dążeniu do poprawy sprawności przyniósł efekty.

Wacław jest lektorem w kościele – czyta fragmenty pisma świętego, dzięki czemu przełamuje tremę związaną z wystąpieniami publicznymi. Gra w piłkę nożną w szkolnej drużynie „Orlika". Twierdzi, że w piłkę nożną gra się głową, a nogi są tylko narzędziem. Lubi podróżować. Szczególnie sympatycznie wspomina swoją wyprawę do Drezna – jest zachwycony architekturą tego miasta. Ma starszą siostrę, która jest dla niego podporą i wsparciem w trudnych chwilach oraz kochającą babcię, z którą często rozmawia na różne tematy.

Mój kolega jest zdania, że przeciwności, z którymi musimy się mierzyć, sprawiają iż stajemy się silniejsi i gotowi do działania. Wzorem do naśladowania jest dla niego Nick Vujicic, australijski ewangelizator oraz mówca motywacyjny, urodzony z całkowitym brakiem kończyn. Wacław twierdzi, że trudne doświadczenia zawsze czegoś nas uczą. Zachęca rodziców osób z niepełnosprawnościami, aby starali się dla nich szukać możliwie jak najlepszych dostępnych form leczenia i rehabilitacji, bo dzięki temu będą mogli lepiej radzić sobie w życiu.

KRYSTIAN CHOLEWA

Tę cenę musimy

A.M. Krystosik Gromadzińska
SZCZECIN

10.10. 2020

Mglisty jesienny poranek. Cel: 600 kilometrów do przebycia. W tle usypiający szum silnika. Za oknem krajobraz zmienia się jak w kalejdoskopie. Lasy, pola... Znów trzeba jechać na badania. W czasie pandemii takie wyjazdy nie cieszą. Zamiast radości, że pójdziemy na spacer do parku, odwiedzimy ciekawe muzea, wypijemy gorącą czekoladę, odetchniemy od codzienności, jest strach, bo najchętniej nie wychodziłabym teraz z domu. Trudno. Trzeba przełamać strach i zaopatrzyć się w rozsądek.

Liczba zarażonych rośnie w zastraszającym tempie. Od dziś cały kraj znalazł się w żółtej strefie. Znów noszenie maseczek wszędzie jest obowiązkowe. Przywracane są także inne ograniczenia. Przez chwilę wydawało się, że będzie już normalnie. Dzieci i młodzież rozpoczęły naukę w szkołach, biura wróciły do trybu pracy stacjonarnej. Byłam nawet kilka razy w sklepie. I bańka mydlana pękła. Ponad 5 tysięcy wykrywanych zakażeń dziennie. Za chwilę, pomimo soboty, ma się odbyć konferencja w sprawie funkcjonowania szkół.

Na początku pandemii było wbrew pozorom łatwiej. Nie wiedzieliśmy, co nas może czekać. Teraz już wiemy, czego możemy się spodziewać, a myśl, że znów możemy być odcięci od wszystkiego, przygnębia. Pandemia się rozpędza. Zapewne jako społeczeństwo sami sobie jesteśmy winni, ale trudno jest nie widywać rodziny, znajomych, nie chodzić nigdzie miesiącami. Ale być może będzie trzeba. Dla dobra własnego i w trosce o innych. Jak trzeba to trzeba. Tu nie można być egoistą!

Ludzie są gatunkiem stadnym i niemożność bycia razem na dłuższą metę nie jest dobra. Oczywiście, walka z pandemią jest dobrem wyższym, ale już teraz widzę, że zmieniamy się jako społeczeństwo. Niektórzy twierdzą, że te zmiany się utrwalą, jeżeli znów będziemy pozostawać w izolacji. Gdy rozpoczynaliśmy walkę z pandemią 7 miesięcy temu (7 miesięcy!!!), to braliśmy wszyscy udział w eksperymencie. Było to trudne, ale i ekscytujące. Na naszych oczach wszystko się zmieniało, to co wydawało się niemożliwe, stawało się rzeczywistością. Cierpiał cały świat i świat solidarnie próbował nie upaść. Teraz już wiele wiemy. Ograniczamy się. Inaczej się zachowujemy. Rozmawiając pozostajemy w odległości, nie padamy sobie w ramiona, nie całujemy się na powitanie, nie wymieniamy uścisku ręki, przyjacielsko nie poklepujemy się po ramieniu. Gesty, które świadczyły o bliskości, zażyłości zniknęły. I nie wiadomo czy wrócą. Nie odwiedzamy się, nie spotykamy na imprezach rodzinnych (przynajmniej większość z nas).

W pewnym sensie więzi się poluźniły. Zaczęliśmy żyć nieco samotniej. Być może w niektórych przypadkach oznacza to – samodzielniej, co nie jest złe, ale w pewnych granicach. Kiedyś słyszałam od znajomych w Danii, że każde pokolenie żyje w swoim świecie i nie widzi potrzeby, by te światy się przenikały. Było to dla mnie niezrozumiałe. My na razie taką potrzebę widzimy, chociaż możliwości mamy ograniczone, ale widzę to jako zagrożenie. Można się przecież do takiego życia, czasami łatwiejszego, przyzwyczaić. Nie można! Trzeba szukać nowych dróg.

Jeżeli dzieci i młodzież, będą musiały zostać w domu, to wirtualna rzeczywistość, znów wkroczy i zawładnie czasem. Edukacyjne zasoby w Internecie są niezmierzone i cenne, ale nie zastąpią nauczyciela, atmosfery w klasie. Jak odbije się na psychice (a może już pozostawiła ślad) izolacja od rówieśników? Czy w przyszłości wpłynie (a może już wpływa?) na budowanie odpowiedzialnych relacji? A może jednak nie? Może wszystko zależy jednak od ludzi?

Jednak spotykając się on line, zawsze można się rozłączyć, w prawdziwym życiu nie ma klawisza „Escape". Nie ma też drugiego i trzeciego życia, jak w grach komputerowych. Nie ma również klawisza „Enter", który sprawia, że wracamy bez konsekwencji do miejsca, z którego postanowiliśmy wyjść na dłuższą czy krótszą chwilę. Jeżeli nasze dzieci będą musiały pozostać w domu, trzeba będzie jakoś temu zaradzić. Szkoła też musi stanąć na wysokości zadania. Przecież oprócz funkcji kształcenia ma też sprawować funkcje opiekuńczo- wychowawcze. Musimy wspólnie zawalczyć o nasze dzieci, chociaż nie jest to proste gdyż pandemia wpływa na wszystko, co robimy. Również na życie zawodowe rodziców. Nie mamy jednak wyjścia. Trzeba wykazać się kreatywnością i troską.

Kilka dni temu miały miejsce uroczyste inauguracje roku akademickiego na różnych uczelniach. Na mojej uczelni inauguracja odbywała się w wąskim granie zaproszonych gości, ale była transmitowana on line. Podniosła atmosfera, rektorzy w strojach, dziekani, poczet sztandarowy... i pieśń „Gaudeamus igitur". Pieśń, która powstała w XIII wieku i zaczyna się od tych właśnie słów: „radujemy się więc"... bo każdy rok akademicki to święto nauki, młodości, nadziei. To wyróżnienie najlepszych pracowników i studentów minionego roku i powitanie nowych studentów, a tym samym nowych nadziei.

Nigdy nie było mi tak smutno, gdy usłyszałam słowa tej pieśni. Czarne maski na twarzach, rękawiczki, prawie pusta sala, pomimo przepychu strojów rektorskich, sprawiły że to była smutna uroczystość, widziana jakby w jakimś czarnym lustrze. Nie poczułam w tym roku ducha młodości, radości, entuzjazmu, który powinien nam dodawać skrzydeł w pracy naukowej i dydaktycznej. Nam i studentom, którzy, z wyjątkiem pierwszego roku, znów są skazani na zajęcia zdalne.

Staram się jak mogę, ale wykłady on line, to inne wykłady. Nie widzę studentów, nie widzę ich reakcji, nie wiem czy mnie słuchają. Jest o wiele mniej rozmów na te-

zapłacić wszyscy!

maty pokrewne. Nie ma spotkań w ta zwanych kuluarach, nie ma ważnych spotkań, podczas których rodziły się pomysły, ale też wypływały problemy, o których studenci on line niechętnie powiedzą. Nie ma ducha, który sprawił, że kiedyś zafascynował mnie akademicki świat. W tym roku będzie inaczej. Trzeba poszukać innego ducha! Na pewno gdzieś jest.

Nie będzie łatwiej, ale właśnie dlatego trzeba robić więcej. Trzeba zacząć od najważniejszych problemów. Przemyśleć wiele kwestii, rozdzielić siły i środki, i żyć! Trzeba działać.

Trzeba się pochylić nad problemami osób chorych i niepełnosprawnych. To najsłabsze ogniwa. Oni najbardziej narażeni się na skutki pandemii. Przebieg zakażenia koronawirusem może być ciężki, choroba może zakończyć się nawet śmiercią, a powikłania mogą być poważniejsze. To wszystko już wiemy i rozumiemy, ale niestety to nie jedyne, chociaż najistotniejsze zagrożenia.

Osoby niepełnosprawne, przewlekle chore, starsze, w dużej mierze zależne są od innych ludzi. Pomagają im rodzina, przyjaciele, specjalistyczne ośrodki, opieka społeczna, wolontariusze. Dla dobra wszystkich kontakty musimy ograniczyć, ale nie można dopuścić do sytuacji, gdy potrzebujący zostaną bez pomocy. Dostarczanie leków, środków opatrunkowych, higienicznych, żywności i innych potrzebnych artykułów, musi być zapewnione. To też jest oczywiste. Przynajmniej w naszym otoczeniu miejmy więc pewność, że nie ma osób, które bez takiej pomocy zostaną. Jednak wciąż to jeszcze nie wszystko.

Co jest podstawową potrzebą człowieka? Poczucie bezpieczeństwa. Oczywiście powyższe czynniki służące zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych, mają na nią istotny wpływ, ale bez kontaktów międzyludzkich, bez uczuć i emocji, nie można tej potrzeby w pełni zaspokoić. Kontakt odgrywa ważna rolę. Rozmowa, nawet przez komunikatory internetowe, jest potrzebna. Znów musimy sobie przypomnieć, jak być z naszymi bliskimi i tymi, którzy nas potrzebują na odległość. Nie zdążyliśmy się sobą nacieszyć i znów jesteśmy rozdzieleni. I teraz jest trudniej, bo wiemy, że to może potrwać dłużej, dużo dłużej niż byśmy chcieli. Nie możemy jednak odpuścić. Musimy zadbać o bliskość z naszymi bliskimi i z tymi którzy wokół. Może czas przypomnieć sobie o listach... bo nie wszyscy korzystają z Internetu, bo nie wszyscy słyszą... Większość osób starszych właśnie tylko na nasze listy może liczyć.

Zgadzam się oczywiście na wszystkie obostrzenia, wszystkie je rozumiem i w pełni akceptuję, ale coraz częściej myślę o społecznych konsekwencjach. Mam wrażenie, że świat smutnieje. A my trochę razem z nim. Trzeba wykrzesać nową iskrę.

Musimy zapłacić wysoką cenę za walkę z Covidem, ale by żyć, nie mamy wyjścia.

W naszym życiu z dializami bardzo istotną rolę odgrywały tak zwane małe przyjemności. Przynajmniej raz w tygodniu robiliśmy razem coś fajnego. Bardzo lubiliśmy wypady na lody, czekoladę czy kawę do małych kafejek. Lubiliśmy przy okazji pobytu w stolicy wybierać sobie nawzajem nowe buty, kurtkę. Uwielbialiśmy chodzić do kina, spotykać się z naszymi znajomymi i wspólnie gotować potrawy z ich krajów. Lubiliśmy siedzieć razem i rozmawiać o wszystkim i o niczym. Lubiliśmy odkrywać nowe muzea i parki, uczestniczyć w zajęciach kulinarnych i naukowych. Lubiliśmy weekendowe wypady nad morze, do zoo w Niemczech. Lubiliśmy czasami nie gotować w domu i zjeść w mieście po jednej czy drugiej stronie granicy. To były nasze odskocznie. Odskoczni nie mamy. W imię ochrony przez zakażeniem odcięliśmy się do wszystkich tych małych przyjemności. Trudno. Nie czas na nie.

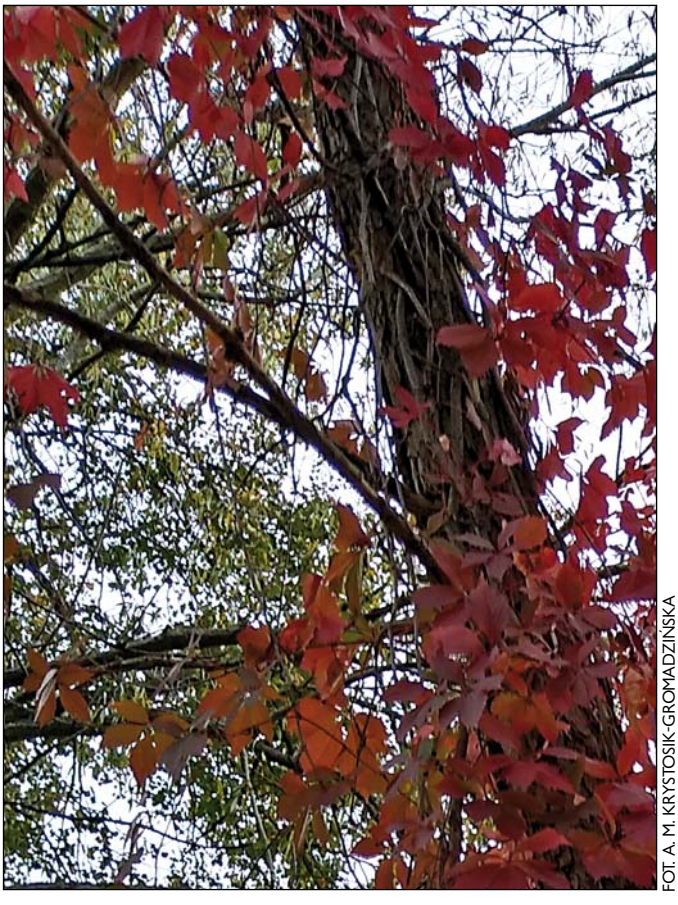
Były też i duże przyjemności, jak wyjazdy na kilka dni do pracy w innym kraju, które pozwalały nam, rodzicom, prawie zapomnieć na chwilę o problemach domowych. Zaczęło nam się całkiem nieźle układać przed pandemią. Wiatr zaczął wiać w nasze żagle. Czasami mijaliśmy się w nocy w domu, jedno z nas w drodze z lotniska, drugie na lotnisko. Teraz śni mi się tylko po nocach Bruksela, którą tak bardzo polubiłam i oswoiłam, a Jacek z rozrzewnieniem wspomina Wyspy Kanaryjskie. Nie mam szansy na zaplanowane wykłady na Litwie czy w Niemczech. Te drzwi też się zamknęły. Kiedy i czy się otworzą, nie wiem. Trudno. Tę cenę też trzeba zapłacić, w imię wyższego dobra.

Bo bez przyjemności, tych małych i dużych, można przeżyć. Ważniejsze jest to, że pandemia wpływa też na inne ważne decyzje. U nas priorytetem jest zdrowie Pawła. Jedziemy do szpitala na badania. Mierzymy się z problemami z przeszczepem. Opcja na dziś to przeszczep krzyżowy. O tym będziemy pojutrze rozmawiać. Ale jak w czasach pandemii przejść bezpiecznie wszystkie badania, umówić się z wieloma specjalistami? Teleporada nie wystarczy. Trzeba będzie jakoś rozsądnie wszystko zaplanować (od autora: rozmowa się nie odbyła, została przełożona na początek listopada).

Mgła dawno się rozpłynęła, a może spłynęła deszczem. Jedziemy już dwie godziny. Przejechaliśmy pewnie około 200 kilometrów. Niedługo czas na postój. Termos z obiadem w bagażniku. Nawet tu pandemia dyktuje warunki. Migają za oknem pola, łąki, lasy. Szkoda, że nie świeci słońce. Chociaż kilka promyczków sprawiłoby, że podróż byłaby przyjemniejsza. Pada. Coraz mocniej pada. Deszczowe okolice Poznania.

Gdzieś tam jednak świeci słońce. Cały czas jest przecież za chmurami. Nawet gdybyśmy musieli trochę zmoknąć, to by znów wygrzewać się w słońcu.

Pandemia też się kiedyś skończy. Dziś musimy „płacić", ale to swego rodzaju inwestycja w przyszłość naszą, naszych dzieci, naszych bliskich i dalszych. I nas wszystkich!



FOT. A. M. KRYSTOSIK-GROMADZIŃSKA

Cowidowy zawrót głowy

12.10. 2020

Rodzice! Gdzie się podział Wasz rozsądek?! Aż się w głowie kręci. Jakie prawa rządzą tłumem? Czy w czasie pandemii naprawdę nie można zacząć w końcu funkcjonować zupełnie inaczej?

Poniedziałkowy, zimny poranek. Stoimy w długiej kolejce przed szpitalem, by po przejściu triage (wypełnienie ankiety oraz pomiar temperatury), móc wejść na jego teren. Odległości między ludźmi nie wynoszą 1,5 m. Obawiam się, że nie jest to nawet 0,5 m. Maski mają wszyscy, ale część nosi je z większą lub mniejszą nonszalancją. Przed nami jeszcze pół godziny stania na deszczu. Być może poprzednio byliśmy nieco później, ale nie przypominam sobie, byśmy kiedyś czekali na otwarcie szpitala do 7.30. Laboratorium zawsze było czynne od 7 rano. Zapewne to się zmieniło, ale żadnej informacji na ten temat nie dostaliśmy. Niepotrzebnie przyszliśmy tak wcześnie. Chyba nie tylko my.

Jednak gdy trzeba czekać, to trzeba. Takie czasy. W kolejce dzieci w różnym wieku, maluchy w wózkach, większe i młodzież. Każde z nich chore, wymagające opieki specjalistycznego ośrodka. Każde powinno być chronione w czasach pandemii. To przecież pacjenci po przeszczepach, z nowotworami i różnymi innymi chorobami przewlekłymi.

7.25. Drzwi rozsuwają się. Do środka wtłacza się pierwsza grupka. My stoimy w śluzie między jednymi a drugimi drzwiami. Ale tłum napiera. Na kolanie, w powietrzu wszyscy wypełniają ankiety. Każdy chce zdobyć ją jak najwcześniej. Po co? Tłum gęstnieje. Ktoś z personelu szpitala mówi podniesionym głosem, by zachować odstęp, a ja czuję na karku czyjś oddech.

– Proszę się odsunąć – mówię, próbując walczyć o przestrzeń dla siebie i swojego dziecka.

– Proszę zakryć też nos – nikt mnie nie słucha.

Żałuję, że nie mam w sobie siły, by się zdenerwować, by na kogoś nakrzyczeć, by zacząć działać. Dlaczego nie mam tej siły? Nie wiem. To jakaś dziwna niemoc.

Staram się nie zbliżać do rodziny stojącej przede mną. Zachowuję odstęp. Ktoś się więc wpycha przede mną, bo ma przecież wypełnioną ankietę! Nie będę się kłócić. Odsuwam się. Za nami i przed nami kolejka. Liczę pobieżnie osoby. Około 40, może nawet 50! A bezpiecznej przestrzeni może dla piętnastu. Z personelu szpitalnego nikt już nie reaguje. Dwie panie sprawdzają ankiety i mierzą temperaturę ze stoickim spokojem, a nawet z uśmiechem.

Może z gorąca, a może ze zdenerwowania, zaczyna mi się lekko kręcić w głowie. To jak jakaś czarna komedia. Jakbyśmy startowali w jakiś absurdalnych zawodach. Na szczęście kolejka szybko się przesuwa. Bardzo sprawnie i szybko. No tak. Każdy ma już wypełnioną ankietę! Wszyscy wcisnęli się do środka, by ją wcześniej zdobyć.

Chwila wytchnienia. Pustym korytarzem docieramy do laboratorium. Znów sporo ludzi. Ale to przecież szpital. Siadamy gdzieś w kącie i czekamy, aż usłyszymy przez głośniki imię syna. Malutkie dzieci biegają po wąskim korytarzu, dziewczynka niepełnosprawna umysłowo, tak jak maluchy nie ma maski. Takie ich prawo, ale czy muszą być wszędzie? Przymykam oczy. Napływają nowi pacjenci i ich rodzice. Panuje rozgardiasz. Dystans społeczny? Jaki dystans?

Przez chwilę myślę, że może jednak pandemia jest tylko w telewizji? Czy tu jej nie ma? Czy negatywna odpowiedź na kilka pytań i temperatura w granicach normy, daje nam pewność, że nikt nie jest chory? Gdzie rozsądek rodziców? Przecież przyjechali dziś na badania z całej Polski. Część pociągami, autobusami.

Rodzice! Czemu jesteście tak niefrasobliwi. Czemu nie chronicie swoich i cudzych dzieci?!

Uciekamy po pobraniach jak najdalej się da od skupisk ludzkich. Szukamy odludnych korytarzy. Rozsuwamy krzesła w poczekalni przed poradnią. Tu na szczęście już nie ma tłumów.

Wizyta lekarska i wszystkie zabiegi odbywają się w spokoju, zgodnie z zasadami sanitarnymi i bez przeszkód. Na dobrze chronione wyglądają oddziały, ale też poradnie.

Poranny bałagan to wina przede wszystkim rodziców, ale też i personelu. W lecie organizacja była lepsza. Wpuszczano do szpitala po kilka osób. Żadnych tłumów nie było. Co się zmieniło? Dlaczego zmieniło się na gorsze?! Skoro nie można liczyć na rozsądek rodziców, to może jednak trzeba wprowadzić zmiany organizacyjne. Może potrzebna jest nawet tak zwana polityka kija!

Denerwuje mnie straszliwie brak rozsądku, denerwuje mnie egoizm. Czy ma znaczenie, że ktoś chce być pierwszy, że chce być szybciej w laboratorium, że ma umówioną wizytę? Każdy jakąś ma. Każdy przyjechał tu po coś, a nie dla rozrywki.

Rodzice! Pomyślcie nie tylko o sobie, ale przede wszystkim o Waszych dzieciach. I o innych dzieciach, które również czekają w kolejce. Trochę rozsądku. Trochę mniej egoizmu!

Przez najbliższy tydzień będę się codziennie zastanawiać, czy nie zaraziliśmy się wirusem. Tak niewiele trzeba, by było bezpieczniej.

Kolejna wizyta za sześć tygodni. Ma być na oddziale, z badaniami, więc musi być poprzedzona testem na Covid-19. Rano się testujemy, popołudniu otrzymujemy wynik. Jeżeli jest negatywny, to możemy iść na izbę przyjęć i dopiero na oddział. Noc na oddziale i następnego dnia badania. Nie jestem przekonana, czy ma to wszystko sens w takim reżimie, w jakim obecnie funkcjonuje wpuszczanie pacjentów na teren szpitala. Prawdopodobieństwo zarażenia się podczas oczekiwania jest o wiele większe niż podczas naszego życia codziennego, w którym izolujemy się i przestrzegamy wszystkich zasad. To wszystko przyprawia o zawrót głowy.

AGATA KRYSTOSIK-GROMADZIŃSKA

FOT. AGATA KRYSTOSIK-GROMADZIŃSKA

W biurze czy w domu?

Praca zawodowa odgrywa kluczową rolę w rehabilitacji osoby z ograniczeniem sprawności. Dzięki aktywności zawodowej może poszerzać swoje kompetencje, a przede wszystkim być społecznie potrzebna. Praca musi być jednak w pełni dostosowana do możliwości oraz potrzeb osoby z niepełnosprawnością. W niniejszym artykule chciałbym przedstawić pozytywne oraz negatywne strony pracy stacjonarnej i zdalnej.

Większość z nas przez wiele lat aktywności zawodowej przyzwyczaiła się do pracy stacjonarnej, czyli takiej, która wykonywana jest w miejscu pracy, na przykład w biurze. Pozytywną stroną tego rodzaju pracy jest kontakt z ludźmi, możliwość wymiany doświadczeń i integracja. W razie potrzeby można poprosić o pomoc koleżankę lub kolegę, a kiedy przydarzy się awaria komputera, możemy liczyć na wsparcie informatyka. Negatywną stroną pracy stacjonarnej jest konieczność dojazdów, zwłaszcza gdy pracownik zamieszkuje na wsi albo w miejscowości oddalonej od miejsca pracy o kilkadziesiąt kilometrów. Dojazdy wiążą się również ze sporymi kosztami i eksploatacją samochodu.

Epidemia koronawirusa sprawiła, że większość pracowników sektora administracji publicznej i przedsiębiorstw przeszła na pracę zdalną. Może się wydawać, że praca z domu jest niezastąpionym rozwiązaniem dla osoby z niepełnosprawnością powodującą znaczne ograniczenia w samodzielnym poruszaniu się, ale nie zawsze tak jest. Praca zdalna, wykonywana przy pomocy nowoczesnych technologii, wiąże się z dużą samodyscypliną, umiejętnością planowania zadań i dobrą organizacją czasu pracy. Niekiedy konieczne jest posiadanie odpowiedniego sprzętu komputerowego, którego nie zapewnia pracodawca, chociażby sprzętu do prowadzenia wideokonferencji. Trzeba również ponosić koszty abonamentu internetowego. Zaletą pracy zdalnej jest elastyczny czas pracy. Gdy pracujemy w trybie zadaniowym, łatwiej znaleźć czas na rozwój osobisty. Każdy człowiek jest inny i kiedy jednemu bardziej odpowiada praca stacjonarna, drugi będzie o wiele lepiej czuł się wykonując pracę zdalną.

KRYSTIAN CHOLEWA

Hokej na trawie

Rehabilitacja przez aktywność ruchową, kształtowanie postaw zaangażowania w działanie i zdrowej rywalizacji, a także integracja społeczna – były celem kolejnej, 11 już, edycji olimpiady sportowej osób niepełnosprawnych pod nazwą „Sportowi Przyjaciele".

Wydarzenie to zostało zorganizowane w środę 30 września na Spółdzielczym Stadionie Sportowym „Olimp" przy osiedlu Rusa w Poznaniu. Odbyło się przy współudziale Rady Osiedla Chartowo.

Osoby z niepełnosprawnościami wzięły udział w siedmiu konkurencjach. Jedną z nich był hokej na trawie. Dla osób poruszających się na wózkach przygotowano odrębne konkurencje, uwzględniające ich indywidualne potrzeby zdrowotne i możliwości.

W rywalizacji uczestniczyli przedstawiciele Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin „Amikus", Klubu Integracyjnego Dzieci i Młodzieży Sprawnej Inaczej „Azyl" oraz Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych, ich Rodzin i Przyjaciół „Zawsze Razem". Rywalizacja odbywała się w kategorii kobiet i mężczyzn.

Pełną emocji sportową integrację lokalnej społeczności zakończyło wręczanie trofeów. Każdy uczestnik dumnie trzymał w dłoni zasłużony puchar albo medal, bo każdy z jednakowym uporem i determinacją pracował na swój sukces.

ROBERT WRZESIŃSKI

FOT. ROBERT WRZESIŃSKI

Biała

Mój mąż przyszedł na świat 3 maja. Tego samego dnia, ale siedem lat później, dostał na urodziny łuki strzały. Ten dzień zadecydował o całym jego życiu.

Wraz ze swym rówieśnikiem z sąsiedztwa pognał do lasu, aby wypróbować „broń" i pobawić się w Indian albo w Robin Hooda czy Wihelma Tella. W pewnej chwili kolega chwycił łuk, wycelował w niego i strzała trafiła go prosto w oko. Po tym wypadku obaj chłopcy, zamiast do domu, pobiegli do Gdyni, aby obejrzeć defiladę. Po powrocie synka rodzice natychmiast zawieźli go na pogotowie. Tam zrobiono mu opatrunek i na tym się skończyło. Oka nie udało się uratować.

Po roku przestał nagle widzieć także na drugie oko. Udano się więc z nim do szpitala, a tam okazało się, że stan jest bardzo poważny. Rodzicom powiedziano, że oczy połączone są żyłkami i dlatego po wypadku uszkodzone oko należało niezwłocznie usunąć. Zrobiono mu teraz operację, usunięto uszkodzoną gałkę, a drugą oczyszczono. W rezultacie widział na jedno oko, chociaż wszystko na czerwono. Lekarze uspokajali jednak, że to na razie zalegająca krew i po jakimś czasie wszystko się unormuje.

Niestety, i tym razem miał pecha. Będąc w szpitalnym pokoju bawił się z kolegą, który w pewnej chwili uderzył go ręcznikiem po twarzy. Nastąpił krwotok i lekarze byli już bezradni. Stało się to również... trzeciego maja, który – jak widać – okazał się dla chłopca prawdziwie feralnym dniem. Po tym pechowym incydencie skierowano go do kliniki w Poznaniu. Kuracja miała potrwać dłuższy czas.

Był rok 1939 i kiedy we wrześniu zaczęła się niemiecka agresja na Polskę, ojciec nie mógł już pojechać po syna. Zarówno i on, i jego żona czując się Polakami, nie podpisali volkslisty. Dano im wtedy pół godziny na spakowanie się. Oprócz syna pozostawionego w Poznaniu oboje mieli jeszcze troje dzieci – dwie dziewczynki w wieku sześciu i czterech lat oraz zaledwie półtorarocznego synka. Wywózka do Generalnej Guberni odbywała się w wagonach bydlęcych, w warunkach nie do opisania. Na jakiejś stacji pociąg nareszcie stanął, a ludziom pozwolono wysiąść dla rozprostowania nóg. Niedaleko znajdował się mały kościółek, do którego rodzice z trojgiem dzieci weszli na chwilę, nie zauważeni przez Niemców. Pociąg ruszył, a oni zostali. Było to blisko Białegostoku, gdzie mieli dalszą rodzinę. Jakimś cudem udało im się dotrzeć do miasta i pozostali tam już przez cały czas okupacji niemieckiej.

Tymczasem w poznańskim szpitalu polskich lekarzy zastąpili niemieccy. Mego przyszłego męża, wówczas ośmiolatka, przeznaczono na rozstrzelanie. Niepotrzebny był im polski niewidomy chłopiec. Od niechybnej śmierci uratowała go niemiecka pielęgniarka, znalazła mu polską rodzinę, która się nim zaopiekowała.

Kiedy do Białegostoku wkroczyli Rosjanie, natychmiast zainteresowali się zbiegami; uznano, że skoro przyjechali z Gdyni, to na pewno są szpiegami i należy ich wywieźć na Syberię. Niebawem zaczęła się jednak wojna niemiecko-rosyjska i do Białegostoku weszli Niemcy. Wówczas ojciec uprosił jakiegoś urzędnika niemieckiego, aby dał mu pisemne zezwolenie na wyjazd do Poznania po syna. Takim to sposobem pozbawiony wzroku chłopiec znalazł się też w Białymstoku, a po zakończeniu wojny wraz z całą rodziną powrócił do Gdańska.

Jako całkowicie niewidomy, bez poczucia światła, był całkowicie bezradny, nieraz potrącany i wyśmiewany przez kolegów. Na szczęście po jakimś czasie ojciec jego dowiedział się, że jest szkoła dla niewidomych w Owińskach koło Poznania. Zawiózł go tam i chłopiec spędził w niej kilka lat. Nauczył się czytać i pisać systemem brajla, ponadto grać pięknie na pianinie i akordeonie. A co także ważne, zadbano tam o sprawność fizyczną młodego pensjonariusza i jego wszechstronną rehabilitację. Kończąc tę szkołę, potrafił chodzić bez laski i nie używał ciemnych okularów. Trudno to sobie wyobrazić, ale tak było naprawdę. Po powrocie do domu zaczął pracować w Gdyni, a pierwszą posadę otrzymał w jakimś zakładzie rybnym.

W niedługim czasie zaczęto powoływać rozmaite spółdzielnie inwalidów. I taka właśnie spółdzielnia inwalidów dla niewidomych powstała w Gdańsku-Jelitkowie. Mieściła się w dość ładnym budynku z tarasem i widokiem na morze, tuż przy plaży. Tam od września 1951 roku zaczął pracować jako szczotkarz mój przyszły mąż. Mieszkał w Gdyni-Witominie, więc do pracy miał aż dwie przesiadki autobusowe i dwie tramwajowe. Jeździł sam, bez żadnego opiekuna. Zobaczyłam go po raz pierwszy, gdy wsiadał do sopockiego tramwaju i czekał przed pętlą Oliwską na tramwaj do Jelitkowa, ja natomiast na tym przystanku oczekiwałam na tramwaj z Oliwy do Sopotu.

Nie pochodziłam z Wybrzeża. Gdy miałam rok, rodzice z Łodzi przenieśli się do Węgrowa po Warszawą, rodzinnego miasteczka mojego ojca. Tata otworzył tam warsztat stolarski i robił piękne meble. Mama nie pracowała zawodowo, bo zajmowała się domem. W zimowe wieczory tata głośno czytał książki, mama słuchała i haftowała serwetki. Ja i starszy brat też słuchaliśmy, choć mało co rozumiałam. W dzień tata sadzał mnie często na swoim warsztacie i opowiadał bajki albo śpiewał piosenki. Przeważnie jednak pieśni patriotyczne o orłach albo o żołnierzu, co szedł borem lasem. Kiedy urodziła się siostra, ona zajęła moje miejsce na warsztacie taty.

Kiedy miałam pójść do czwartej klasy, rodzice przeprowadzili się do Sokołowa Podlaskiego. Tam dziadkowie ze strony mamy mieli kawałek ziemi, na której postawili domek. Do miasta nie było daleko, ale dookoła naszego domu rozciągały się tylko łąki i pola. Na początku czułam się trochę samotna. Może właśnie z tego powodu polubiłam książki. Czytałam różne, ale najbardziej podobały mi się historyczne. W naszm domu było dużo książek. Kiedy coś czytałam, nie zwracałam uwagi na to, co się dookoła dzieje. Mama nieraz ścierką przywoływała mnie do rzeczywistości. Obok naszego domu rosło żyto tak wysokie, że gdy wchodziłam między łany, nie było mnie widać. Latem uciekałam więc z książką i siadałam w zbożu, w którym odnajdywałam też mnóstwo kwiatów, brzęczących owadów, no i najważniejsze – nikt mi nie przeszkadzał w lekturze.

Kiedy skończyłam siódmą klasę, zaczęłam w wakacje pracować w sklepie z materiałami. Rodziców nie stać było na to, abym się dalej uczyła. Szkoła była płatna, a brat w tym czasie chodził do gimnazjum. Kiedy przepracowałam w sklepie rok, wybuchła droga wojna światowa, która pokrzyżowała moje plany, bo chciałam zapisać się do szkoły wieczorowej.

Warszawa jeszcze się broniła, a w Sokołowie co jakiś czas wyły syreny. Nic się jednak nie stało, więc nawet podczas alarmu chodzono po mieście. Nagle usłyszeliśmy straszny huk. Niemcy zrzucili bomby na dzielnicę żydowską. Wiele szyb powypadało wtedy z okien. W naszym sklepie bardzo duża szyba wystawowa rozsypała się w drobny mak. Zobaczyliśmy rannych. To był przerażający widok. Niektórzy szli sami, innych niesiono na noszach. Obok naszego sklepu w podwórzu przygotowano w jakimś pomieszczeniu prowizoryczny szpital na wypadek wojny. Prawdziwy szpital znajdował się w Węgrowie, odległym o siedemnaście kilometrów. Słyszeliśmy płacz i jęki. Zamknęliśmy sklep, rozbite okno założyliśmy deskami i poszliśmy do domu.

Wrzesień tego roku był piękny, niebo błękitne i na

laska

jego tle widywaliśmy wyraźne bombowce z czarnymi krzyżami. Zrzucały bomby, ale już nie na miasto, lecz na większe gospodarstwa rolne. Zaczęła się też ewakuacja wojsk polskich. Dzień i noc obok naszego domu szła piechota, skrzypiały koła armat. Jechali też furmankami cywile. Wszyscy uciekali za Bug, do Mińska. Któregoś dnia tata z wraz z moim bratem też poszli za Bug, jednak po czterech dniach wrócili. Tata opowiadał, że w Mińsku nawet na rynku taki ścisk, że nie można było znaleźć miejsca, aby usiąść.

Po kilku dniach wjechali do miasta Niemcy. Zrywali nasze flagi biało-czerwone, deptali orły i zawieszali swoje. Zgromadzili też bardzo wielu jeńców polskich. Widziałam ich siedzących na rynku pod pomnikiem księdza Brzóski. Ludzie dawali im jedzenie. Niebawem jednak Niemcy wycofali się za linie Wisły, a do Sokołowa weszli Sowieci. Żydzi wznieśli im bramę tryumfalną z kwiatów, wywiesili na niej napis: „Niech żyje Czerwona Armia" i witali ich chlebem i solą. Jednak po sześciu dniach wojska sowieckie wycofały się za Bug, a do nas wrócili Niemcy. Za Sowietami pognali też bogaci Żydzi, natomiast biedota żydowska pozostała w Sokołowie.

Zaczęły się rządy okupacyjne. W mieście brakowało chleba, ustawiały się kolejki, a żandarm pilnował porządku. Kiedyś udało mi się dopchać do drzwi piekarni, ale zamiast chleba dostałam bykowcem po głowie. Nie pracowałam już, ponieważ właściciel zlikwidował swój duży sklep. Wynajął jakieś małe pomieszczenie w innej dzielnicy miasta i sam dawał sobie radę. Kiedy skończyłam szesnaście lat, dano mi dowód osobisty z odciskiem palca i wezwanie na roboty do Niemiec. Mama zaczęła płakać, bo i brat również dostał takie wezwanie. Na szczęście nasz Sokołów należał do Generalnej Guberni i kto pracował, nie był zmuszany do wyjazdu. Wobec tego tata załatwił bratu pracę u swojego kolegi stolarza, ja natomiast zgłosiłam się do urzędnika zatrudnienia. Długo nie mogłam znaleźć pracy, wreszcie przyjęto mnie w szpitalu niemieckim do obierania ziemniaków. Następną pracę dostałam w sklepie spożywczym.

W tym czasie Niemcy spalili nasz dom. Umyślnie. Ludzie, którzy byli tego świadkami, opowiadali, że jechał walec, który ubijał kamienie na drodze. Za miastem stały trzy albo cztery stodoły. Gdy ten walec przejeżdżał obok każdej z nich, podsycano ogień i wtedy stodoły zaczynały się palić. Niemcy jechali dalej i przy naszym domu zrobili to samo, a że dach był słomiany, to dom zaczął się palić. Tata w tym czasie był chory i leżał w szpitalu. Mama gdzieś wyszła. W domu została tylko moja siostra i stara ciocia. Kiedy siostra zobaczyło płonące stodoły, wybiegła przed dom, a tu już płonął nasz dach. Wróciła więc, chwyciła swoje buty i torebkę mamy, a ciocia zabrała „Żywoty świętych". Mnie zawiadomił o tym nieszczęściu kolega brata. Kiedy przybiegłam, runęła ostatnia ściana domu. Kilka nocy spaliśmy u sąsiadów, następnie Niemcy przydzielili nam mieszkanie w mieście po Żydach, ponieważ już w tym czasie przesiedlano ich do getta.

Bardzo pomagali nam dobrzy ludzie, jakiś komitet kościelny, chyba „Akcja Katolicka". Dostaliśmy więc buty i ubrania. A tata, gdy wrócił ze szpitala, zaczął pracować u kolegi stolarza w jego warsztacie. I tak zaczęliśmy się przyzwyczajać do naszej biedy. Kiedyś tatę spotkał mój były szef ze sklepu z materiałami i zaproponował, abym zamieszkała u niego i pomagała jego żonie w gospodarstwie. Zgodziłam się. Pracy było w bród, ale przynajmniej nauczyłam się gotować, sprzątać i to mi się w życiu przydało. Poza tym dostawałam parę złotych, odzież, a najważniejsze – miałam co jeść. Traktowali mnie też prawie jak córkę. Mieszkali za miastem, dlatego do domu przychodziłam tylko w niedzielę.

W mieście zaczęły się aresztowania i łapanki. Wokół Sokołowa rozciągały się lasy, gdzie ukrywali się partyzanci, więc Niemcy co jakiś czas przeprowadzali odwetowe i zarazem pokazowe egzekucje. Rozstrzelali też kilku naszych nauczycieli, a nawet kolegów mojego brata. Kiedyś w łapance złapali tatę. Pół dnia stał za drutami, ale na szczęście wujek pracował u Niemców w kolumnie sanitarnej i uprosił któregoś, aby tatę zwolnili.

Kiedyś zaczęli likwidować getto. Wywozili Żydów do Treblinki. Widzieliśmy ludzi pędzonych na dworzec. Przykro było patrzeć. Przed wojną chodziliśmy do szkoły z żydowskimi dziećmi, przyjaźniliśmy się. Żal mi ich było. Jedni szli sami, innych prowadzono. Szli starzy, dorośli, dzieci, a obok Niemcy z karabinami. Wiedli ich jak zbrodniarzy. Ukazało się też ogłoszenie, że za przechowywanie Żydów zostanie rozstrzelana cała rodzina, która udzieli im pomocy. Ludzie jednak pomagali. Do moich gospodarzy kiedyś w nocy przyszła Żydówka z dwojgiem dzieci – chłopcy w wieku siedmiu i trzynastu lat. Przebywali przez jakiś czas w piwnicy. Nosiłam im jedzenie. A kiedy zaczęło się robić gorąco, wywieziono ich chyłkiem na wieś.

Podczas likwidacji getta ukazało się w mieście ogłoszenie, że wszyscy mieszkańcy, których okna wychodzą teren getta, muszą okna pozasłaniać. Moi rodzice mieszkali w kamienicy na pierwszym piętrze i ich okna wychodziły wyłącznie na getto, więc całe dnie w domu było ciemno. Mama w papierze zasłaniającym okno zrobiła kiedyś szpileczką dziurkę i widziała straszne rzeczy.

Nadszedł lipiec 1944 roku. Zbliżał się front. Któregoś wieczoru obserwowaliśmy łunę – to bombardowano Siedlce, odległe o trzydzieści kilometrów od Sokołowa. Kładliśmy się spać w ubraniach. Pewnej nocy zostałam zbudzona. Bombowce sowieckie nadlatywały nad nasz Sokołów. Uciekliśmy do piwnicy. Najpierw poleciały bomby zapalające, a gdy miasto już płonęło, nowy klucze bombowców zaczęły zrzucać bomby burzące. Zrobiło się piekło na ziemi. Drugiego nalotu już nie spędziliśmy w piwnicy, bo uciekliśmy w pole. Gdy słyszeliśmy świst lecącej bomby, upadaliśmy w bruzdy na polu ziemniaków. Wreszcie zaczęło świtać, wschodziło słońce, wyglądało blado przy płonącym mieście.

Postanowiłam wrócić do Sokołowa mimo godziny policyjnej. Zobaczyłam wtedy straszny widok. Wieloma ulicami nie można było przejść. Wszędzie pełno trupów albo rannych. Leżeli obok siebie Niemcy i Polacy. Zobaczyłam nasz dom, stał cały, pomimo że miał rysę od góry do dołu na całej wysokości, co było pozostałością po niemieckim bombardowaniu w 1949 roku. Wbiegłam do domu, drzwi wszystkich mieszkań były wyrwane z futrynami. W naszym mieszkaniu nie zastałam nikogo. Zeszłam na podwórze i dowiedziałam się, że moja rodzina ukryła się w piwnicy. Ocaleli, tylko tata był ranny. Został trafiony odłamkiem w nogę poniżej kolana. Cioci odłamek przebił obie dłonie, które w czasie bombardowania miała złożone do modlitwy.

Bomba uderzyła w stojącą niedaleko bożnicę, a odłamki poraniły wiele osób. Brat z siostrą ukryli się w jakimś dole wykopanym na wypadek bombardowania i odłamek bomby zsunął się bratu po głowie, nie robiąc mu krzywdy. Mama ten odłamek schowała na pamiątkę, która jest teraz moją własnością. A że była kiedyś pielęgniarką w szpitalu, więc podarła jakieś prześcieradła i opatrywała poranionych ludzi, nawet Niemców.

Wszyscy byli przerażeni i chcieli uciekać z miasta na wieś. Brat miał za Sokołowem kolegę, postanowił więc udać się do niego, oczywiście z mamą, ciocią i siostrą, ale najpierw znalazł kogoś, kto wracał wozem do Węgrowa, i uprosił go, aby tatę zabrał do szpitala. Wiedziałam, że moi gospodarze też szykują się do wyjazdu, wróciłam więc do nich.

cdn.

IRENA ŻUROMSKA

Zbigniew M. Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł(28)

Uśmiechnął się. Teraz dopiero nabrał ochoty na pisanie. Tym piórem.

– Możesz je zatrzymać.

– Naprawdę? A ty?

Karolina machnęła ręką.

– Ja? Ja nie zamierzam tak się katować. Nie sądzę zresztą, żeby jeszcze było mi dane w życiu coś mądrego napisać. Ale za to, co ty napiszesz, też odpowiedzialności nie wezmę – zarzekła się i puściła do niego oko.

– Dzięki! – Był szczerze wdzięczny. Pióro mieściło się w dłoni właśnie tak, jak chciał, i ustawiało się zawsze w odpowiednim nachyleniu. – Może kiedyś cię zaskoczę – rzucił zadowolony.

– Jeśli napiszesz do mnie list...

Następne minuty w milczeniu wodził piórem po papierze. Czuł niemal zmysłową radość. Ślad czarnego atramentu, mokry jeszcze, był niczym rzeka marzeń. Chyba już nie tylko dreszcze nim wstrząsały, ale i podniecenie. Pisał. Może jeszcze nie do końca, ale...

Nie wiedział kiedy wieczór za oknem zamajaczył białymi cętkami śniegu. Zakrył park gęstą ćmą tak szczelnie, że nie było widać świateł z prostopadłego skrzydła ortopedii. W pracowni zrobiło się tak, jakby zewnętrzny świat przestał istnieć.

Nie skupiał się na treści, bez reszty pochłonięty kaligrafią. Kreślenie wiecznym piórem rozpalało w nim prawdziwie mistyczne zapamiętanie. Nie mógł oderwać się od atramentowych liter. Ruchy wyprowadzane z lewej strony w prawą, z góry do dołu i po skosie w prawo były sprawniejsze, a ślad zostawiany przez stalówkę wyraźny, pewny, czasem pełen fantazji, ten zaś pozostawiony przy skreśleniach z prawej w lewo był nieczytelny i nosił znamię wielkiego trudu, mocowania się z niewidoczną siłą, jakby papier w tę stronę był mniej przyjazny i stawiał większy opór. Litery złożone z kilku przeciwstawnych pociągnięć były jak zwierzęta rwące do przodu ze szkaradnie okaleczonymi bokami. Rozbiegane układały się w wyrazy i poszarpane zdania. Wyczuwało się to rozedrgane napięcie mięśni oraz tę chęć, która była silniejsza od ociężałego bezkształtu, i bezwiednie rozumiało wysiłek, na który zdobywał się piszący.

Krótko przed kolacją kończył przepisywać dwuszpaltowy artykuł. Pot kapiący mu z twarzy barwił się od atramentu. Gorące powietrze z nagrzewacza owiewało mu plecy i tak zapamiętał się w kreśleniu słów. Drgnął zaskoczony, gdy dostrzegł Ankę.

– Nie obcyndalasz się, co? – powiedziała mu nad uchem. – Pokaż, coś tam nagrygolił? – Wzięła do ręki zapisane kartki. – Noo... jestem pod wrażeniem... Fiu, fiu, fiu... mój szacunek... Widziałaś? – zapytała Adelinę.

– Chapeau bas! Pisze tak od kilku godzin – odparła terapeutka. – Już na nikogo uwagi nie zwraca. Zawziął się...

– Takiś nie do żdżarcia? To ja może niepotrzebnie przeszkadzam? – zaśmiała się po swojemu.

– Już dziś więcej z tej ręki nie wyduszę – rzekł, patrząc na pismo. – Jest coraz mniej wyraźne.

– Pewnie! – zawołała ze śmiechem. – Jutro przepiszesz resztę gazet. A teraz zabieram cię stąd!

Odblokowała koła i wyprowadziła wózek z gorącego strumienia powietrza.

– Do jutra, pani Adelino – pożegnał się. Przy krośnie już było pusto. Karolina musiała skończyć wcześniej.

Na korytarzu natychmiast odczuł zimno. Nim dojechał do windy, dres się wyziębił. U siebie Hubert już dostał dreszczy i nie mógł powiedzieć słowa. O jedzeniu mowy być nie mogło.

– Coś ty taki zgęziały? – spytała Anka, kiedy przyszła z kieliszkiem jego tabletek. Dotknęła pleców. – Jesteś całki mokry! Musisz się przeblec... Gdzie masz suche lompy? – rzuciła, otwierając szafę.

– Na górze – odparł, szczękając zębami. Zdążył już przygryźć sobie język i czuł w ustach słodki smak krwi.

– Badeje, jaczki, karszpety... jakiś cwyter... jasne z modrym! Wszystko pomojtane! Mosz tu jeden kogel-mogel wew ty szafie. Każdy tylko wećpi i pyndzi dalej jak ta dziko maciora... Psiakrync... – zaciągała, nerwowo przetrząsając rzeczy. Wzięła z półki świeżą koszulę i suchą bluzę polarową. – Tej, a może, może... – zastanowiła się, ku jego rozpaczy nieruchomiejąc na chwilę. – A może by my tak? Bo ja mam takie tabletki... Megarnox... I może... wiesz... Wczoraj łykłam jedną. Nie uwierzysz, ale zaraz taki szwung mnie wziął... zrobiłam pranie, szneke upiekłam, statory pomyłam i jeszcze o mało dywanów nie wyniosłam trzepać w te zaspy... to dopiero... – mówiła, zabierając się do przebierania.

– Co to było? Jaki lek?

– Megarnox.

– Pierwsze słyszę.

– Może by tak tobie, co? Co myślisz? Tej...

– Nie wiem. Zjadłbym nawet robaka.

– A wiesz co... – Wyjęła z kieszeni blister ciemnozielonych drażetek. Wydłubała jedną i podała mu. – Otwórz sznupę... tylko mi palców nie chapsnij. I uczonym nie gadaj, bo wiesz...

Połknął bez popicia. Nie miał większych nadziei. W końcu nic mu jeszcze nie pomogło. I nie było na to żadnych widoków. Jedyny wniosek, który z tego wynikał, był taki, że trzeba przyzwyczaić się do dreszczy. I choć to wydawało się niedorzeczne, innej rady nie widział.

Najpierw zauważył, że pot przestaje zalewać mu twarz. Potem ogarnęło go miłe ciepło i skóra na całym ciele wygładziła się. Obejrzał ramiona. Szarosina skóra zaczęła nabierać zdrowego koloru. Nieoczekiwanie poczuł się dobrze. Zrobiło się normalnie, tak jak powinno być! Ogarnęła go nieopanowana radość. To nie była sztuczna euforia, narkotyczny majak. Miał ochotę wyskoczyć w górę i porwać ze sobą tę zielonooką dziewczynę. Nieprawdopodobne! Wreszcie poczuł się dobrze!

– Co w niej było? – spytał, nie mogąc uwierzyć w poprawę. – Co było w tym megarnoksie? Dynamit?

– Pomogło? – Anka śmiała się, nawet trochę dumna. Ona, odcinkowa pielęgniarka, w piętnaście minut zmogła problem, z którym wszyscy lekarze i nawet sama profesor od tak dawna nie mogli sobie poradzić. – Wyglądasz, jakby ci kto miodu do papy nalał – zaśmiała się.

– Przestało, wszystko przestało... naprawdę! Cóż to było?

– Efedryna! – W szerokim uśmiechu pokazała skrzywione jedynki. – Zwykła efedryna.

ROZDZIAŁ 30

Czasem przypadek jest w stanie sprawić więcej aniżeli najskrupulatniej zaplanowane działania, niż cały ludzki wysiłek i pomysłowość. Bywa, że jest jak nagły nurt, co porywa z mielizny i niesie tam, gdzie bezskutecznie próbowało się dobrnąć, jak wiatr, co ni stąd, ni zowąd zrywa się i szczęśliwie wydyma żagle, które już dawno wydawały się tak beznadziejnie nieużyteczne.

Efedryna – alkaloid z przęśli i cisów – okazała się remedium na najprzykrzejszą Huberta dolegliwość. Dotąd mało znał leków, które tak radykalnie potrafiłyby poprawić komfort życia. Odkąd zażył pierwszą tabletkę megarnoksu, siedzenie przestało być dla niego udręką. Niebawem przekonany, że ta szczęśliwa zmiana jest trwała, wyzbył się niechęci do przebywania na wózku i fobii wywołanych dreszczami. Jego organizm złapał równowagę i funkcjonował w każdych warunkach, bez względu na pozy-

cję. Uniezależnił się od pogody oraz zewnętrznych źródeł ciepła. Był wydolny i wkrótce Hubert doznał miłego poczucia, że naprawdę jest sprawniejszy.

Teraz też mógł bez przeszkód zająć się terapią w pracowni Adeliny, w szczególności zaś pisaniem. Przez styczeń i luty treścią gazet zdążył zapełnić siedem bloków z papierem listowym. W jego kałamarzu znacząco ubyło atramentu.

•

Zupełnie nie spodziewał się, że łomot drzwi wahadłowych, które z windy i oddziałowej kuchni prowadziły na korytarz, mógł być spowodowany jego nowym wózkiem. Po zdecydowanym szarpnięciu klamki weszła do niego Anka, a za nią Symonides.

– Dzisiaj siądziesz sobie jak król egipski! – powiedziała, ustępując miejsca magistrowi.

– Właśnie przywieźli – rzekł Symonides. – Jeszcze rozgrzany, pachnie świeżynką. Ten już masz na swoją własność. Ładny?

– Co powiesz? – zapytała Anka. – Jesteś zadowolony?

– Przecież to wózek – odparł bez entuzjazmu.

– Jako żywo!

– Czy wózek inwalidzki może być ładny? Czy może zachwycać coś, co jest tylko koniecznością? – rzekł rozżalony Hubert. – Przymus nie może cieszyć... – dodał dużo ciszej.

Wózek. To był wózek dla niego... Przełknął grudę, która utkwiła mu w gardle. Wciągnął nosem wilgoć. Przed nim stał wózek inwalidzki. Był nie dla kogoś, nie wiedzieć kogo, jakiegoś nieznanego nieszczęśnika, nad którym mógłby się ewentualnie przez chwilę użalić, nie dla zniedołężniałego starca, któremu już niewiele pozostało, stąd i wózek mógł być mało przejmującym szczegółem. Ten wózek dla kaleki miał być jego! On miał być tym, tym?! Więc był nim? Był kaleką, inwalidą? Jak to? Przecież... Czy to tak dawno, kiedy kopał piłkę, łapał ją i rzucał. Przecież czuł, pamiętał jeszcze tamten ruch i pracę mięśni... A tu wózek. Nie mógł być dla niego... Nie, nie takie było jego przeznaczenie, nie życie na wózku inwalidzkim... Więc? Jak miał się z tym pogodzić?

Anka podeszła bliżej.

– Nie masz zbyt tęgiej miny – zauważyła. – Fefrów dostałeś? Wreszcie będziesz poruszał się jak człowiek.

„Jak człowiek... Co ta kobieta mówiła? On miał poruszać się jak człowiek. Jaki człowiek? Czy na wózku było się człowiekiem?! Nie! Nie chciał tego! Nie chciał tak żyć!

– No! Płakać chyba nie będziesz – dotarły do niego słowa Symonidesa.

– Nie marudź, bo nie ma czasu – ponagliła go pielęgniarka. – Wózek jest jak ta lala. Siadajmy, bo już mnie Lenka woła.

– Idź – rzekł magister.

– Teraz już mnie nie chcesz?

– Ooo, to był cios poniżej pasa! – mrugnął do niej. – Teraz już jedna osoba wystarczy.

– Tak? Naprawdę?

– Naprawdę.

– No, jeśli ci nie jestem potrzebna... – odparła Anka. – To sobie idę. Tylko mi tu nie narojbrować. – Z marsową miną pokiwała palcem i roześmiała się w głos. – No, chłopaki!

Magister bez słowa zsunął go, tak żeby stopami dotknął podłogi. Potem własnymi kolanami przyblokował i jednym podźwignięciem przesadził na wózek.

Hubert pierwszy raz siedział tak prosto, oparty jedynie na wysokości lędźwi, z opuszczonymi nogami. Zdumiał się tą nowością i tym, że tak dobrze daje radę nowej pozycji. Zniknęło całe oporządzenie tamtego wysokiego wózka i całkiem zmieniła się najbliższa przestrzeń. Zrobiło się więcej miejsca wokół niego, więcej powietrza go otoczyło, a on zwarł się w sobie i głębiej odetchnął. Poczuł pracę mięśni grzbietu, trzymały go prosto. Uwolniona głowa dała poczucie większej swobody.

– I co? – zapytał zadowolony magister. – Spróbuj pojechać kawałek – polecił i zwolnił blokadę kół.

Nie, nie będzie płakał, nie będzie się użalał. Ten pieprzony wózek, i co, że jego, na pewno nie jest na zawsze!

Oparł ręce na obręczach kół i pchnął je do przodu. Ześliznęły się, lecz mimo to wózek przejechał kawałek.

– Lekki – powiedział trochę pewniej, niech nikt nie myśli. – Nie wymaga wielkiej siły.

– Czekaj – rzekł magister. Chwycił za rączki wózka i popychając nim uchylone drzwi, wyjechał na korytarz. – Teraz popracuj – polecił.

Hubert objął palcami obręcze i spróbował pojechać. Udawało się, choć znaczna ilość jego energii umykała, a ręce ześlizgiwały się po gładzi metalu.

– Poczekaj! Zaraz coś zaradzimy. Momento...

Wchodząc do windy, Grek minął się z kobietą. Drobna szatynka w śliwkowym kostiumie i niebotycznie wysokich szpilkach zwróciła uwagę Huberta. Objuczona dwiema wypchanymi torbami podążyła wprost do wahadłowych drzwi dziecięcego oddziału. Hubert pomyślał, że to matka jednego z małych pacjentów i że musi być jej bardzo niewygodnie w takich butach.

Kobieta po kwadransie wyszła z oddziału z kilkuletnim chłopcem na rękach. Tuliła go czule. Usiadła pod ścianą, gdzie specjalnie dla gości ustawiono rząd wyścielanych szarą dermą krzeseł, i obok siebie postawiła torebkę również w śliwkowym kolorze. Kiedy chłopiec nacieszył się jej obecnością i nabrał pewności, że nie odejdzie zaraz i go nie porzuci, posadziła go obok siebie. Szepcząc tkliwie, wyjęła z torebki opakowanie biszkoptów. Przez następne minuty chłopiec z apetytem pochłaniał ciastko po ciastku, a Hubert zaczął się denerwować. Symonidesa wciąż nie było. Znów zmuszony był czekać. Nienawidził tego musu. Oparł ręce na kołach i poruszał nimi miarowo w przód i w tył. Zapomniał o kobiecie i z rosnącym zniecierpliwieniem obserwował ruch windy. Za każdym razem, gdy zatrzymywała się na piętrze, miał nadzieję, że magister przyjechał. Ale za każdym razem z windy wychodzili i wyjeżdżali jedynie pacjenci powracający z ćwiczeń. Z kolejną turą przyjechała Adelina.

– Tu jesteś – rzekła. – Symonides powiedział, że czekasz przy windzie. Myślałam, że na dole.

– Gdzie on zginął? – spytał niezbyt grzecznie. – Kazał mi tu siedzieć. Znów wystrychnął mnie na dudka.

– Musiał gdzieś pójść.

– Gdzieś?

Adelina zawahała się.

– No dobrze – rzekła. – Przed tobą nie będę ukrywać... Ale pamiętaj! Ani słówka nikomu...

– Nie powiem – rzucił od niechcenia nadal poirytowany.

– Luiza ma wolne. Dowiedział się...

– I co teraz?

– Nie martw się. Poinstruował mnie o wszystkim.

– Czyli? Bo ja nic nie wiem...

– Masz śliskie obręcze, tak? – spytała i z reklamówki wysypała pęki żyłek.

– Owiniemy je igielitem?

– Właśnie – przytaknęła. – Który kolor odpowiada ci najbardziej?

– Wydaje mi się, że do granatowej tapicerki najlepszy będzie... granatowy. – Wreszcie się rozchmurzył.

cdn.

Książka wydana nakładem
Wydawnictwa BIS
ul. Lędzka 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

Fraszki

ZALEWAJKA
Kto ma dobre serce,
Też zawały miewa.
Bo zła tyle wokół,
Że go krew zalewa.

DYKCJA
Aż tak niewyraźnie
Słowa wypowiadał,
Że sam nie rozumiał
Tego, o czym gadał.

DEZERTER
Wolał być
Tchórzem i zerem,
Niż po śmierci
Bohaterem.

KONOWAŁY
Jaka ich płaca –
Taka ich praca...
Hipokrates w grobie
Się przewraca.

ROZBITKOWIE
Tonący brzytwy
Się chwyta.
A pływający
Koryta.

BEZWARTOŚCIOWY
Nie zaznał szacunku,
Choć ci, co go znali,
Na kilka milionów
Go oszacowali.

NIEOBLICZALNI
Dwoją się i troją
Zajęci karierą.
A jedynak rośnie
Im na mniej niż zero.

REKRUTACJA
Zgłosili się zdrowi,
Normalni do woja
Ku chwale ojczyzny...
A tam paranoja.

SLALOM
Jedno bydlę pijane
Za kierownicą
Prowadzi zygzakiem
Sto koni ulicą.

IDYLLA
Spokój, cisza błoga,
Sielanka prawdziwa.
Siódmy dzień teściowa
Już się nie odzywa.

TAJEMNICA
Nikt nic nie wie,
Mordy w kuble,
Ale już
Ćwierkają wróble.

WINOBRANIE
Grosik do grosika,
Grosik od frajera,
Aż się na całego
Sikacza uzbiera.

TADEUSZ MARYNIAK
WARSZAWA

Aforyzmy

Bogactwo
to takie koryto,
które deprawuje
ludzi.

*

Wolimy
zmieniać innych
niż siebie.

*

Być człowiekiem
dla człowieka
powinno być celem
każdego człowieka.

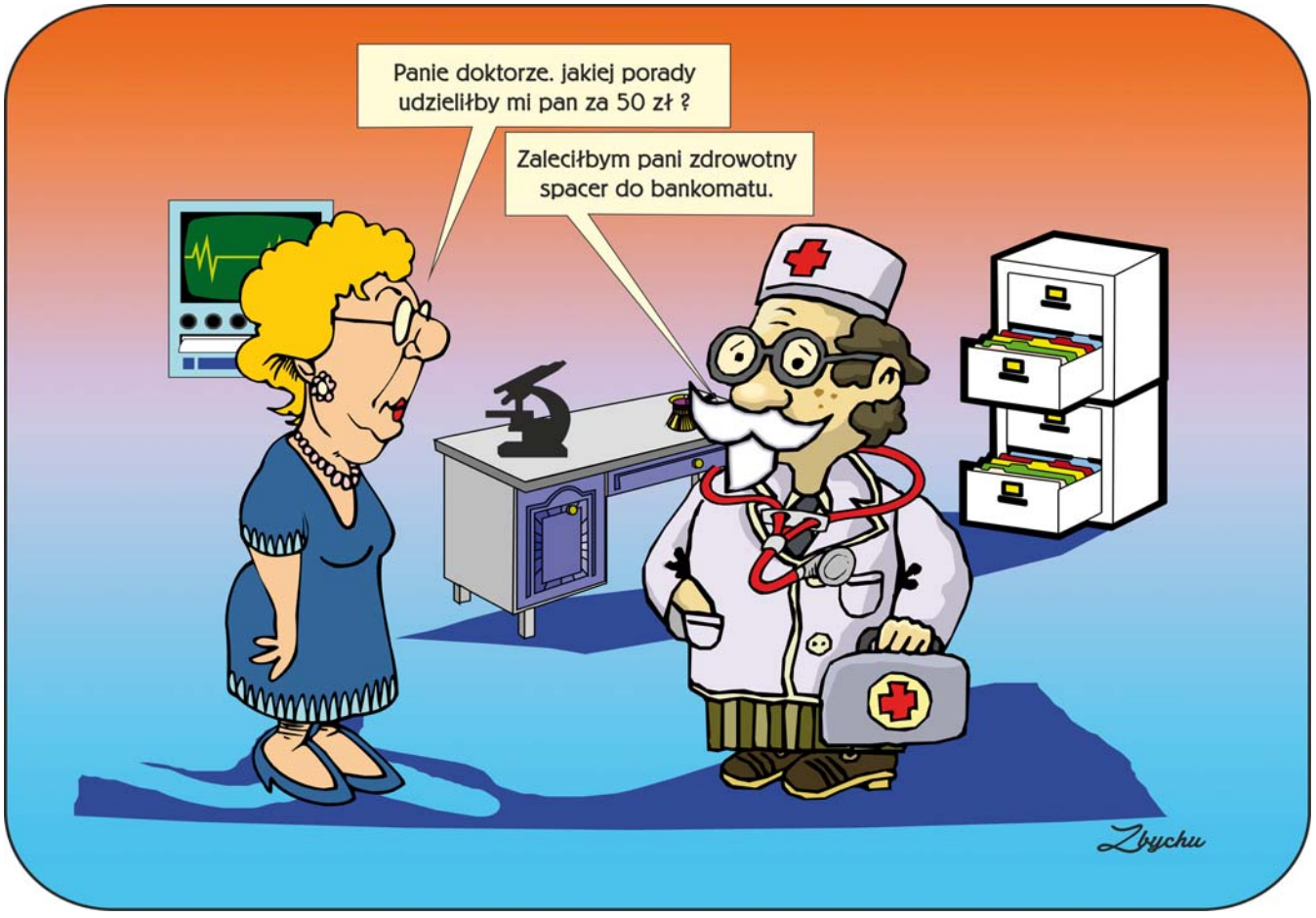
*

Los zawsze zdąży
nas uderzyć.

*

Niejeden,
żeby być
popularnym
- został błaznem.

RYS. ANDRZEJ ROSSA



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

RYS. ZBIGNIEW NOWAK

RYS. (2X) ANDRZEJ ROSSA

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Dwa jesienne rajdy

Wielkopolscy seniorzy wzięli udział w dwóch rajdach turystycznych. Pierwszy odbył się 19 września z metą w Nadleśnictwie Łękno, drugi – 3 października z metą na parkingu w miejscowości Jeziory położonej na terenie Wielkopolskiego Parku Narodowego.

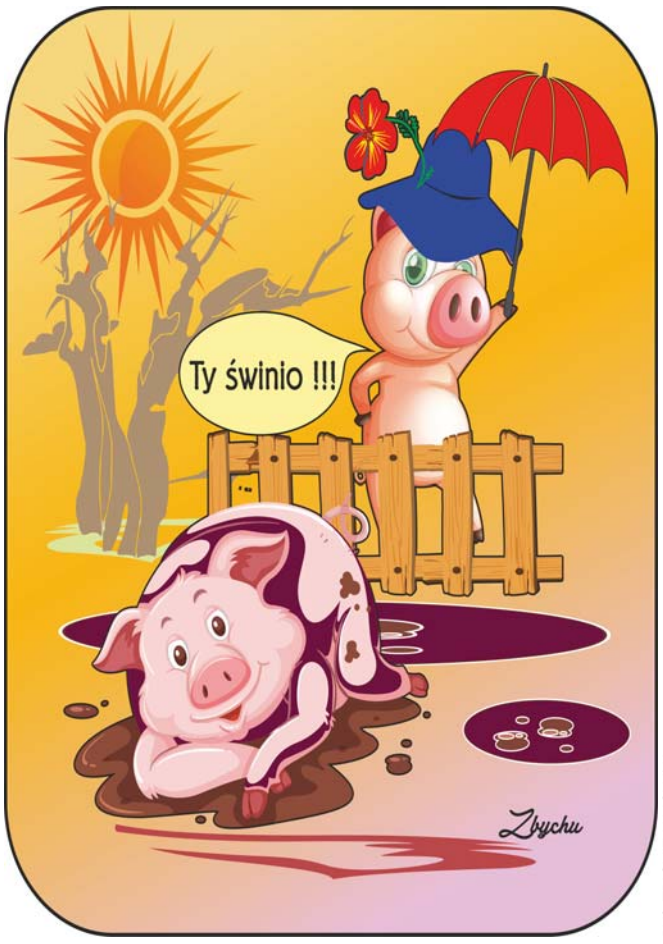
Oba rajdy mieszkańców poznańskich osiedli spółdzielczych zorganizowało Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Oddział Rataje we współpracy z innymi instytucjami.

Celem rajdu było umożliwienie osobom starszym spędzenia czasu na świeżym powietrzu, w otoczeniu, pozostałej jeszcze po lecie, zieleni.

Podczas pierwszego rajdu uczestnicy dotarli autokarem do Zaniemyśla, a stamtąd pieszo do Łękna, gdzie odbyło się ognisko i konkursy z nagrodami. Uczestnicy drugiego rajdu mieli do wyboru jedną z pięciu tras.

ROBERT WRZESIŃSKI

FOT. MIROSŁAW WZIĄTEK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

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

CHOROBĘ 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