

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (315) 2 • Poznań • luty 2021 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJĄ



W NUMERZE:

Tchnienie nadziei

str. 6

Połączył osoby

z całej Polski str. 6 i 7

Niech tak będzie zawsze
str. 10

Stokrotka str. 18

Uwielbia śpiew
i bransoletki str. 20

Pełne prawo do miłości
str. 23

Lubię wszystkie
pory roku str. 26

Żeby ludzie
szanowali ludzi str. 31

Pasquda str. 34-37

Beata Leda, uczestniczka
Warsztatu Terapii Zajęciowej
w Wiardunkach:
„Uwielbiam wyszywać haftem
krzyżykowym i matematycznym”.

Wiecej w artykule
„Kilka razy na podium”.
str. 27

Duża liczba ofert

22 stycznia rozstrzygnięto otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych dofinansowanych ze środków Powiatu Poznańskiego. O wsparcie finansowe ubiegać się mogły organizacje pozarządowe oraz podmioty prowadzące działalność statutową na terenie tego powiatu, o których mowa w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Na konkurs napłynęła zaskakująco duża liczba ofert, bo aż 332.

Wnioski o dofinansowanie (na powierzenie lub wspieranie) realizacji zadania publicznego można było składać w następujących obszarach: edukacja, kultura i sztuka, kultura fizyczna, pomoc społeczna, ochrona i promocja zdrowia, turystyka oraz ratownictwo i ochrona ludności. Najwięcej, bo aż 133 oferty dotyczyły zadań w obszarze kultury fizycznej. W obszarze pomocy społecznej złożono 51 ofert.

Proponowane do realizacji zadania publiczne w tym obszarze dotyczyły m.in. wzmocnienia samodzielności i niezależności osób z niepełnosprawnościami, ich rehabilitacji społecznej, promowania i popularyzacji dorobku artystycznego, wsparcia psychologicznego dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, integracji międzypokoleniowej, wspierania osób starszych, wczesnej interwencji, aktywności osób z dysfunkcjami wzroku.

W realizacji zadań publicznych dofinansowanych z budżetu Powiatu Poznańskiego organizacje pozarządowe planują wykorzystywać również nowe technologie, co pozwoli zminimalizować ryzyko transmisji wirusa. Powiat Poznański dopuszcza zmiany w harmonogramie działań oraz w opisie zakładanych rezultatów realizacji zadania lub też zmiany w kalkulacji przewidywanych kosztów zadania – w formie aneksu do umowy. *Oprac. KK.*

„Aktywny Samorząd”

Zarząd Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zatwierdził dokument pod nazwą: „Kierunki działań oraz warunki brzegowe obowiązujące realizatorów pilotażowego programu „Aktywny Samorząd” w 2021 roku”, który określa rodzaje realizowanych zadań oraz wysokość dofinansowań.

Przypomnijmy, że w ramach tego programu osoby z niepełnosprawnościami mogą ubiegać się o pomoc, między innymi w zakresie likwidacji barier transportowych, w dostępie do uczestnictwa w społeczeństwie informacyjnym oraz likwidacji barier w poruszaniu się.

Wnioski o dofinansowanie będzie można składać za pomocą elektronicznego Systemu Obsługi Wsparcia (SOW) od 1 marca 2021 roku. W bieżącym roku – jak informuje PFRON – budżet na realizację programu wynosi 189,62 mln zł (w 2020 roku wynosił 180,79

mln zł). Osoby zainteresowane złożeniem wniosku mogą skorzystać z kreatora ułatwiającego aplikowanie o środki, infolinii, a także z pomocy mobilnego asystenta osoby niepełnosprawnej oraz pracownika PFRON w punktach informacyjnych SOW zlokalizowanych we wszystkich wojewódzkich oddziałach PFRON.

PFRON zachęca do założenia profilu zaufanego, dzięki któremu można nie tylko aplikować o środki w ramach programu „Aktywny Samorząd”, ale również korzystać z całej gamy usług publicznych dostępnych na platformie ePUAP. Informacje jak założyć profil zaufany wraz z filmem instruktażowym znajdują się na portalu SOW (<https://portal-sow.pfron.org.pl>). System Obsługi Wsparcia oferuje różnego rodzaju ułatwienia i uproszczenie procedur związanych z ubieganiem się o wsparcie, pomaga przyspieszać realizację wniosków i uzyskanie pomocy.

Program „Aktywny Samorząd” przewiduje wsparcie finansowe dla osób z niepełnosprawnościami, które chcą zakupić oprzyrządowanie do posiadanego samochodu, zrobić prawo jazdy, przeszkolić się w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego, zakupić wózek albo skuter inwalidzki o napędzie elektrycznym lub protezę kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne.

Program przewiduje również wsparcie finansowe na pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej przez zapewnienie opieki dla osoby zależnej (dziecka przebywającego w żłobku lub przedszkolu albo pod inną tego typu opieką, pomoc adresowana jest do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, które są przedstawicielem ustawowym lub opiekunem prawnym dziecka).

Oprac. KK.

Przeznacz 1% podatku

KRS 0000271857

**Wydajemy twórczość osób z niepełnosprawnościami
Organizujemy pomoc charytatywną**

<https://filantrop.org.pl>

**Polub nas na Facebooku i obserwuj na Instagramie:
@fundacja-filantrop**

Mikrobus dla WTZ

Około 450 kilometrów dziennie będzie pokonywał nowy bus, którego koszt zakupu został dofinansowany ze środków PFRON. Przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami pojazd – zakupiony w ramach „Programu Wyrównywania Różnic Między Regionami III” – trafił do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Piaskach koło Gostynia w województwie wielkopolskim.

9-osobowy mikrobus będzie dowoził na zajęcia uczestników zamieszkujących miejscowości: Krobia, Borek Wielkopolski, Gostyń,

Pogorzela czy Pępowo. Są to dość odległe od siebie gminy powiatu gostyńskiego. Dofinansowanie ze środków PFRON wyniosło 82 tysiące 200 złotych. Dzięki mikrobusowi uczestnicy WTZ będą mogli bez przeszkód pokonywać trasę z miejsca zamieszkania do placówki i z powrotem. Znacząco poprawi to ich sytuację i przyczyni się do wzrostu aktywności społecznej.

Warsztat Terapii Zajęciowej w Piaskach jest placówką rehabilitacyjno-terapeutyczną, z którego obecnie korzysta 50 osób z umiarkowanym i znacznym

stopniem niepełnosprawności. Są to osoby z niepełnosprawnością intelektualną, sprzężoną oraz z problemami zdrowia psychicznego. Zajęcia prowadzone są w dziesięciu pracowniach: gospodarstwa domowego, ogrodniczej, artystycznej, muzyczno-komputerowej, witrażu, rękodzieła, krawieckiej, gospodarczej, aktywizacji zawodowej oraz pracowni rehabilitacyjno-terapeutycznej. WTZ działa od 2000 roku i jest prowadzony przez Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Kreatywni”. *Oprac. KK.*

Biegnij do celu

Nie dajemy się Covidowi” – brzmi plakatowe hasło czwartej edycji „Biegu z Misiem”, organizowanego w Poznaniu z inicjatywy Stowarzyszenia „Przedszkolni Przyjaciele” przy ulicy Libelta 35. Celem wydarzenia jest zbiórka pieniędzy na potrzeby terapeutyczne dzieci z Przedszkola Specjalnego nr 164 w Poznaniu.

Jeśli sytuacja epidemiologiczna na to pozwoli, bieg odbędzie się 24 kwietnia nad Jeziorem Rusałka. Tradycyjnie będzie można pokonać dystans 5 lub 10 kilometrów, a także spróbować sił w marszu Nordic Walking na dystansie 5 kilometrów. „Bieg z Misiem” każdego roku cieszy się nieślabnącym zainteresowaniem zarówno dzieci jak i dorosłych.

Zapisywać będzie można się za pośrednictwem strony wydarzenia na Facebooku: <https://facebook.com/biegzmisiem/>

Przedszkole Specjalne nr 164 w Poznaniu – to placówka dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Jak informuje organizator na stronie internetowej www.biegzmisiem.pl, jest to jedyne publiczne przedszkole tego typu w Poznaniu i w okolicznych gminach.

Każde dziecko od samego początku obejmowane jest kompleksową opieką, edukacją i terapią. Do przedszkola uczęszczają dzieci w wieku od 3 do 9 roku życia. W rehabilitacji i terapii dzieci z niepełnosprawnościami wykorzystywane są różne metody pracy terapeutycznej – między innymi metoda krakowska polegająca na stymulacji lewej półkuli mózgu, terapia ręki skoncentrowana na usprawnianiu motoryki małej czy metoda integracji sensorycznej oparta na angażowaniu zmysłów, w tym także zmysłu równowagi i czucia własnego ciała.

Więcej informacji na temat działalności placówki i metod pracy na stronie www.przedszkolespecjalne164.pl

Oprac. KK.

Nowe miejsca pracy

W Nysie w województwie opolskim 30 grudnia 2020 roku otwarto zakład aktywności zawodowej. Pierwszy w powiecie nyskim ZAZ zatrudnia 50 osób z niepełnosprawnością fizyczną oraz intelektualną z terenu powiatu nyskiego i powiatów ościennych. ZAZ w Nysie mieści się w Centrum Rehabilitacji i Integracji Społecznej przy ul. Grodkowskiej.

Osoby z niepełnosprawnościami w nyskim ZAZ-ie zdobywają umiejętność szycia, uczą się też stolarstwa, specjalistycznej opieki nad osobami w podeszłym wieku, ogrodnictwa, doskonałą również umiejętności informatyczne i w zakresie wykorzystywania nowoczesnych technologii. Celem Zakładu Aktywności Zawodowej jest przygotowanie osób z niepełnosprawnościami do podjęcia zatrudnienia na otwartym rynku pracy. W ZAZ-ie prowadzona jest również rehabilitacja usprawniająca dla osób zatrudnionych.

„Zakład Aktywności Zawodowej, którego operatorem została spółka infirmCare non profit, znajduje się w Regionalnym Centrum Rehabilitacji i Integracji Społecznej w Nysie. Jest to połączenie szkoły specjalnej z zakładem pracy dla osób z niepełnosprawnościami w jednym miejscu, przy wykorzystaniu elementów tego budynku, czyli sali gimnastycznej, sal rehabilitacyjnych oraz basenu dla rehabilitacji pracowników” – czytamy na stronie internetowej PFRON.

ZAZ w Nysie zapewnia kompleksowe wsparcie zawodowe osobom z niepełnosprawnościami, dzięki którym będą one lepiej przygotowane do radzenia sobie w przyszłości na otwartym rynku pracy. Co ważne, pracownicy nyskiego ZAZ-u otrzymują wynagrodzenie za swoją pracę, bez utraty dotychczasowych świadczeń, jakie przysługują osobom z niepełnosprawnościami. Dostają też zwrot pieniędzy za leki.

– Zakład Aktywności Za-

wodowej to rehabilitacja przez pracę. W każdej osobie z niepełnosprawnością tkwi potencjał możliwości, który z powodzeniem można wykorzystać, ośwoić ją z obowiązkami pracowniczymi, by w przyszłości mogła funkcjonować na tzw. wolnym rynku. W ZAZ-ie mamy dobrze zgraną grupę informatyczną i stolarską. Jest także człowiek ze znaczną niepełnosprawnością, z zawodu masażysta. Wyposażymy mu gabinet – mówi Aleksander Bugła, przedstawiciel spółki infirmCare.

Że warto tworzyć, wspierać i chronić miejsca pracy osób z niepełnosprawnościami, wiedzą dobrze ich rodzice, terapeuci, opiekunowie, specjaliści. Aktywność zawodowa przynosi każdemu człowiekowi wymierne korzyści – niezależnie finansowo od rodziny, pozwala realizować zamierzenia, cele i pasje, nabywać nowe kompetencje i predyspozycje, a przede wszystkim wyzwala poczucie sprawczości i społecznej przydatności. *Oprac. KK.*

W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY „GOŚCINNI”

Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy „Gościnni” w Kórniku mają wiele zainteresowań. Chętnie biorą udział w pro-

jektach i konkursach organizowanych na terenie miasta i gminy Kórnik oraz takich o zasięgu wojewódzkim bądź krajowym.

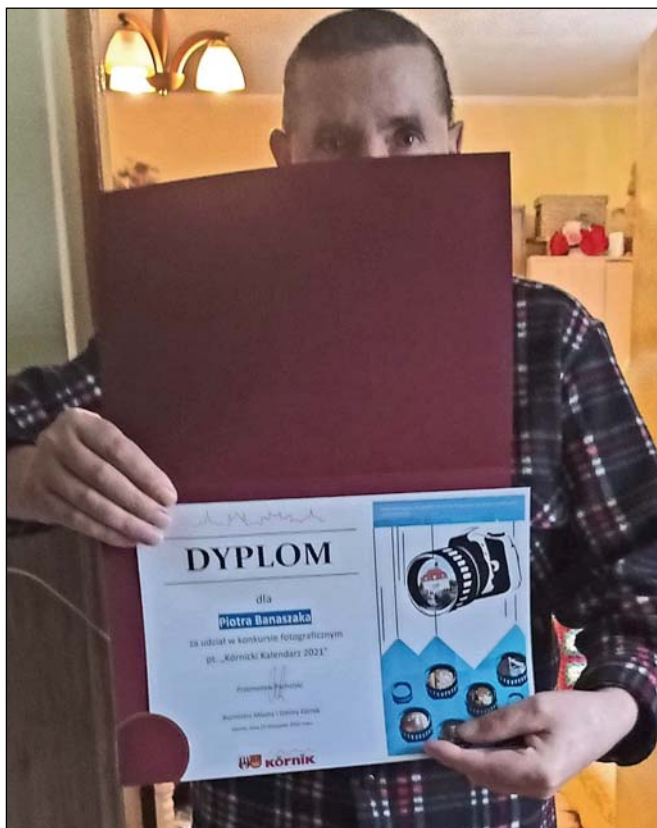
Sukcesy



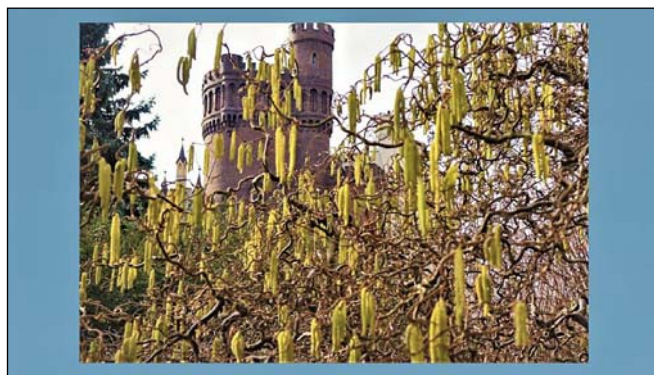
Zadumany Tytus Działyński, nad nim dzik... Praca Piotra Banaszaka.

Ostatnio uczestniczyli w projekcie edukacyjno-artystycznym „5 zmysłów”. Jest to innowacyjny projekt kierowany do szerokiego grona odbiorców, szczególnie do społeczności osób z niepełnosprawnościami. Głównym organizatorem jest Stowarzyszenie Edukacyjne MCA współpracujące z Centrum Kultury Zamek w Poznaniu. Projekt dofinansowano między innymi ze środków Powiatu Poznańskiego.

Uczestnicy chętnie doskonalą swoje umiejętności fotograficzne pod kierunkiem Moniki Dembskiej. Dlatego z zainteresowaniem wzięli udział w warsztatach fotograficznych prowadzonych przez Grzegorza Dembińskiego. Dzięki jego wiedzy i doświadczeniu uczestnicy „Gościńnych” mogli poszerzyć wiadomości i usprawnić swój warsztat fotograficzny. Swoje umiejętności wykorzystywali głównie



Piotr Banaszak ze swoim dyplomem.



Niezwykła praca Pawła Kerbera: kwitnące drzewo leszczyny na tle wieży zamkowej.



Fotografia Honoraty Łękowskięj.

W KÓRNIKU

pasjonatów fotografii

podczas spacerów. Fotografowali piękne okolice Kórnik, promenadę kórnicką i Arboretum. W ubiegłym roku startowali w konkursie zatytułowanym „Kórnicki Kalendarz 2021”. Odnieśli ogrom-

ny sukces, ponieważ w kalendarzu umieszczone zostały dwie fotografie w ich wykonaniu, natomiast trzecia otrzymała wyróżnienie.

Fotografię znajdującą się w kalendarzu w miesi-

cu kwietniu wykonał Paweł Kerber na terenie kórnickiego Arboretum. Ukazuje ona wieżę zamkową oraz przepięknie kwitnące drzewo leszczyny. Kalendarzowy miesiąc lipiec reprezen-



Warsztaty fotograficzne w plenerze.



Honorata Łąkowska dumna ze swojego dyplomu.



Paweł Kerber prezentuje swój dyplom.

FOT(8X) ARCHIWUM SDS „GOŚCINNI”



Uczestnicy „Gościnnych” dumni ze swoich fotografii.

tuje zdjęcie Honoraty Łąkowskiej pokazujące widok Urzędu Miasta i Gminy Kórnik pomiędzy strumieniami wody z fontanny znajdującej się przy rynku. Wyróżniona przez jury fotografia należy do Piotra Banaszaka. W tle roztacza się na niej widok Jeziora Kórnickiego, a postać Tytusa Działyńskiego oraz dzika pilnującego wejścia do zamku widoczne są na pierwszym planie.

Uczestnicy konkursu otrzymali nagrody i dyplomy. Byli z nich bardzo dumni, odebrali je z radością. Sukces sprawił, że w „Gościnnych” miłośnicy fotografii czekają niecierpliwie na kolejne konkursy fotograficzne.

ROBERT WRZESIŃSKI

Tchnienie nadziei



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

18.01.2021

Nowy Rok powitał nas raczej spokojnie. Zakaz opuszczania domów spowodował, że nie odbyły się sylwestrowe imprezy plenerowe, spotkania towarzyskie, bale. Sąsiedzi nie wyszli na ulicę, by życzyć sobie szczęścia, mniej było fajerwerków. Bardziej refleksyjnie niż zwykle powitaliśmy 2021. To będzie rok nadziei, nadziei że dostępne szczepienia przeciwko Covid-19 zwrócą nam bezpieczeństwo i wolność.

Kiedy zostaniemy zaszczepieni? Być może jeszcze wiosną, a może dopiero jesienią? Tego niestety nie wiemy i trudno jest to przewidzieć. Kolejne grupy społeczne piszą prośby, by mogły być zakwalifikowane na szczepienie we wcześniejszym terminie. Trudno się dziwić. Wydaje się, że osoby z niepełnosprawnościami (na przykład sensorycznymi lub o podłożu intelektualnym) powinny mieć taką możliwość. Kiedy piszę ten tekst, jeszcze jej nie ma. Pozostaje mieć nadzieję, że niebawem się to zmieni. Wiele jest jeszcze do zrobienia, wielu jest chętnych, a dostawy dawek są dużo mniejsze niż możliwości szczepienia i zainteresowanie. Jest jednak światło w tunelu. Wiosna ma szansę nadejść już trochę wcześniej.

I tę „Nadzieję należy podjąć”, pomimo, że „To nawet ryzyko” – jak mówił Georges Bernanos. Bo, jak twierdził Ernst Jungher, „W każdym razie nadzieja prowadzi dalej niż strach”. I trzeba pamiętać, że „Skoro można myśleć, że może być lepiej, to znaczy, że już jest lepiej” – jak pisała Olga Tokarczuk. Tymczasem musimy chyba pozostać realistami, bo jak w opinii Williama Arthura Warda „Pesymista narzeka na wiatr. Optymista oczekuje, że wiatr się zmieni, a realista dostosowuje swoje żagle”. Musimy przetrwać, uważać na siebie i kierując się rozsądkiem żyć, dostosowując się do rzeczywistości, która nas otacza, a wciąż jest mniej przyjazna

niż ta, do której przywykliśmy. Mamy już jednak nową siłę by czekać, bo według Ludwika Hirszfelda „Tajemnica energii działania polega na tchnieniu nadziei”. To tchnienie świat już ma. I „Jakoś to będzie, bo jeszcze tak nie było, żeby jakoś nie było”, jak twierdził Jaroslav Hašek. Musimy tylko znaleźć w sobie cierpliwość i powtarzać za ks. Janem Twardowskim, że „Nadzieja uczy czekać pomalutku”. I doczekamy się.

Przyjdzie nasza kolej na wolność. Będziemy mogli w końcu odetchnąć pełną pierśią, odwiedzić naszych bliskich, usiąść razem przy stole, wybrać się na wspólny spacer, pojechać na wycieczkę. Będziemy mogli uścisnąć sobie ręce, paść sobie w ramiona. Będziemy mogli bez strachu udać się tam, gdzie będziemy chcieli i spotkać się z każdym człowiekiem. Będziemy mogli wrócić do pracy, usiąść za biurkiem. Będziemy mogli razem działać stojąc obok siebie, tworzyć, bawić się i odpoczywać, ciesząc się swoim towarzystwem. Bez obaw będziemy mogli rehabilitować się, diagnozować i leczyć. Przestaniemy się bać świata i siebie nawzajem. Może jeszcze nawet w tym roku?

Wrócimy na nasze stare ścieżki. A może nie będą już one takie same? Czego się

nauczyliśmy? Co wyniesiemy z pandemii? Z czym wrócimy do świata? Nauczyliśmy się sprawnie korzystać z technologii teleinformatycznych i odkryliśmy, że nie zawsze trzeba gdzieś iść, by załatwić sprawę. Dla osób niepełnosprawnych może to być znaczącym ułatwieniem w funkcjonowaniu. Nauczyliśmy się tego nie tylko my – petenci, ale też ci, którzy rozpatrują nasze prośby, podania, załatwiają nasze sprawy. Przysłało być czymś nadzwyczajnym funkcjonowanie w wirtualnej rzeczywistości. Odkryliśmy zasoby edukacyjne tej przestrzeni, zaczęliśmy zwiedzać muzea on-line, uczestniczyć w koncertach i spektaklach. Świat się trochę bardziej otworzył i chętniej się dzieli swoim bogactwem.

Czy będziemy iść dalej tą drogą? Na pewno warto zapamiętać tę lekcję. Jest to ważne doświadczenie, które może być środkiem, by przeciwdziałać wykluczeniu osób niepełnosprawnych z życia w społeczeństwie. Nawet jeżeli nie mogą one z racji swojej niepełnosprawności dotrzeć w jakieś miejsce, niedosłyszą czy niedowidzą, mamy narzędzia, dzięki którym łatwiej i z większą akceptacją mogą uczestniczyć w każdym wydarzeniu, współdecydować i na równi z innymi realizować swoje cele.



FOT. A. KRYSOSIK-GROMADZIŃSKA

WSPOMNIENIE O TOMKU PRZYBYSZU

20 stycznia 2020 roku, pa-
miętałam doskonale ten
dzień – byłam wtedy w hote-
lu w Rzeszowie, rano spraw-
dziłam powiadomienia w tele-
fonie i wówczas dowiedziałam
się, że 19 stycznia Tomek zmarł
– kiedy to przeczytałam, wy-
rzuciłam telefon z ręki, bo nie
chciałam tego czytać.

W związku z badaniem klinicznym potencjalnego leku na FOP, w którym brałam udział, miałam przed sobą intensywny dzień – rano badania w szpitalu, później podróż z Rzeszowa do Krakowa, aby wykonać badanie PET (Pozytonowa Tomografia Emisyjna, PET) i powrót z Krakowa do Rzeszowa – przez cały ten dzień ogromny smutek mieszał się u mnie z bezkresną pustką i niedowierzaniem, bo Tomek był niezastąpiony, zawsze można było na Niego liczyć, tak wiele dobrego zrobił dla polskiej społeczności FOP – był ważnym człowiekiem w moim życiu.

To od Niego dowiedziałam się czegoś więcej o FOP – nigdy nie zapomnę, jak kilkanaście lat temu siostra przyniosła mi wydruki ze strony internetowej o FOP. Nie miałam jeszcze w tamtym czasie komputera, dostępu do Internetu. Siostra w bibliotece z ciekawości wpisała w wyszukiwarkę: FOP i wyskoczyła jej właśnie strona internetowa Tomka. Od tego czasu moje życie zmieniło się na lepsze – dzięki tej wiedzy mogłam spowolnić rozwój choroby. Mojej radości nie było końca!

Dla mnie Tomek to odwaga, czynność i specyficzne poczucie humoru. Tomek miał jeden cel – chciał lepszego życia dla osób z FOP, ponieważ sam doskonale wiedział, czym jest samotność, brak wiedzy oraz cierpienie, zarówno to fizyczne, jak i psychiczne – stworzył od zera bazę wiedzy o FOP, połączył ze sobą osoby z FOP z całej Polski (założył prywatną grupę FOP Polska na Facebooku dla chorych na FOP, ich rodzin i ich bliskich), pisał o swoim życiu z FOP na własnym blogu. Jest współautorem książki „Moje Kilimandżaro. Losy niepełnosprawnych – wspomnienia” oraz autorem książki „Z genetycznym wyrokiem. Opowieści o moim życiu”.

Wykonał perfekcyjnie to postawione przed sobą zadanie! Tomek miał spełnione życie, wiele się od Niego nauczyłam, chociaż często ja wkurzałam

Połączył osoby z całej Polski



Tomek i ja podczas badania klinicznego prawdopodobnego leku na FOP w Rzeszowie.



To ja, Asia.

Jego, a On mnie, to w głębi serca bardzo się lubiliśmy, łączyła nas nie tylko choroba, ale także relacja człowiek-człowiek.

Czy podołałam tym wszystkim wyzwaniom, które czekały na mnie tego dnia? Tak, gdyż wiem, że uczestniczę w niezwykłej sztafecie – starsi przekazują pałeczkę młodszym, a naszym wspólnym celem jest lek na FOP!

Tomku, dziękuję Ci za wszystko, co dla mnie zrobiłeś! Do zobaczenia, gdzieś tam po drugiej stronie!

O MNIE

Mam na imię Asia. Mam 35 lat. Mieszkam w Kaliszu. Mam FOP. Co to jest FOP? Tak w dużym skrócie: FOP to ultrazadka choroba genetyczna (rodzi się z nią jedna osoba na dwa miliony). FOP powoduje coś, co wydaje się przeciwne naturze – oko nie zmienia się w nerkę, a serce w płuco. Żaden organ nie staje się inny. Lekarze nie spotkali się dotąd z podobnym procesem. FOP sprawia, że zdrowy mięsień zamienia się w twardą kość.

Ta choroba to taka tykająca bomba w moim organizmie, nigdy nie wiem, kiedy wybuchnie i unieruchomi mi kolejną część ciała – FOP przekształca mój organizm w więzienie – obecnie nie podnoszę już rąk do góry, nie mogę samodzielnie usiąść ani wstać – mam usztywnione kolana, unieruchomione biodra, nie jestem w stanie wykonać samodzielnie podstawowych czynności dnia codziennego, takich jak np. przygotowanie posiłku, ubranie się, czy skorzystanie z toalety. Poruszam się na wózku inwalidzkim.

Aktualnie nie ma na to leku – mam jednak świadomość, iż to, czy zostanie stworzone efektywne leczenie FOP, zależy również ode mnie – brałam udział w badaniu klinicznym potencjalnego leku na FOP – chcę, aby moje ciało w maksymalnie możliwy sposób przyczyniło się do rozwoju badań nad FOP, bo wiem, że nie ma nic gorszego, niż choroba, na którą nie ma skutecznego leczenia.

Życie w kostnym pancerzu jest ogromnie trudne. FOP to często ból, który jest nie do zniesienia. FOP nauczyła mnie pokory, cierpliwości i wytrwałości. Moje ograniczenia fizyczne to jeszcze nie cała ja. Jestem czymś więcej niż to, co FOP robi z moim ciałem. Realizuję swoje marzenia. Uśmiecham się. Jestem.

JOANNA GIERZ

Nie uciekaj! Zapewnienie dostępności

Nie przenosić chorego, nie klepać po twarzy, nie otwierać na siłę zaciśniętej szczęki. Takich „nie” – w odniesieniu do osób z epilepsją – jest kilkanaście. Niestety, mimo kampanii informacyjno-edukacyjnych, wciąż wielu ludzi nie wie, jak reagować, kiedy ktoś ma atak padaczki. Niewłaściwie udzielona pomoc może okazać się dla chorego bardzo groźna.

14 lutego kojarzy się z Dniem Świętego Walentego, kupowaniem upominków w kształcie czerwonych serc czy kwiatów dla ukochanej osoby. Święty Walenty jest patronem zakochanych, ale też chorych na epilepsję. 14 lutego obchodzimy Światowy Dzień Epilepsji, nazywany również dniem chorych na padaczkę. Obchody mają na celu zwiększenie świadomości różnych grup społecznych, jak groźną chorobą jest epilepsja i jak wiele zależy od naszej wiedzy, zdrowego rozsądku i właściwie udzielonej pomocy.

Epilepsja jest chorobą układu nerwowego. Polega na powstawaniu w mózgu nieprawidłowych wyładowań bioelektrycznych, które prowadzą do ataku. Tak jak w leczeniu wielu innych chorób, tak i w przypadku padaczki, konieczna jest stała kontrola specjalistyczna oraz wdrożenie leczenia farmakologicznego. Specjaliści w zakresie zdrowia wskazują, że padaczka może powstawać w wyniku udaru, nowotworu, zapalenia mózgu i opon mózgowych, toksyczno-metabolicznego uszkodzenia tkanki mózgowej, krwotoku podpajęczynówkowego albo wskutek uwarunkowań genetycznych (najczęściej w wieku dziecięcym).

Napady padaczkowe, u każdego chorego wyglądają inaczej. Wyróżnia się napady uogólnione i częściowe. W pierwszym przypadku napady dotyczą obu półkuli mózgu, w drugim zaś mówimy o wyładowaniach obejmujących część jednej półkuli. Charakterystycznym objawem epilepsji są napady drgawkowe, na które składają się napady duże (tak zwane napady toniczno-kloniczne, kiedy chory traci przytomność i upada), napady małe

(chorzy zastygają w bezruchu i tracą kontakt z otoczeniem, ale są przytomni), napady miokloniczne – charakteryzujące się skurczami mięśni, bez utraty przytomności i napady atoniczne, w przypadku których oprócz utraty przytomności dochodzi do zwiotczenia mięśni i upadku pacjenta.

Jak widać, napady padaczkowe są zróżnicowane i nie zawsze muszą przybierać najostrejszą formę. Kluczowa jest odpowiednia diagnoza medyczna – rozpoznanie rodzaju padaczki i dobór odpowiedniego preparatu przeciwpadaczkowego, którego zażywanie pozwoli zmniejszyć częstotliwość ataków i nie dopuścić do toksycznego uszkodzenia mózgu.

Do powyższych „nie” dodam najważniejsze – NIE UCIEKAJ, kiedy widzisz, że ktoś ma atak padaczki. Co robić w sytuacji ataku epileptycznego? Usunąć znajdujące się w pobliżu przedmioty, które mogą być niebezpieczne dla chorego (może np. uderzyć o nie głowę). Ochroń głowę i kręgosłup przed urazami. Po ataku ułóż chorego w pozycji bezpiecznej i kontroluj oddech (filmy instruktażowe, jak to robić znajdziesz w Internecie). Jeśli po ustąpieniu drgawek chory jest nieprzytomny, natychmiast wezwij pogotowie. Zrób to również wówczas, kiedy podejrzewasz, że podczas ataku mogło dojść u chorego do urazu. Zapewnij choremu swoją obecność i pomoc po ustąpieniu ataku.

Niekiedy w leczeniu epilepsji farmakologia okazuje się nieskuteczna – mówimy wtedy o występowaniu u pacjenta tzw. padaczki lekoopornej. W tym przypadku ograniczenia dotyczące codziennego życia będą większe aniżeli w przypadku pacjentów, u których leczenie farmakologiczne przynosi efekty, jednak nie oznacza to, że chory musi rezygnować z jakiegokolwiek aktywności zawodowej i społecznej. Popadanie w panikę i generalizowanie czegokolwiek, co dotyczy padaczki, może być krzywdzące dla pacjentów, a przede wszystkim znacząco obniżyć ich jakość życia. *Oprac. KK.*

O osoby z niepełnosprawnością intelektualną, autyzmem i problemami zdrowia psychicznego, jak wszyscy inni ludzie, odwiedzają instytucje państwowe oraz są odbiorcami usług publicznych. Jak zatem dostosować przestrzeń tych instytucji i zapewnić odpowiednią do ich potrzeb jakość usług?

Odpowiedzi na to pytanie dostarcza wydany w ramach rządowego programu „Dostępność Plus” poradnik pod tytułem: „Dostosowanie instytucji i usług publicznych do potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną, ze spektrum autyzmu oraz z problemami zdrowia psychicznego”. Publikacja została opracowana przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną na zlecenie Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej.

Poradnik – jak czytamy na stronie internetowej PFRON – jest przydatnym narzędziem zarówno koordynatorom do spraw dostępności jak i wszystkim osobom, które są zainteresowane tą tematyką. W publikacji zostały zawarte informacje pomagają-

ce zrozumieć funkcjonowanie osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności w przestrzeni publicznej tak, by po wdrożeniu odpowiednich rozwiązań mogły one z tej przestrzeni w pełni samodzielnie korzystać.

„Zapewnienie dostępności jest obowiązkiem podmiotów publicznych. Uniwersalne projektowanie dotyczy produktów, budynków, usług i rozwiązań, które są użyteczne dla wszystkich ludzi w jak największym zakresie, bez potrzeby adaptacji lub specjalistycznych zmian. Uniwersalne projektowanie jest zawsze tańsze niż dostosowywanie” – czytamy w elektronicznej wersji poradnika.

W publikacji znajdziemy szereg dostępnych wiadomości m.in. w zakresie funkcjonowania osób w spektrum autyzmu, typowych barier i możliwych rozwiązań w celu zapewnienia dostępności, tworzenia tekstów łatwych do czytania i zrozumienia. Publikacja dostępna jest w wersji PDF na stronie PFRON (zakładka „Informacje z regionu”/Wielkopolski) oraz na stronie funduszeuropejskie.gov.pl *Oprac. KK.*

Podaruj zapach

Uczniowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach w powiecie poznańskim wkrótce będą mogli edukować i rehabilitować się w tak zwanej bibliotece zapachów. Biblioteka będzie dostępna od następnego semestru dla uczniów, rodziców oraz osób odwiedzających placówkę.

Jak informuje serwis powiat.poznan.pl, w związku z tworzeniem nowego zbioru, który poprzez stymulację zmysłu węchu pomoże rozwijać kompetencje poznawcze osób słabowidzących i niewidomych, organizatorzy zwracają się z prośbą o przesyłanie zarówno perfum jak i wód toaletowych.

Mogą to być nieotwarte lub częściowo użyte fiołki perfum. Można je przekazywać bezpośrednio w siedzibie Ośrodka na portierni lub drogą pocztową na adres: Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych, Plac Przemysława 9, 62-005 Owińska.

Niewidomi szczególnie zapamiętują zapachy i smaki. Lubią o nich opowiadać, wyobrażać sobie jak wyglądają przedmioty o przyjemnym lub mniej przyjemnym zapachu, jakie kolory mają ciekawie smakujące potrawy. Zapachy kojarzą się im z miejscami i konkretnymi ludźmi. Osoba niewidząca jest w stanie zorientować się, z kim rozmawia nie tylko po intonacji głosu rozmówcy, ale i po zapachu jego perfum. *Oprac. KK.*

Spojrzenie w oczy znaczyło wiele...

Terapeuci WTZ „Promyk” w Otuszu zorganizowali wyjazdy przedświąteczne do domów uczestników, aby przekazać im paczki ufundowane przez Stowarzyszenie „Promyk.” Oprócz upominków terapeuci załączyli w nich domowe ćwiczenia dla uczestników. Były to puzzle, krzyżówka, tekst piosenki, kartka,

przepis kulinarny, obrazek do kolorowania. Wszystko łączył temat świąt Bożego Narodzenia.

Terapeuci starają się utrzymywać kontakt z uczestnikami i ich rodzinami. Zadania wysyłamy zdalnie za pomocą komunikatorów społecznościowych. Takiego kontaktu nie da się jednak porównać z bezpo-

średnim spotkaniem i rozmową twarzą w twarz. Brak nam codziennych zajęć, wymiany wrażeń i wspólnej pracy.

Przedświąteczne spotkania – mimo że dla bezpieczeństwa przy bramie lub furtce domu uczestnika – upłynęły w miłej atmosferze. Wydarzenie było ważne zarówno dla jednej jak i drugiej strony. Widzieliśmy, że

naszych stęsknionych uczestników bardzo cieszyła możliwość wzajemnego zobaczenia się. Spojrzenie w oczy, bo resztę twarzy zakrywała maseczka, znaczyło wiele... Tymczasem czekamy na powrót. Mamy nadzieję, że będzie to wkrótce możliwe.

JUSTYNA OWCZAREK
TERAPEUTKA



Niech tak będzie zawsze



W tym roku w pracowni muzyczno-teatralnej, zwykle chyba najgłośniejszej w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Konarzewie, pełnej śpiewu i muzyki, wciąż jeszcze trwa „pandemiczna” cisza.

Ale liczymy na to, że wszystko wciąż jest przed nami. Że nasi uczestnicy będą znowu brali udział w festiwalach, przeglądach piosenek, prezentacjach małych form teatralnych. Znowu wystąpią w naszych promykowych, okolicznościowych spotkaniach.

Zdajemy sobie sprawę, jak ważna jest ciągłość działalności terapeutycznej naszej pracowni. Tym bardziej, że muzyka, która towarzyszy naszym spotkaniom, pozwala uczestnikom także na realizowanie się w pracach plastycznych, inspirowanych utworami muzycznymi. Kontakt z muzyką i sztuką zwiększa aktywność uczestników, usprawnia pamięć, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową.

Zajęcia plastyczne obejmują wiele różnorodnych działań: malowanie z wy-

korzystaniem farb plakatowych, akrylowych, olejnych, tuszu kreślarskiego, rysowanie kredą, węglem, ołówkiem, kredkami, pastelami, a także lepienie z mas plastycznych, wyklejanie z nasion, pestek, makaronu, kaszy, ryżu, krepiny. Wykonujemy drobne przedmioty użytkowe takie jak biżuteria, zabawki, wazon, pudełko, ozdobne zakładki do książek. Dużym zainteresowaniem cieszy się wykonywanie dekoracji i rekwizytów do przedstawień teatralnych.

Udział w konkursach i realizacja krótkich form teatralnych pozwala na rozwijanie kreatywności oraz kształtowanie umiejętności wyrażania siebie i swoich uczuć przy pomocy pantomimy. Nasi artyści bardzo chętnie ćwiczą pamięć, ucząc się tekstów piosenek i ról teatralnych. Zadowolenie z siebie, wiara we własne możliwości, pozbywanie się kompleksów i nieśmiałości, daje uczestnikom nieocenione korzyści, a nam terapeutom olbrzymią satysfakcję i wielkiego kopa do pracy.

I niech tak będzie zawsze. Kiedyś w końcu pandemia minie. Wszyscy czekamy na ten czas, na niezapomniane emocje, na wspólnie z uczestnikami spędzone chwile.

RENATA STACHOWIAK
TERAPEUTKA

W miarę możliwości mimo pandemii staramy się kontynuować pracę zdalnie. W pracowni komputerowej naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie przygotowuję dla uczestników krzyżówki, wykreślanki, rebusy, które później wysyłam na Messenger grupę lub na nasz profil na Facebooku. Uczestnicy lubią taką aktywność i szybko odsyłają rozwiązania.

Pod koniec roku wykonałam kalendarze, które otrzymali podopieczni w paczkach świątecznych. Rozwieźliśmy je uczestnikom przed świętami. Znalazły się w nich pierniki przygotowane przez terapeutów, zestawy z propozycjami zajęć wraz z materiałami i czasopismo „Filantrop”. Nam i naszym uczestnikom spotkanie sprawiło dużo radości. Po długiej przerwie zobaczyliśmy się i choć przez chwilę mogliśmy porozmawiać.

Codziennie na Facebooku dodaję posty z zadaniami, które wraz ze wszystkimi terapeutami przygotowujemy tak, aby każdy znalazł coś dla siebie. Są to między innymi prace plastyczne, przepisy na łatwe dania itp. W piątki staram się wyszukać ciekawy film związany z tematyką ostatnich dni i udostępniam go uczestnikom, którzy również za pomocą mediów społecznościowych nawiązują z nami kontakt. Jednak to nie to samo, co praca twarzą w twarz.

KATARZYNA BOROWIAK
TERAPEUTKA



Radość dla wszystkich



Sztuka fotografii portretowej

Fotografioterapia to jedna z metod arteterapii, stosowana w Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie. Daje ogromne możliwości terapeutyczne w pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie.

Fotografowanie to nie tylko nauka obsługi sprzętu fotograficznego. To także rozwijanie pasji i percepcji wzrokowo-ruchowej. To również istotna motywacja do działania, ponieważ

eksponycja wykonanych zdjęć jest dla uczestników źródłem zadowolenia, pewności siebie i wiary we własne umiejętności. To także technika, zwłaszcza w przypadku fotografii portretowej, która pozwala na pokazanie uczuć – radości, wzruszenia, złości, co w późniejszym etapie terapii może być pomocne w pracy nad emocjami.

ANNA BESZTAK-MIREK
TERAPEUTKA



Ewelina.



Asia.



Wiola.



Agnieszka.

Wiele cudnych prac

Stary rok, mimo wielu trudnych miesięcy, dał nam jednak wiele. Pozwolił się zatrzymać, abyśmy mogli zastanowić się, co jest ważne i nabrać pokory.

Przed nami w Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie nowe wyzwania. Wielu z was pięknie pracuje, przysyłacie nam swoje wykonane prace, a także zdjęcia, jak spędzacie wolny czas.

Bardzo wam za to dziękujemy. Cieszymy się, że jesteście zdrowi i chętni do pracy. Za oknem mamy wymarzoną białą aurę. Liczę na waszą kreatywność. Możecie stworzyć wiele cudownych prac. Nie mogę się doczekać, kiedy znowu się zobaczymy.

AGNIESZKA KUŹLAK
PRACOWNIA PLASTYCZNA



FOT. (2X) PRACE UCZESTNIKA MIKOŁAJA

Gorąco zachęcam

WWarsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie promujemy aktywny styl życia. Prowadzone są rozmowy na temat wpływu ruchu na zdrowie. Są zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, jest zumba, gry i zabawy sportowe (np. boccia) oraz rehabilitacja indywidualna.

Uczestnicy chętnie biorą udział w zajęciach ruchowych. Obecnie, z powodu pandemii, zajęcia stacjonarne zostały zawieszone i prowadzone są zdalnie. Na stronie WTZ „Promyk” umieszczane są propozycje różnych ćwiczeń i innych aktywności fizycznych, takie które z powodzeniem mogą być wykonywane w domu.

Nasi uczestnicy poznali zalety ćwiczeń ruchowych. Zawsze gorąco zachęcam do regularnych ćwiczeń w domu oraz do spacerów i podziwiania pięknych, zimowych krajobrazów.

JOANNA TOREBKO
REHABILITANTKA



FOT. ARCHIWUM WTZ „PROMYK”

Kwiaty z pianki

Pracownia ogrodniczo-bukieciarska w Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie aktualnie nie może realizować swoich zajęć według wcześniej przygotowanego planu. Zajęcia są prowadzone wirtualnie za pomocą portali społecznościowych i komunikatorów, z których na co dzień korzystamy.

Pracownia, oczekując na powrót uczestników, przygotowała interesującą metodę wykonywania kwiatów, z której będziemy korzystać po wznowieniu zajęć. Kwiaty wykonuje się z pianki, którą można formować pod wpływem temperatury rąk bądź żelazka. Kwiaty wykonane tą metodą wyglądają estetycznie i naturalnie, przypominają swoim wyglądem żywe kwiaty. Nadawanie kształtu palcami pozwala na elastyczne i dokładne formowanie pianki. Można ją barwić za pomocą tuszów, pastelów bądź farb akrylowych.

Z niecierpliwością oczekujemy wznowienia zajęć, gdyż mamy propozycje nowych metod i form pracy. Sądzę, że i tym razem nowości będą przyjęte z entuzjazmem przez naszych uczestników. Cieszy ich odkrywanie czegoś nowego, nieznanego. Najpiękniejsze jest to, że każda praca wykonana w pracowni jest inna, wyjątkowa i niepowtarzalna.

DOROTA GOGOLEWSKA
TERAPEUTKA



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK”

Moje święta

W tym roku święta Bożego Narodzenia były inne od tych, które mam w pamięci. Ze względu na panujące obostrzenia spędziłem je w gronie najbliższych. Były bardzo spokojne i rodzinne, pełne spokoju i uroku.

Byłem bardzo zaangażowany w przygotowania świąteczne. Pomagałem mamie w kuchni, przygotowując wigilijne potrawy. Moim specjałem była sałatka śledziowa. Muszę przyznać, że była naprawdę smaczna.

Sprzątałem w domu i ubiera-

łem choinkę. Znalazłem pod nią interesujący prezent – wymarzaną płytę Marka Sierockiego cz. III. Prezent sprawił mi dużo radości. Bardzo lubię słuchać muzyki i śpiewać. Chciałbym się podzielić utworami z mojej płyty z moimi koleżankami i kolegami z Warsztatu, choć wiem, że obecnie jest to niestety niemożliwe, wyczekuję już dnia, kiedy zajęcia warsztatowe zostaną wznowione. Każdego dnia brakuje mi naszych wspólnych rozmów, zajęć w pracowniach, zabaw ta-

necznych, na które zawsze przynosiłem swoje przeboje. Chciałbym tak jak kiedyś potańczyć na naszych zabawach, śpiewać swoje ulubione przeboje. Mam nadzieję, że niebawem będzie to możliwe.

Podczas Wigilii śpiewałem kolędy z rodzicami i oglądałem telewizję. W święta poszedłem z rodziną na spacer do lasu.

MIKOŁAJ LAMBRYCZAK
UCZESTNIK WTZ „PROMYK”



Z kijkami po lesie.



Ubierałem choinkę.



Skąd gwiazdor wiedział, że to moja wymarzona płyta?

FOT. (3X) Z ARCHIWUM AUTORA



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Może już wkrótce...

Przez okno Warsztatu Terapii Zajęciowej w Konarzewie widzimy zimowy krajobraz. Śnieżny puch pokrył drzewa i krzewy. Spacerują ciepło ubrani ludzie, dzieci lepią bałwana, rzucają się śnieżkami. Zima rysuje piękne wzory na naszych oknach.

Warto wyjść na długi spacer, pojeździć na sankach, ulepić bałwana, potem wrócić do domu i przyjemnie spędzić czas z ulubioną książką. Można skorzystać z naszych propozycji zajęć na Facebooku – gdzie staraliśmy się udostępnić nasze propozycje zajęć z różnych pracowników i kategorii. Możemy wykonać wspólnie pyszną sałatkę grecką, upiec sernik bądź placki ziemniaczane. Namalować piękny obraz bądź posłuchać Małego Księcia. W naszych propozycjach znalazły się również łamigłówki, rebusy i krzyżówki. Nasi uczestnicy korzystają z naszych propozycji, każdego dnia otrzymujemy zdjęcia rezultatów ich pracy.

Może już wkrótce spotkamy się w naszych pracowniach jak kiedyś i będziemy rozmawiać ze sobą normalnie, ciesząc się swoim towarzystwem. Znowu w pracowni gospodarstwa domowego upieczemy pyszne ciasto, zjemy je ze smakiem i będziemy opowiadać o swoich marzeniach i najbliższych planach.

IZABELA IGNYŚ
TERAPEUTKA



Miłosz przy pracy.



FOT. (4X) ARCHIWUM WTW „PROMYK”



Praca Kamilki.



Praca Piotra.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Dzień miłości



Marek Kalbarczyk
WARSZAWA

14 lutego obchodzimy Walentynki, czyli święto zakochanych. Nazwa „Walentynki” wywodzi się od świętego Walentego, patrona zakochanych. Walentynki są obchodzone w wielu krajach, także w Polsce. Tradycją jest wysyłanie tego dnia listów z wyznaniem miłosnym, najczęściej w formie wierszowanej. Do Polski obchody walentynkowe trafiły wraz z kultem świętego Walentego z Bawarii i Tyrolu. Popularność zyskały dopiero w latach dwudziestych XX wieku.

Osoby z niepełnosprawnościami mają pełne prawo do miłości. Chcą kochać i być kochane. Niekiedy czują się samotne, bo choroba okazuje się przeszkodą w znalezieniu partnera. Nie każdy człowiek jest gotowy na związek z osobą z ograniczonymi sprawnościami.

Znane są mi przypadki, gdy osoba sprawna opiekuje się ukochanym człowiekiem z niepełnosprawnością przez długie lata. Na tym właśnie polega miłość. Na dawaniu siebie, bez kategoryzowania i myślenia – czy się to opłaci? Każdy człowiek potrzebuje miłości i zasługuje na nią. Nie warto szczędzić ukochanej osobie słów zapewnających o trosce i miłości. To wzmacnia i podnosi na duchu w trudnych chwilach.

Słowo „miłość” oznacza nie tylko wzajemne uczucie dwojga ludzi płci przeciwnej. Uczucie matki do dziecka lub siostry do brata – to także miłość. Nie można zapominać o miłości do ludzi potrzebujących, chorych, znajdujących się w kryzysie. Wrazem prawdziwej, ludzkiej miłości do chorych jest honorowe dawstwo krwi. Ofiarując krew często ratujemy drugiemu człowiekowi nie tylko zdrowie, ale i życie.

Kiedy zachorował mój tato, mama do ostatnich chwil jego życia się Nim opiekowała. Przyносиła do szpitala domowe posiłki, podawała lekarstwa i zastrzyki, zmieniała opatrunki. Spała w szpitalu na materacu, nie dbając o jakiegokolwiek wygody dla siebie. Życzę każdemu, aby doświadczył takiej miłości. Bo nie ma nic gorszego niż samotność w chorobie, a zwłaszcza perspektywa nieuchronnej śmierci bez możliwości pożegnania się z kimś bliskim.

KRYSTIAN CHOLEWA

Nie jestem wielbicielem gór, ale stosownie do ich znaczenia i ilości pochwałów wygłaszanych o nich przez innych, przeciętnie je cenię. Co w nich doceniam najbardziej? Krajobraz i poszczególne jego elementy, mimo że do mnie, jako niewidomego, wcale nie docierają? Nie, nie one najbardziej, więc co?

Otóż wiele różnych rzeczy; zacznę jednak właśnie od nich, co wbrew powyższemu jest dosyć przewrotne. Oczywiście, że również dla mnie ważny jest wizualny urok gór. Nie to, że sam go odbieram, ale za każdym razem, kiedy mam okazję słyszeć pozytywne reakcje innych, ich fascynację, radość, uniesienie, te emocje przenoszą się i na mnie. Powodują w moim „ja” ich rozmnożenie. Oni patrzą i jakby się „unosili” – obrazy wpadają do ich źrenic, dostają się do wnętrza i jakby eksplodują. Zaraz pojawia się w głosie obserwatorów coś podniosłego. Kąciaki ust się unoszą i nie tylko widać, ale słyszeć satysfakcję z tego, gdzie się znaleźli.

Dookoła prawda naszej rzeczywistości – dlaczego prawda? W górach nic nie da się oszukać. Po prostu są. Różnią się od poziomu tła, wystają nie bacząc na to, że stanowią jakiś wyjątek. Powstały naturalnie, znaczy bez ludzkiej ingerencji. Jeśli ktoś „maczał w mi swoje palce”, to jedynie Bóg. Ich różnorodność i naturalność wywołują zachwyt obserwatorów, a kiedy są nimi ludzie wrażliwi, lubiący porównywać ze sobą różne rzeczywistości, oglądane widoki porównują z zupełnie innymi obiektami. Otaczająca różnorodność przypomina wielość ludzkich charakterów, zjawisk, zdarzeń. Dookoła dzieje się więc to, co dzieje się wszędzie i zawsze. Gdyby ktoś pomyślał, że w zasadzie wszystko jest niemal identyczne, powinien pojechać w góry i się przekonać, że jest inaczej – wszędzie panuje różnorodność, niezależna od dziedziny, w której ją oglądamy.

Same skały to jeszcze nie wszystko. Przecież najczęściej nie są gołe. Wz bogata je różnorodna oprawa – lasy, pola,

domy, zwierzęta i ludzie. Trudno tego nie dostrzegać, więc stojąc obok widzących osób i ja ulegam podobnym do ich emocjom i cieszę się razem z nimi. Kiedy panuje dobra pogoda, cieszą się moi bliscy, ale także cieszą się liczne elementy otaczającej przyrody. Tę radość nie tylko widać, ale i słyszeć. Ba, nawet ją czuć! I o tym właśnie chcę teraz opowiedzieć.

W ciągu dnia niełatwo zauważyć efekty, które mam na myśli. Za dużo hałasu, względnie szumu. Można przegapić wszystko, co delikatne. Najlepiej więc wyjść z hotelu o świcie, albo po zachodzie słońca. Ja raczej nie działam aktywnie rano, więc wybieram wieczór. Można zatem wyjść na dwór po kolacji, oddalić się od zabudowań i zgiełku, wejść na polną czy leśną ścieżkę i zanurzyć w niczym nie zmaconej przyrodzie. Może uda się znaleźć jakąś opustoszałą i cichą polankę, na której da się posłuchać wypowiedzi gór!

Skoro jest już po kolacji, no i minęło trochę czasu od wyjścia z hotelu, a także ileś minut zajął sam spacer, zapewne zrobiło się ciemno, no, może lepiej bez przesady – niemal ciemno. Staniemy na tej polance, prze-rwiemy rozmowy i zamienimy się w słuch. W powietrzu odczujemy wieczorną wilgoć i drobne powiewy letniego – ni to ciepłego, ni zimnego powietrza i o ile w pierwszym momencie nie usłyszymy nic, zaraz to się zmieni. Uszy dostrzeżają się do atmosfery chwili i zaczną wychwytywać to, czego wcześniej nie zauważały. Taka jest natura słuchu – kiedy dookoła jest głośno, staje się mniej czuły, a kiedy wszystko się wycisza, robi się wrażliwy i zaczyna odbierać nawet najdrobniejsze dźwięki. Właśnie teraz słyszymy rozmowę gór. To nie tylko głosy ptaków i innych zwierząt, szum powiewów wieczornego wietrzyka i spowodowanego przez niego ruchu liści i gałęzi. To także dźwięk samej przestrzeni. Już rozpoznajemy, co jest dźwiękiem, a co jego echem czy pogłosem, stanowiącymi prawdziwą mowę gór.

Na jej podstawie możemy

Moje

rozpoznać gdzie jesteśmy, co nas otacza – czy dookoła są pokaźne różnice wysokości, czy przeciwnie? Stoimy u podnóża wysokich gór, czy jedynie niewielkich zawyżeń? Czy sąsiadujące z nami zbocza są pokryte bujną roślinnością, która tłumi dźwięki, czy przeciwnie – skały są łyse, a dźwięki echa i pogłosów twarde i skrócone, jakby ktoś rozkazał im się urwać? Kiedy to zauważymy, nawet kiedy wcześniej planowaliśmy jedynie krótką przechadzkę, teraz trudno stąd odejść. Chcemy jeszcze słyszeć, wypełnia nas przekonanie, że to co do nas dociera jest jedyne w swoim rodzaju, może się już nie powtórzyć.

Stoimy więc i czekamy na ciąg dalszy. Bliscy zaczynają się nudzić i hałasować. Chcą coś powiedzieć, ale upominie-ni milkną. Jako że nie mogą już stać bez ruchu, zaczynają się kręcić. Może to spowodować zaburzenie dźwiękowego „widowiska”, którego jesteśmy świadkami. Nie, nie mogą tego robić, niech przestaną i jeszcze trochę wytrzymają. Jeśli to niemożliwe, niech nas zostawią, a sami nieco się oddalą, żeby ich zniecierpliwienie nie przeszkadzało nam w skupieniu. Rzecz bowiem w tym, że słuch znowu się zaburzy i przestanie słyszeć to, co najciekawsze.

Tak, nasi bliscy widzą i aczkolwiek mają dobry słuch, nie potrafią go uruchomić. Potencjalnie jest to możliwe, ale kiedy wzrok przynosi tak dużo silnych bodźców, słuch „zasypia”. Jak spowodować, by się uaktywnił, wysublimował i dał taką samą radość jak nam, niewidomym? Niby to proste, a jednak nie. Gdy się widzi, słuch nie stanowi przekonującej atrakcji. Nie to nie! Należy jednak uczciwie przyznać, że pewna część ludzi widzących nie ogranicza odbioru rzeczywistości do efektów wizualnych. W końcu ogromna większość znanych muzyków była osobami pełnosprawnymi. Mimo, że dobrze widzieli, dysponowali również znakomitym słuchem. Na pewno znali język gór.

Tak samo można poznać mowę morza, jezior, rzek, pól, a nawet miast, na przykład

górskie przeżycia

nocą. Nie tylko w przypadku gór, dobrze jest słuchać nocą. Czy jednak tylko dlatego, że w dzień jest hałaśliwie? Chyba nie. Mogą tu mieć znaczenie fizyczne parametry powietrza i ziemi. Zmniejsza się temperatura i sprężystość materii. Inaczej rozchodzi się dźwięk, co zapewne może powodować, że nasz zmysł słuchu jest w stanie odebrać o wiele więcej bodźców niż za dnia.

Co jeszcze możemy usłyszeć w górach? Ich wysokość, oddalenie, zarośnięcie zboczy? A gdzie indziej? Czy można wychwycić różnice pomiędzy rodzajami lasów – liściaste, iglaste czy mieszane? Gęstość zalesienia, wysokość otaczających nas drzew? A w mieście – szerokość ulicy, gęstość zabudowy, co się znajduje po obu jej stronach; fakt czy wzdłuż krawężników są trawniki i posadzone drzewa lub krzewy? To dosyć trudne pytania, ale mimo, że jeszcze tego nie sprawdziłem, podejrzewam, że słuch ma i w tych sprawach ogromne możliwości. Wielu z nich jeszcze nie rozpoznaliśmy, znaczy my, zwykli ludzie. Co innego służby specjalne, które wykorzystują wszelkie potencjalne zdolności do wykonania najtrudniejszych zadań. Tam nie ma kwestii czy ktoś widzi, czy nie, lecz po prostu prowadzi się zajęcia w całkowitej ciemności. Agent specjalny musi sobie poradzić nawet wtedy, kiedy nic nie widzi. Musi celnie strzelać i przeżyć.

Wróćmy do gór. Przekonałem się, że przestrzeń brzmi zależnie od wysokości, na której jestem. Im wyżej, tym bardziej pompatycznie. Czy to właściwe określenie? Trudno powiedzieć. Należy wyjechać w góry, gdy tylko będzie to możliwe i to ocenić. W każdym razie właśnie takie określenie przyszło mi na myśl. Jadę wyciągiem krzesełkowym i zauważam tę prawidłowość. Na dole jakoś zwyczajnie, a kiedy się wznoszę i jestem wyżej i wyżej, z każdym metrem dźwiękowa aura się zmienia. Czy to w sferze dźwięków, czy może raczej w środku mojej duszy, robi się właśnie jakby pompatycznie!

Zatrzymajmy się na chwilę. Najpierw przecież celebrować wsiadania na krzesełko. Są w ciągłym ruchu i jako niewidzący mam obawę: jak na nim usiąść? Najbardziej lubię krzesełka, które są szerokimi ławami dla czterech osób. Nieco mniej lubię dwuosobowe, ale one też mnie cieszą. Z kolei na pojedyncze krzesełko nawet bym nie wsiadł. Bałbym się zostać w przestrzeni sam. Brak obrazu spowodowałby zapewne uczucie alienacji. Bez towarzystwa można mieć nieprzyjemne myśli i odczucia. Tak więc, jak tylko znajdziemy wyciąg z ławkami dla kilku osób, chcę z niego skorzystać. Moi bliscy różnie – jedni myślą jak ja, inni mają obawy. Ostatecznie decydujemy się i wsiadamy. Jak to zrobić?

Ławy na wyciągu krzesełkowym są w ciągłym ruchu. Trzeba na nie sprytnie siadać. Czy niewidomy da sobie radę? Da! Za każdym razem pomaga obsługa kolejki. Zauważa niepełnosprawnych klientów, na przykład niewidomych i postępuje zgodnie z procedurą. Kiedyś tak nie było, ale od pewnego czasu jest naprawdę dobrze przeszkolona, dzięki czemu kolejna rzecz stała się dla nas dostępną.

Mimo, że wyciąg jest w ruchu, zatrzymują go, podprowadzają mnie do ławki, pokazują jak usiąść – i już siadam. Moi bliscy także. Ława ożywa, jakby chciała nadrobić stracony czas i jedzie w stronę szczytu. Jedziemy, czy raczej lecimy?! Jesteśmy zawieszani w przestrzeni i chyba raczej lecimy niż jedziemy, chociaż na dole zapytano nas, czy chcemy „pojechać” na szczyt. Jeszcze będąc na dole słyszemy gwar miejsca – ostatnie rozmowy na stacji, jakiś nieliczny i nieco oddalony ruch uliczny, ale z każdym metrem to wszystko zanika i zaczynamy dostrajać słuch do coraz bardziej odczuwalnej ciszy. Zmienia się także powietrze, które staje się coraz prawdziwsze – czyste i świeże. Lubimy to! W górze nie ma zanieczyszczeń i jakichkolwiek niepożądanych gazów.

Zaczynamy się cieszyć przestrzenią, a ona wpływa na nas kojąco. Czujemy się wolni i ra-

dośni. O ile wcześniej trwały dyskusje czy się odważymy, teraz, kiedy to się udało, czujemy się świetnie. Jak się okazało, jesteśmy dzielni. Przerywamy rozmowę i wsłuchujemy się w aktywność na planie dźwiękowego widowiska. Coraz wyżej i ciekawiej. Wszystko jest odmienne i brzmi inaczej. Jesteśmy zawieszani pomiędzy ziemią i niebem i z każdym powiewem ni to ciepłego, ni chłodnego powiewu rośnie w nas satysfakcja – jesteśmy wolni, nie tylko dlatego, że na tej ławie „lecimy” tak wysoko, ale też dlatego, że to, co się z nami dzieje, generuje w nas nieznaną z innych doświadczeń rezonans: lekki wiaterek – na twarzy nieco skromny uśmiech, drugi powiew – uśmiech obfity niż ten poprzedni, a po kolejnym powiewie zbliżamy się do euforii. Nadal milczymy i już nic z ziemi nie słyszemy. Jak dobrze czasem nic stamtąd nie słyszeć!

Dojeżdżamy do górnej stacji i zauważam, że trochę kręci mi się w głowie. Nic to, to tylko chwilowy efekt jazdy czy lotu i pospiesznego wsiadania. Tutaj też nam pomagają i jesteśmy bezpieczni. Idziemy na spacer i nasłuchujemy. Czasem na górze jest dużo osób, a kiedy indziej pusto. W miejscu, gdzie jesteśmy sami, znowu się uciszamy i odczuwamy, jak wysoko się znaleźliśmy. Na szczycie góry, na którą wjecha-

liśmy, nie słyszymy żadnych dźwięków z dołu, ani pogłosów i echa. Sąsiednie szczyty są zbyt daleko, by przynosiły takie efekty. Wygląda na to, że tutaj możemy słuchać jedynie nieba, a ono dźwięczy podmuchami powietrza i reakcją na nie bliskiej roślinności. Czasem zabrzmi trawa, zaraz potem jakieś kamyki, poruszone siłą powiewów. Warto tam się zatrzymać na dłużej, ale w końcu przychodzi czas powrotu. Zjeżdżamy więc w dół i porównujemy dźwięki tu i tam. Im niżej, tym wszystko gęstsze. Wydaje się, że wraz ze wzrostem hałasu rośnie też gęstość powietrza. Czy rzeczywiście tak jest? Z pewnością dysponowanymi przez nas zmysłami nie jesteśmy w stanie tego zweryfikować. To tylko sugestia, ale jakaż interesująca...

I tak na swój sposób oglądamy góry. Nie widzimy krajobrazów, nie możemy więc ocenić jak pięknie jest dookoła. Mimo to możemy doświadczyć tak wielu fascynujących przeżyć, że nie wpada mi do głowy czuć się niewidomym, tym bardziej gorszym, względnie będącym w gorszej sytuacji. Gdyby przyszło mi to do głowy, udałbym się do jednego ze znanych mi miejsc, gdzie dźwiękowe widowisko jest tak wyraźne, że zmusza do odrzucenia wszelkich negatywnych myśli. Może właśnie po to są na ziemi takie miejsca?

FOT. KAROLINA KASPRZAK



Stokrotka

Kupiłam na dworcu bilet, a potem podeszłam do stoiska z pocztowymi kartkami. Wybrałam taką, na której małpia mama przytula małe małpiątko. Miła kartka, w sam raz dla dziewczynki, do której zamierzałam ją wysłać. Płacąc, zauważyłam stojącą obok mnie młodą dziewczynę, mogącą mieć nie więcej niż 16 – 17 lat. Gdy odeszłam od stoiska, podeszła do mnie, prosząc o pieniądze na powrót do domu, bo swoje zgubiła. Ponieważ podobna sytuacja zdarzyła mi się nie jeden raz, odmówiłam.

Jednak po chwili podeszłam do niej pytając, czy ma ochotę razem ze mną coś zjeść w dworcowym barze. Dziewczyna przytaknęła, obdarzyła mnie uśmiechem i poszłyśmy do baru. Jadła łączywie, była więc głodna. Zaczęłyśmy rozmowę i tak między jednym kęsem a drugim wypowiadała swoje myśli, ubrane w nieudolną formę językową. Zdania były krótkie i proste, mówione głosem bezbarwnym. Jednak rozmowa wciągała coraz bardziej i ją, i mnie.

Rozmawiałyśmy o tym i owym, dowiedziałam się, że mieszka z babcią, mama gdzieś pracuje we Włoszech, a o tacie nie wiadomo, gdzie jest. Może w więzieniu – zastanawiała się. Babcia jest dobra, „bo się nie wtrąca”, w domu trochę bieda, „ale nie

za dużo, bo mama przysyła”. Ona sama ukończyła szkołę i teraz w zasadzie nic nie robi, „to znaczy jak nadarzy się jakaś praca to zarobię”. Jaka praca? Na przykład oczyszczenie ulicy albo ogrodu. Albo roznoszenie ulotek. „Co podłeci”.

Gdy zapytałam o imię, powiedziała, że mówią na nią Stokrotka. A to dlatego, ponieważ kiedyś Cyganka wywróżyła jej, „że będzie miała wielu chłopaków i wyjdzie za setnego”. Z nim będzie szczęśliwa. I teraz stara się dobrać do swego szczęścia. „Może panią gorszę?” zapytała niepewnie. I dodała: „Prostytutką nie jestem. Razem coś zjemy, wypijemy i jakoś leci”. Czy daleko jeszcze do setki? „Tak, ale staram się”.

O swojej przyszłości nie myśli, bo „ważne jest dzisiaj”. A jeżeli już trochę o niej myśli, to tylko o przyszłym mężu oraz o tym, że chciałaby mieć dziecko. I po chwili wahania zapytała przyciszonym głosem: „Czy może mi pani podarować tę kartkę?”. Odpowiedziałam, że chętnie, ale dlaczego chce ją mieć? Milczała. Przy powtórzeniu pytania dalej milczała. A potem rozplakała się. I nie chciała dalej rozmawiać. Udało mi się jedynie podać mój numer telefonu.

Stokrotka nie zadzwoniła. A ja wciąż czekam.

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

Kolędy przez Internet

Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy „Gościński” w Kórniku, burmistrz Miasta i Gminy Kórnik Przemysław Pacholski, Anita Wachowiak, dyrektor ŚDS oraz pracownicy spotkali się 23 grudnia na wigilii, zorganizowanej zdalnie, za pośrednictwem komunikatora internetowego. Śpiewano kolędy i składano życzenia.

Osoby z niepełnosprawnościami przedstawiły fragmen-

ty ewangelii o narodzinach dzieciątka Jezus. Terapeutki placówki odczytały kartki z życzeniami od zaprzyjaźnionych instytucji. Na zakończenie zaprezentowany został teledysk do piosenki pod tytułem „Dom” Patryka Skocznińskiego, który uczestnicy ŚDS przygotowali na ubiegłoroczną edycję Powiatowego Przeglądu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Złot Talentów”.

ROBERT WRZESIŃSKI

PODARUJ 1 %



*"Potrzebuję Cię mój przyjacielu
niczym szczytu, na którym
można swobodnie oddychać"*

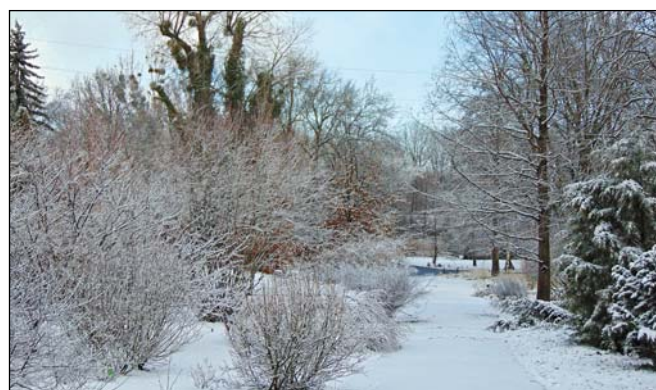
KRS 00000 21 128



**STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ DZIECI
SPECJALNEJ TROSKI**
im. Leszka Grajka w Swarzędzu
os. Kościuszkowców 13, 62-020 Swarzędz



FOT. KAROLINA KASPRZAK



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Przywołać wspaniałe chwile

W grudniu 2020 roku niespodziewanie otrzymałem przesłankę. Było to podziękowanie za udział w IX Ogólnopolskim Festiwalu Twórczości Osób Niepełnosprawnych „ART”. W ramach Festiwalu, organizowanego przez Fundację „Wiatrak” w Bydgoszczy i współfinansowanego ze środków PFRON, odbył się konkurs literacki pod tytułem: „Wiara i rozum”.

Gala Festiwalu odbyła się 26 listopada 2020 roku w formie online. Podczas uroczystości świętowanego setną rocznicę urodzin świętego Jana Pawła II. Na przygotowanie poniżej prezentowanego tekstu na konkurs miałem zaledwie tydzień czasu. Barbara Kucharska, przewodnicząca Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu zaproponowała, abym opisał organizowany dorocznie przez Stowarzyszenie Przegląd Piosenki Religijnej Osób Niepełnosprawnych „Anielskie Śpiewogranie”. Ubiegłoroczna edycja Przeglądu, z wiadomej przyczyny, nie odbyła się.

Skąd tytuł konkursu? Inspiracją były słowa świętego Jana Pawła II: „Wiara i rozum są jak dwa skrzydła, na których duch ludzki unosi się ku kontemplacji prawdy...”. Poniżej prezentuję tekst, który napisałem, aby przywołać wspaniałe chwile i przypomnieć je wszystkim, którzy mieli okazję uczestniczyć w „Anielskim Śpiewogranii”.

*

„ANIELSKIE ŚPIEWOGRANIE”

W 2005 roku nasze Stowarzyszenie postanawia zorganizować Przegląd Piosenki Religijnej Osób Niepełnosprawnych „Anielskie Śpiewogranie”, we współpracy z Parafią Matki Bożej Miłosierdzia w Swarzędzu. Nad organizacją i sprawnym przebiegiem wydarzenia czuwa Barbara Kucharska, przewodnicząca Stowarzyszenia. Tym koncertem oddajemy hołd polskiemu papieżowi Janowi Pawłowi II. Patronat nad prezentacjami wokalnymi sprawuje ksiądz arcybiskup Stanisław Gądecki, który udziela nam błogosławieństwa.

Pamiętam rok, w którym otrzymaliśmy pozdrowienia i podziękowania za organizację Przeglądu od Ojca Świętego Benedykta XVI. W organizacji wydarzenia medialnie i finansowo wspierają nas: Powiat Poznański oraz Gmina Swarzędz. Drukarnia Swarzędzka dba o wydrukowanie śpiewników, aby każdy znał tekst i mógł śpiewać również mniej znane pieśni.

Nasze Stowarzyszenie dba o wystrój kościoła. Stroimy ołtarz kwiatami i kolorowymi materiałami oraz aniołami, dzięki czemu każdego roku Przegląd jest inny. Przed wydarzeniem tworzymy plakaty, dyplomy i statuetki. Każdy wykonawca i gość otrzymuje anioła wykonanego w naszym warsztacie terapii zajęciowej. Zespoły z diecezji poznańskiej przygotowują repertuar. Najbardziej znane i wpadające w ucho pieśni to: „Idzie mój Pan”, „Już teraz kwitną we mnie twoje ogrody” czy „Abba Ojciec”. Kubek, torba, parasolka, koszulka z nadrukiem – to indywidualne pamiątki przygotowane dla każdego uczestnika. Podczas realizacji Przeglądu trzykrotnie zmieniali się proboszczowie Parafii – każdy z nich kontynuuje dzieło poprzednika.

Repertuar piosenek potrafi wzruszyć, zabawić, a także zachęcić do tańca i wspólnego śpiewu z wykonawcami. Każdego roku, do momentu aż nasz papież został wyniesiony na ołtarze, śpiewem prosiłmy

o jego beatyfikację. Teraz, kiedy jest świętym, całe nasze Stowarzyszenie wraz z przyjaciółmi wierzy, że patrzy na nas z nieba i śpiewa razem z nami. Jakby nie miał wspomóc tych, o których mówił: „Oni są przyszłością świata”.

Muzyka leczy nas. Dzięki niej zapominamy o kłopotach dnia codziennego, jakie stawia przed nami życie. Każdy z nas posiada dar od Boga. To on daje występującym na Przeglądzie pozytywną energię i ogromną radość. Każdy koncert „Anielskiego Śpiewogrania” to także występ zaprzyjaźnionych z nami artystów – Urszuli Jankowiak i Michała Marca. Są to nasi przyjaciele z poznańskiej opery, na których zawsze możemy liczyć. Co roku zaskakują nas innym

wykonaniem utworu „Ave Maria”. Cieszymy się, że jest z nami co roku Halina Benedyk, która zna nasze możliwości wokalne i wspiera nas swym głosem i doświadczeniem.

Uroczystość rozpoczynamy zawsze modlitwą do Anioła Stróża oraz ukochaną pieśnią oazową świętego Jana Pawła II – „Barkę”. Śpiewa ją cały kościół. Nie pamiętam, aby kiedykolwiek w ciągu 15 lat organizacji Przeglądu był słyszany jakikolwiek szept podczas występów. Cały kościół oklaskuje artystów zawodowych i nas, osoby z niepełnosprawnościami i rodzinami.

Dobry Boże, dziękujemy za dar papieża Jana Pawła II, który tak bardzo rozumiał potrzeby osób niepełnosprawnych. Do Niego prosto do nieba puszczamy trzysta balonów napełnionych helem. Dziękujemy za udany koncert i prosimy, aby odbyły się kolejne wokalne zmagania. Święty Janie Pawle, proszę czuwać nad nami i wspierać nas. Szkoda, że z powodu pandemii XVI „Anielskie Śpiewogranie” pozostało naszym marzeniem. Jak Bóg da, spotkamy się za rok.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK W TZ W SWARZĘDZU



Balony na chwilę przed odlotem.



Chór Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu śpiewa z Haliną Benedyk.

Uwielbia śpiew i bransoletki

Magdalena Lewandowska jest uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej w Murowanej Goślinie od początku jego istnienia. Ma 36 lat. Jest pogodną i towarzyską osobą, bardzo zaangażowaną w życie warsztatu, pracowitą i pomocną. Zawsze jej wszędzie pełno.

Magda jest też osobą bardzo wrażliwą. Zapytana, czy lubi uczestniczyć w zajęciach WZ, z entuzjazmem odpowiada, że bardzo, że najbardziej lubi zajęcia z komputerem. Pytana co lubi robić na komputerze, mówi że uwielbia przeglądać strony z ciuchami i z biżuterią. Powiem wam w zaufaniu, że z Madzi to prawdziwa sroka. Uwielbia bransoletki i łańcuszki. Lubi też układać puzzle i wykonywać karty pracy online.

Magda zapytana, co najbardziej lubi robić, co sprawia jej przyjemność, odpowiada, że lubi spacerować i... śpiewać. I tu przechodzimy do sedna. Magdalena ma ogromny talent wokalny. Uwielbia śpiewać. Jak sama mówi śpiewanie daje jej dużo satysfakcji, korzystnie wpływa na poczucie jej własnej wartości. Gdy śpiewa, czuje się spełniona. Jest też bardzo skromna, podkreśla, że każdy występ publiczny związany jest z dużą treścią.

No cóż. Jak prawdziwa artystka. Śpiewa sama dla siebie oraz publicznie.

Magda reprezentowała nasz warsztat wielokrotnie na różnych konkursach muzycznych. Brała udział w „Złocie Talentów”, „Wieczorze z Aniołami”, Powiatowym Przeglądzie Piosenki Osób Niepełnosprawnych „Złoty Słownik”. W 2019 roku na „Złocie Talentów” zajęła pierwsze miejsce wykonując piosenkę Anny Szarmach „Wybieram cię”. W poprzednich latach wielokrotnie była nagradzana za swoje występy wokalne.

Zapytana, co jej daje śpiewanie, Magda z uśmiechem odpo-

wiada, że czuje się doceniana. Cieszy się, że może dawać radość innym. Pytana o marzenia związane ze śpiewaniem mówi, że chciałaby wziąć udział w konkursie o szerszym zasięgu niż dotychczas. Prywatnie natomiast bardzo chciałaby polecieć samolotem na egzotyczne wakacje.

Czekamy z utęsknieniem, kiedy będziemy mogli prowadzić normalne zajęcia, kiedy Magda i jej koleżanki i koledzy będą mogli dalej rozwijać swoje umiejętności i zamiłowania.

HANNA PRZYBYLSKA
TERAPEUTKA



FOT. ARCHIWUM WZT W MUROWANEJ GOŚLINIE

„Tabula rasa” w języku łacińskim oznacza „czystą tablicę”. W moim przypadku pusty plik w aplikacji Word, kiedy zastanawiam się, jakimi zdaniem rozpocząć kolejny artykuł. Sięgam pamięcią do chwili, gdy po raz pierwszy zetknęłam się z twórczością Zbigniewa M. Nowaka. Był rok 2008. Nie miałam ani smartfonu (w Polsce nikt wtedy jeszcze o takich urządzeniach nie słyszał), ani komputera z dostępem do Internetu. Czas w podróży umilały książki, między innymi „Moje Kilimandżaro” – zbiór 12 autobiografii osób niepełnosprawnych, w której autor opublikował swój tekst pod tytułem: „Ruszam w świat. Moje pierwsze (nie)doświadczenia z Pecetem”.

Czytając pierwsze zdania tej autobiografii ucieszyłam się, że jest ktoś, kto o komputerach myśli podobnie jak ja. Komputer – jak autorowi – kojarzył mi się wówczas wyłącznie z grami wojennymi, czatami randkowymi i innymi bzdurami, na które szkoda tracić czas. Zainteresowała mnie jego droga odkrywania i poznawania zalet tego urządzenia. Dzięki temu wynalazkowi techniki autor mógł zacząć tworzyć teksty i grafi-

Po miesiącach walki, niepokoju i stresu nadeszła nadzieja. Opracowano i zatwierdzono szczepionkę przeciw Covid-19. To właśnie profilaktyka, a ściślej przyjęty przez rząd Narodowy Program Szczepień, daje możliwość powrotu do życia, jakie znamy sprzed czasów pandemii. Szczepionki są dobrowolne i darmowe. 15 stycznia rozpoczęła się rejestracja na szczepienia dla osób, które ukończyły 80 rok życia. Pozostałe osoby, które ukończyły 18 lat i nie zaliczają się do żadnej z grup zakwalifikowanych do szczepienia w początkowych etapach, od tego dnia mogą zgłaszać chęć zaszczepienia – na razie bez możliwości rejestracji na konkretny termin.

Podstawowym celem wyodrębnionym w Narodowym Programie Szczepień jest dostarczenie szczepionek bezpiecznych i skutecznych, w wystarczającej ilości, w możliwie jak najkrótszym czasie, darmowych, dobrowolnych i łatwo dostępnych. Plan szczepień został podzielony na etapy. Początkowym etapem szczepień był etap zerowy. 27 grudnia w ra-



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Metafory pełne głębi

kę, mimo bardzo poważnego uszkodzenia rdzenia kręgowego i spastycznie zaciśniętych palców.

Potem dosłownie wciągnęła mnie „Opowieść osobliwie inna”, publikowana w naszym miesięczniku przez dłuższy czas w odcinkach. Każdy jej fragment to niepowtarzalne spotkanie z bohaterami, którym los nie szczędzi trosk i cierpienia. Następny był „Szczygieł”, oparta na faktach powieść obyczajowa o młodym chłopaku, który rok przed maturą, po skoku do wody na tak zwaną „główkę”, doznaje urazu kręgosłupa skutkującego paraliżem czterokończynowym. Otoczony miłością i troską rodziców Huberta (bohater powieści) powoli odzyskuje sprawność fizyczną i uczy się chodzić. Właśnie dzięki bliskim i uczuciu, które mu się przytrafia, odnajduje na nowo sens życia.

W twórczości Zbigniewa M. Nowaka najbardziej cenię autentyzm. Kiedy czytam

„Szczygła”, dostrzegam istotne podobieństwo między historią Huberta, a tym, co przytrafiło się autorowi. Dochodzę do wniosku, że gdyby nie wypadek Nowaka i wszystko to, co po nim się zdarzyło, nigdy nie powstałoby tak znakomita powieść, nie powstałyby rysunki i równie znakomite wiersze. Może się mylę? Nie mam jednak najmniejszych wątpliwości, że z twórczością Zbigniewa M. Nowaka powinien zapoznać się każdy, kto uważa swoje życie za niespełnione, pełne klęsk i niepowodzeń. Autor krok po kroku prowadzi czytelnika w stronę tego, co ważne, a z czego wartości często nie zdajemy sobie sprawy. Omawiając twórczość tego autora nie sposób nie zwrócić uwagi na wnikliwą znajomość literatury polskiej i historii. Świadczą o niej nie tylko teksty, ale i grafiki przedstawiające między innymi „Husarza” z siedemnastego wieku, publikowane w 2018 roku w „Filantropie”, w cyklu

opowieści pod tytułem: „Co koń wyskoczy”.

W czasie lektury wyżej wspomnianych tekstów miałam okazję zapoznać się również z wierszami Zbigniewa M. Nowaka. Trzymając swego czasu w rękach zbindowany zbiorek liryków dowiedziałam się, że pisał je przez wiele lat. Warsztat pisarski – również w przypadku tychże – plasuje się u autora na najwyższym poziomie. W grudniu 2020 roku nasza Fundacja „Filantrop” wydała je w formie książki zatytułowanej „Sublimacje”. Słowo „sublimacje” kojarzy się z przemianą fazową bezpośredniego przejścia ze stanu stałego w stan gazowy, z pominięciem stanu ciekłego. Ale nie takie ma znaczenie tytuł tomu wierszy Nowaka. „Sublimacja” rozumiana jest w tym przypadku jako „mechanizm obronny, który cierpienie człowieka kieruje na drogę twórczej aktywności”.

„Gdybym tak dzisiaj się przyjrzał / I samemu sobie wprost

powiedział: / Że to dobrze, niech tak będzie, / Niech zostanie – zgoda, / I już przestał szukać, pragnąć... / To już dzisiaj w grób bym rzucił / To, co we mnie jeszcze żyje” – pisze Nowak w wierszu „Refleksja”.

Każdy inaczej przeżywa cierpienie. Jedni zamykają się w sobie urywając wszelkie kontakty społeczne, inni sięgają po środki odurzające, a jeszcze inni silą się w kontaktach z ludźmi na wymuszony uśmiech udając, że problemu nie ma. Zbigniew M. Nowak nie chciał i nie chce zamykać się w sobie ani uciekać od ludzi. Jego twórczość dowodzi niezgody na życie w milczeniu oraz silnej potrzeby dzielenia się ze światem swoimi odczuciami i myślami. Nie zawaham się więc postawić tezy, że wiersze Z. M. Nowaka to metafory pełne głębi. Zapewne wielu czytelników, podobnie jak ja, w „Sublimacjach” odnajdzie siebie – własne przeżycia i doświadczenia.

KAROLINA KASPRZAK

Polacy chcą się szczepić

mach tego etapu rozpoczęły się szczepienia przeciw Covid-19 osób najbardziej narażonych na zakażenie, a więc pracowników służby zdrowia, domów pomocy społecznej, miejskich ośrodków pomocy społecznej, personelu pomocniczego i administracyjnego placówek medycznych, w tym stacji sanitarno-epidemiologicznych. 18 stycznia ruszyły szczepienia pensionariuszy domów pomocy społecznej. Każdy mieszkaniec DPS, który wyraził zgodę na szczepienie, otrzymał szczepionkę na miejscu w placówce, w której przebywa. Do mieszkańców DPS-ów kierowane były mobilne punkty szczepień, czyli punkty podstawowej opieki zdrowotnej, które opiekują się danym domem pomocy społecznej. W następnej kolejności szczepieni są seniorzy, a później osoby z chorobami przewlekłymi wymienionymi w Narodowym Programie Szczepień.

Jak donoszą źródła internetowe, w Unii Europejskiej do użytku zatwierdzono dwie szczepionki: preparat firm Pfizer i BioNTech o nazwie Comirnaty i preparat Moderny. Informacje o przeprowadzonym szczepieniu będą wpisywane do elektronicznych kart szczepień. Każdy pacjent ma też otrzymać zaświadczenie o szczepieniu ułatwiające korzystanie z różnego rodzaju usług czy wyjazd zagraniczny. Przyjęcie szczepienia mają też potwierdzać specjalne kody QR. Skierowanie na szczepienie w formie elektronicznej wystawia lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. Podstawy prawne opisujące uprawnienia do kwalifikacji i wykonania szczepień przeciw COVID-19 podano w ustawie z dnia 5 grudnia 2020 roku o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi oraz w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 27 lutego 2020 roku w

sprawie zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2.

Coraz więcej osób przekonuje się do szczepień przeciw Covid-19. Kwestia dotycząca szczepienia to nie tylko odpowiedzialność za siebie, ale odpowiedzialność zbiorowa – decydując się na szczepienie chronimy zdrowie i życie osób, którymi się otaczamy. Szczepienia seniorów rozpoczęły się 25 stycznia. „Szczepionka podawana jest domięśniowo, w ramię. Nie musisz się w żaden sposób przygotowywać do zabiegu. Na miejscu, przed samym szczepieniem lekarz zbada Cię, by ocenić, czy możesz zostać zaszczepiony/a. Po szczepieniu konieczna będzie 15-minutowa obserwacja pod kątem ewentualnego wystąpienia niepożądanego odczynu poszczepiennego (NOP).” – informuje strona <https://pacjent.gov.pl>

Chęć zaszczepienia można zgłaszać przez Interneto-

we Konto Pacjenta (IKP). Do utworzenia tego konta niezbędne jest założenie profilu zaufanego (PZ). Profil zaufany założymy w kilka minut, potwierdzając swoje dane osobowe przez zalogowanie się na stronie banku, w którym mamy konto. Po wykonaniu tego kroku wystarczy przejść na stronę <https://szczepimysie.pacjent.gov.pl>, gdzie znajduje się formularz chęci udziału w szczepieniu przeciw Covid-19. Po wypełnieniu formularza należy go zatwierdzić, a następnie zalogować się do poczty e-mail i sprawdzić wiadomość potwierdzającą przesłanie formularza. Należy kliknąć w link aktywacyjny przesłany w wiadomości e-mail. Bez tego zgłoszenie nie zostanie przyjęte. Po kliknięciu otrzymamy komunikat następującej treści: „Twoja chęć udziału w szczepieniu przeciw Covid-19 została potwierdzona”. Wszystko przebiega sprawnie i szybko.

Oprac. KK.

Świąteczne wspominki

W okresie zimowym, po Nowym Roku, wielu z nas chętnie wspomina święta Bożego Narodzenia – przygotowania do nich, rodzinne spotkania, prezenty, rozmowy, chwile odpoczynku. Wspominają je również uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej „Wspólna Droga” w Luboniu w powiecie poznańskim.

Od 18 stycznia, decyzją Wojewody Wielkopolskiego, realizują zajęcia rehabilitacyjno-terapeutyczne w trybie hybrydowym (częściowo stacjonarnie, a częściowo zdalnie). Tego właśnie dnia zebrane zostały przez terapeutów ich świąteczne wspomnienia, które prezentujemy poniżej. **NA**

*

Magdalena Mazurek: „Oglądałam telewizję, wykonywałam zadania z WTZ, gościłam w domu siostrę, gdyż podczas świąt obchodziłam 47 urodziny. Bawiłam się też z psem, grałam w gry, przygotowywałam pierniki”.

Krzysztof Zawodny: „W święta oglądałam „Świat według Kiepskich”, „Jasia Fasole” i „Klan”. Piekłam sernik, chodziłam po parku i lesie. Karmiłam psa Morisa oraz spacerowałam z nim”.

Anna Krzykowska: „Byłam w domu, oglądałam telewizję i słuchałam Zenka Martyniuka na MP3”.

Danuta Patelka: „Ubierałam choinkę, sprzątałam dom, robiłam makielki i pierniki, szyłam”.

Karolina Łakomy: „Byłam u taty na wigilii, potem u babci. Oglądałam kolędy w telewizji, pojechałam zobaczyć szopkę betlejemską na Stary Rynek i do kościoła. Wychodziłam na spacer”.

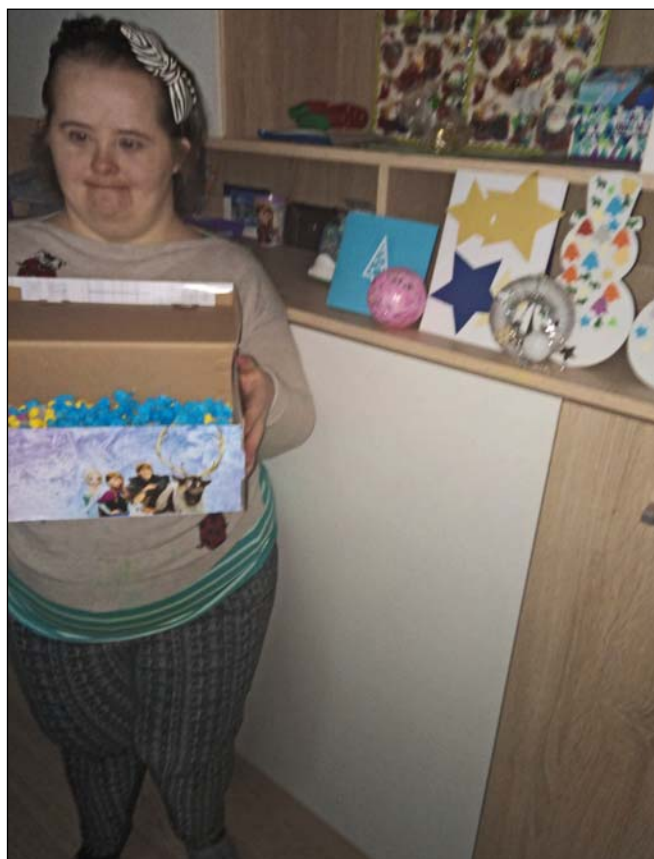
Dorota Adamska: „Byłam w kościele, sprzątałam dom z Ewą i Romanem, oglądałam w telewizji „Ojca Mateusza”.

Wojciech Filipiak: „Oglądałam „Króla Lwa” na płycie DVD, piekłam pierniki, śpiewałam kolędy”.

Robert Grześkowiak: „Oglądałam „Ranczo”, „Komisarza Alexa”, „Ojca Mateusza”, wiadomości, „Agrobiznes” i pogodę. Myślałam o naczyniach, wychodziłam z Morusem i Topikiem na spacer. Wigilię spędziłam z mamą”.

Janusz Kania: „Wigilię spędziłam u mamy bratowej, a drugie święto w domu. Zajadałam się słodyczkami. A jak chodzi o Sylwestra, to wypiliśmy szampana i położyłam się spać”.

Arkadiusz Soboczyński: „Pomagałam rozpalać w piecu, nakrywałam do stołu, myślałam podłogę, oglądałam Pasterkę w Internecie”.



Dla bezrobotnych

Urząd Pracy Miasta Stołecznego Warszawy informuje o możliwości przystąpienia do projektu „Włącz się! – wsparcie aktywizacji społeczno-zawodowej mieszkańców Warszawy”. Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014–2020.

Udział w przedsięwzięciu jest bezpłatny. Projekt ma na celu zwiększenie aktywności zawodowej i społecznej 150 osób (83 kobiet i 67 mężczyzn) niepracujących, zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem

społecznym, zamieszkujących na terenie miasta stołecznego Warszawy. Jego realizacja rozpoczęła się 1 czerwca 2020 roku i będzie trwała do 31 maja 2022.

Uczestniczkami i uczestnikami projektu mogą zostać osoby po 18 roku życia, które spełniają następujące warunki: są bezrobotne lub bierne zawodowo, zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, zamieszkujące w Warszawie, korzystające ze świadczeń pomocy społecznej, doświadczające wielokrotnego wykluczenia społecznego rozumianego jako wykluczenie z powodu więcej niż jednej przesłanki spośród określonych w art. 7 ustawy z

dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej. Projekt jest w szczególności kierowany do osób korzystających z Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 – 2020, osób z niepełnosprawnościami, kobiet, osób zamieszkujących dzielnice: Targówek, Praga Północ oraz Bielany, osób długotrwale pozostających bez pracy, o niskich kwalifikacjach zawodowych, posiadających co najmniej troje dzieci.

W ramach projektu beneficjenci będą mogli skorzystać z indywidualnych konsultacji z psychologiem i doradcą zawodowym, a także ze szkoleń zawodowych kończących się egzaminami – z zakresu grafiki komputerowej w so-

cial mediach, analizy danych, rachunkowości, kadr i płac, profesjonalnej obsługi klienta oraz wziąć udział w kursie przygotowującym do pracy na stanowisku magazynier z obsługą skanera. Przeprowadzone zostaną warsztaty aktywnego poszukiwania pracy i trening kompetencji społecznych oraz interpersonalnych. Lider projektu – firma POLBI sp. z o.o. – zapewnia stypendium stażowe w wysokości 1057,60 zł netto miesięcznie, ubezpieczenie NNW na cały rok, catering i zwrot kosztów dojazdu na spotkania indywidualne. Warsztaty, spotkania i szkolenia odbywają się także online.

Biuro projektu znajduje się w Warszawie, przy ulicy Przybyszewskiego 48/54 lok. 34. Dodatkowe informacje pod numerem telefonu: 530 917 012, e-mail: aktywizacja@polbi.com.pl *Oprac. KK.*

Pełne prawo do miłości

Wokół tematu związków partnerskich zawieranych przez osoby z niepełnosprawnościami i macierzyństwa kobiet z ograniczeniami sprawności wciąż krąży wiele stereotypów. Mimo, że wiedza społeczeństwa w tej kwestii jest obecnie większa niż, dajmy na to, dwie dekady temu, w dalszym ciągu mamy do czynienia z krzywdzącymi poglądami. Niepełnosprawna matka dorastającej dziewczyny postrzegana jest jako osoba wymagająca nieustannej troski i pomocy, podobnie niepełnosprawny partner albo partnerka zdrowej osoby.

Młode kobiety często zalewane są pytaniami typu: „Kiedy planujesz wyjść za mąż?” albo „Kiedy będziesz mieć dziecko?”. Kobiety z niepełnosprawnościami stosunkowo rzadko słyszą takie pytania. I choć nasuwa się refleksja, że przecież to dobrze, bo z uwagi na swoją niepełnosprawność unikają kłopotliwych pytań, na które nie ma się ochoty odpowiadać, tak naprawdę dobrze nie jest. Świadome omijanie tematu partnerstwa i ma-

cierzyństwa wpędza je w poczucie bezsilności. Powoduje przygnębienie, głęboki smutek, a czasem złość na wszystko i na wszystkich.

Przełamujmy stereotypy. Związek partnerski z osobą z niepełnosprawnością nie musi oznaczać nieustannych wyrzeczeń ani rezygnacji z aktywności, zainteresowań i pasji. W takich związkach często to właśnie osoby z niepełnosprawnościami mobilizują pełnosprawnych partnerów do angażowania się w życie towarzyskie, samodoskonalenia, rozwijania kompetencji. Panuje przekonanie, że zdrowa osoba decydująca się na związek z osobą z niepełnosprawnością skazuje siebie na nieszczęśliwe życie. To jeden z mitów, z którym trzeba walczyć.

Poszukiwania wymarzonego partnera nie są łatwe i wymagają cierpliwości. Człowiek chory i niepełnosprawny ma pełne prawo do miłości, zatem ma również prawo wymagać od kandydata na partnera określonych cech charakteru, poziomu wykształcenia i sprecyzowanych planów na przyszłość.

Osobie z niepełnosprawnością w dzisiejszych czasach, zwłaszcza w dobie pandemii, łatwiej jest znaleźć partnera przez Internet niż w wyniku bezpośredniego kontaktu twarzą w twarz. Internetowe portale randkowe, poza łatwością nawiązywania kontaktów, stanowią też pewnego rodzaju „parasol ochronny” – osoba z ograniczeniem sprawności rozmawiając przez Internet nie musi o swojej niepełnosprawności mówić, dopóki nie będzie czuła się na to gotowa. W kontaktach bezpośrednich, jeśli niepełnosprawność jest widoczna, nie jest to możliwe.

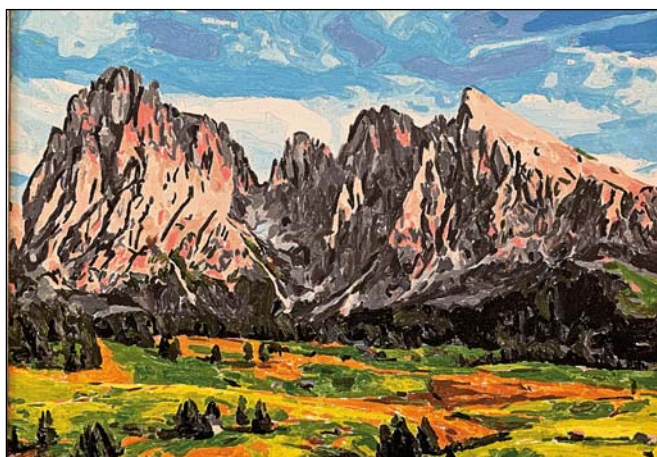
Najtrudniejszy do przeskokienia mur (czyt. największy stereotyp) dotyczy rodzicielstwa osób z niepełnosprawnościami. O ile najbliżsi stopniowo uczą się akceptować związek z osobą z niepełnosprawnością, o tyle fakt zamiaru posiadania potomstwa budzi ich sprzeciw. Jak człowiek z nieuleczalną chorobą albo na wózku będzie się opiekował swoim dzieckiem, kiedy sam wymaga opieki? Pojawiają się również obawy o genetyczne dziedzic-

zenie niepełnosprawności. Im silniej zakorzenione wątpliwości i stereotypy, tym bardziej osoba z ograniczeniem sprawności i jej partner zepchnięci zostają na marginesie człowieczeństwa. W ten sposób odbiera się im prawo do godnego życia, takiego na jakie zasługuje każdy człowiek, niezależnie od tego czy jest zdrowy, czy przewlekle chory.

Podejście do kwestii rodzicielstwa osób z niepełnosprawnościami powoli zaczyna się zmieniać. Coraz bardziej powszechne stają się wizyty kobiet z niepełnosprawnością u ginekologa. Wciąż jednak – szczególnie wśród pracowników państwowych placówek opieki zdrowotnej – pokutują krzywdzące wnioski. Niepełnosprawna do ginekologa? A po co? „Macierzyństwo nie jest dla pani, nie dla siebie pani rady z dzieckiem” – usłyszała pewna młoda kobieta od pielęgniarki państwowej przychodni. Nie miała dość siły, by odpowiedzieć, że na co dzień radzi sobie świetnie, więc poradzi sobie również z wychowaniem dziecka.

KAROLINA KASPRZAK

Wyobraźnia



i swoboda twórcza

WStowarzyszeniu na rzecz Osób Niepełnosprawnych ISKRA w Poznaniu ważną częścią terapeutycznej pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną są codzienne zajęcia plastyczne, podczas których nasi uczestnicy poznają całe bogactwo technik, form i materiałów, co pozwala im tworzyć oryginalne, interesujące dzieła.

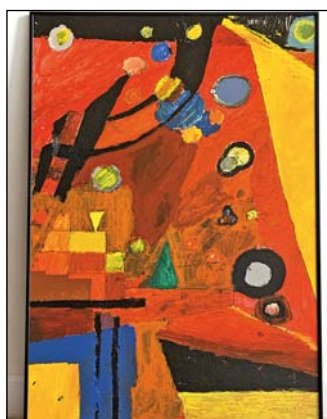
Zastosowanie mają techniki malarskie i rysunkowe, takie między innymi jak pastele suche, ołówki, farby olejne, akwarele, plakówki, tempery, akryle. Powstają też prace papieroplastyczne: kwiaty z bibuły i krepiny, kartki okolicznościowe, wytwory z masy papierowej. Inne formy plastyczne to ozdoby z nasion i makaronów, tekstury, plastiku, sznurka i innych materiałów.

Uczestnicy dzięki twórczej pracy swobodnie wyrażają swoje trudne przeżycia i emocje w bezpiecznych warunkach. Często wykonywanie prac plastycznych zapobiega występowaniu emocji negatywnych, uspokaja, korzystnie wpływa na stan psychiczny. Zajęcia w pracowni umożliwiają samopoznanie, świadomość motywów własnych działań i zachowań. Pobudzają wyobraźnię, uaktywniają spontaniczność, dają poczucie wolności i realizacji, spełniają funkcję kompensacyjną, wyrównując braki i ograniczenia psychofizyczne.

W obecnej sytuacji malarstwo, rzeźba, papieroplastyka i inne – to jedne z niewielu technik terapeutycznych, jakie mogą być wykorzystane w warunkach izolacji domowej.

Z satysfakcją przedstawiam Czytelnikom „Filantropa” fotografie prac wykonanych przez naszych uczestników, które powstały w pracowni plastycznej ISKRY jak i w domach w okresie pandemii. Trudno odmówić autorom pomysłów, wyobraźni, swobody twórczej.

MARCIN KACZYŃSKI



FOT. (12X) MARCIN KACZYŃSKI

Lubię wszystkie pory roku

W roku mamy cztery pory, które się zmieniają. Każdą porę roku lubię, jak jest ładna. Wiosnę lubię, bo rozkwitają kwiaty, śpiewają ptaki, jest ciepło i można wyjść na ogród. Lato, bo jest ciepło i są wakacje i można się ubierać w krótkie spodenki i koszulki z naramkami. I jeść lody.

Jesień też lubię, bo chodzę

na spacer i ubieram się ciepło, i spadają liście, i niestety ptaki odlatują do ciepłych krajów. Teraz, w styczniu, jest zimno, czasem nawet mroźno, i trzeba ubierać się cieplej, a do tego zakładać jeszcze maseczkę. I wtedy robi się ciepło. I jeszcze ciepłe buty trzeba ubierać. Lubię zimą, jak jest ładny śnieg i mroź i lekko przygrzewa słońce, i można robić orla na śnie-

gu, i rzucać się śnieżkami, i robić bałwana.

W moim domu, jak jest zimno na dworze, czasami oglądamy zdjęcia z wakacji letnich na telewizorze i wtedy robi mi się też ciepło, bo przypominamy sobie jak było. Lubię wspominać wakacje z całą rodziną.

ANNA KONOPACKA



„Wielspin” zaprasza

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych wznowił nabór uczestników do pilotażowego projektu realizowanego w Ośrodku Rehabilitacji Kompleksowej w Wągrowcu (woj. wielkopolskie). Projekt kierowany jest do osób z niepełnosprawnościami, które z powodu wypadku lub pogorszenia stanu zdrowia nie mogą wykonywać pracy w wyuczonej profesji, a chcą być aktywne zawodowo.

W ramach projektu można skorzystać z bezpłatnej rehabilitacji kompleksowej – zawodowej, psychospołecznej i medycznej.

Ośrodek Rehabilitacji Kompleksowej, usytuowany na terenie „Wielspinu” w Wągrowcu, oferuje niezbędną rehabilitację i szeroką ofertę kursów zawodowych dostosowanych do potrzeb osób z ograniczeniami zdrowotnymi. Pobyt, zabiegi rehabilitacyjne i szkolenia są bezpłatne. Dla każdego uczestnika opracowany zostanie indywidualny program rehabilitacji, który pomoże określić działania dopasowane do potrzeb i możliwości.

W przygotowaniu indywidualnego programu rehabilitacji uczestniczyć będzie zespół rehabilitacyjny złożony z lekarza, fizjoterapeuty, psychologa, doradcy zawodowego, pośrednika pracy, terapeuty zajęciowego, specjalisty do spraw zarządzania rehabilitacją i innych specjalistów, w zależności od potrzeb.

Dzięki uczestnictwu w projekcie rehabilitacji kompleksowej osoba z niepełnosprawnością będzie mogła uzyskać wsparcie w kwestii wyboru nowego zawodu, odbyć szkolenie komputerowe i zawodowe zakończone egzaminem i wydaniem uznanego przez pracodawców certyfikatu, czy skorzystać ze wsparcia pośrednika pracy, który doradzi, gdzie szukać pracy w nowo wyuczonym zawodzie. W module medycznym przewidziano z kolei zabiegi usprawniające, masaże, terapię zajęciową i logopedyczną.

Więcej informacji: 509 072 981 (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–16.00), e-mail: ork@wielspin.pl **Oprac. KK.**

FOT. (2X) MARCIN KACZYŃSKI

ZBIGNIEW NOWAK

Zmierzch

Umartwiony dzień osunął się ciężko z kalendarza,
Myśl w dźwięczącej ciszy o myśl obija się boleśnie,
Zmęczeniem mrok gęstnieje w dusznym powietrzu,
Mętnieje światło, a wzrok już kolorów nie widzi,
Przeprawmy się przez tę noc na kolejny świt,
By jeszcze jeden rozbić głową mur...
i pójść dalej.

Kilka razy na podium

Nazywam się Beata Leda. Mam 34 lata. Mieszkam od urodzenia w Rogoźnie Wielkopolskim. Jestem od piętnastu lat uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach. Obecnie przebywam w pracowni

krawiecko-dziwiarskiej. Uwielbiam wyszywać kartki na różne okazje haftem krzyżowym i matematycznym.

Lubię takie sportowe konkurencje jak na przykład rzut do kosza i rzut lotkami. W tych

dyscyplinach kilka razy stanęłam na podium podczas zawodów. Występuję także w przedstawieniach wystawianych przez mój Warsztat. Lubię wcielać się w różne postacie dzięki odpowiednim strojom, a kontakt z publicznością jest

dla mnie bardzo ekscytujący. W wolnych chwilach poza warszatem lubię sprawować opiekę nad zwierzętami. Posiadam około 30 kur i chomika, którym poświęcam swój wolny czas.

BEATA LEDA



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH

Nadzieja powrotu

Mimo braku roześmianych twarzy i gwaru głosów naszych uczestników w WTZ w Wiardunkach zadbałszy o to, aby w Warsztacie panował świąteczny klimat.

Udekorowaliśmy wnętrze, przygotowaliśmy prezenty, które kierowcy dostarczyli do domów uczestników. Była choinka i spotkanie wigilijne w towarzystwie współpracowników. Po przełamaniu się opłatkiem i życzeniach zasiedliśmy do wigilij-

nego stołu. Było śpiewanie kolęd, chwile wzruszeń i zadumy nad kończącym się rokiem.

Nie był zbyt szczęśliwy dla nas i uczestników oraz ich rodzin. Spotkanie zakończyło się w nadziei, że w niedalekiej przyszłości nasi uczestnicy powrócą do pracy bez obaw o kolejne wstrzymanie zajęć.

DOMINIKA
NIERADKA-JESSA



FOT. ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH

Kiedy już COVID

Ostatni rok był trudny, przyszło nam mierzyć się z zagrożeniem epidemiologicznym i wynikającymi z tego tytułu obostrzeniami. Zajęcia prowadzone były z zachowaniem odpowiednich warunków sanitarnych, zwracano uwagę na bezpieczne odległości i higienę. Była to niecodzienna sytuacja, inna, nieraz trudna dla dorosłych osób niepełnosprawnych, tak ceniących sobie bliskość i poczucie bezpieczeństwa. Podopieczni Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach niektóre miesiące spędzali w domach, odcięci od swoich codziennych warsztatowych zajęć, kolegów i koleżanek. Towarzyszyła im tęsknota i samotność, którymi podzielili się z nami w swoich refleksjach. Najbardziej zależy im, by wszystko wróciło do normalności, by mogli znów spotkać się w WTZ.

Oto kilka wypowiedzi naszych uczestników, które napisali w swoich domach własnoręcznie na kartkach. Jedną z nich przytaczam poniżej jako dowód wzruszającego autentyzmu tekstów. Pozostałe przepisałam komputerowo, aby ułatwić czytelnikom lekturę.

REMIGIUSZ PRZEWOŹNY
TERAPEUTA



Cześć, mam na imię Magda, opowiem wam pokrótce, co porabiam w tym jakże trudnym dla nas wszystkich czasie pandemii, jak sobie radzę w codziennym życiu. Na pewno nikt z nas nie spodziewał się że większość z nas (chorych) będzie musiało pozostać w domu, na tak długi czas.

Zaczynam dzień od przebudzenia się rano, jest siódma albo ósma (często jeszcze jest szaro), ubieram się, myję się, a później witam nowy dzień znakiem krzyża świętego, dziękując za szczęśliwą noc, dziękując za nowy dzień i za dar życia.

Następnie idę do kuchni do bliskich, rodziny i witam się z nimi, jeśli czas pozwoli jemy razem śniadanie, biorę leki i idę do swojego pokoju. W mojej chorobie, a na pewno w przypadku mojej osoby ważne jest, abym była aktywna.

Wypijam poranną kawę i układam w głowie plan dnia. I tak właśnie przeplątałam w ciągu dnia trochę pracy, trochę modlitwy.

Bardzo tęsknię do zajęć na Warsztatach, ludzi, którzy mnie tam akceptują.

Tęsknię do mojej pracowni, uśmiechniętej pani kierownik idącej korytarzem.

Marzę, że kiedy już COVID-19 się wycofa, osłabi, a my się na niego uodpornimy, będzie jak dawniej, będę robić łapacze snów. Razem z panem Remigiuszem moim terapeutą i moją koleżanką Agnieszką, będziemy wybierać kolory wełny i piórek. Że usiądę obok moich koleżanek i kolegów, wypijemy razem kawę i tak poprostu pogadamy, co u nas się dzieje.

Myślę, że wrócimy odmienieni i oczekuję przede wszystkim od siebie ale i od innych ludzi, że zaczniemy się bardziej szanować i doceniać.

MAGDALENA KRÓL



Bardzo tęsknię za warsztatami i za panią kierownik. Chciałabym już się zobaczyć z rodziną, z moim bratem, który już z nami nie mieszka. Chciałabym bardzo, żeby już wróciło do tego co było. Pozdrawiam wszystkich serdecznie.

SANDRA BANAŚ



Życie w pandemii. Nie wychodzę nigdzie na dwór, wolny czas spędzam na rozwiązywaniu krzyżówek, graniu z rodzicami w gry karciane oraz planszowe. Czasami gram na komputerze ze znajomymi. Lubię bawić się z moim młodszym bratem. Moje oczekiwania to aby jak najszybciej skończyła się pandemia, żeby spotkać się z kolegami oraz koleżankami, oraz żeby wszystko wróciło do normalności. Poprzez pandemię brakuje mi warsztatów, na których robimy różnego rodzaju ozdoby lub kartki świąteczne, tęsknię za uśmiechem i rozmową ze znajomymi i z moją ulubioną nauczycielką panią Beatą.

PATRYK LICHOCKI

się wycofa...



Jak spędzam wolny czas?

Gram w chińczyka, kolorowanki, krzyżówki, labirynt, gry w tablecie, szydełkowanie. A dziś rano 10 stycznia odśpiewanie chodnika.

MARIOLA DULKO



Nastaly trudne i ciężkie czasy, zaczęliśmy żyć w dobie pandemii. I jest to niestety odczuwalne, nic nie funkcjonuje tak jak było przed wcześniej, są pozamykane kina, teatry, restauracje, także ucierpiały na tym nasze Warsztaty. Musimy pozostać w naszych domach dla naszego i innych bezpieczeństwa. Co roku wspólnie obchodziliśmy wigilię, dzieliliśmy się opłatkiem, śpiewaliśmy wspólnie kolędy, a przed posiłkiem była wspólna modlitwa. Tych chwil myślę, że każdemu z nas trochę brakuje, ale za to odwiedziły nas warsztatowe Mikołaje z paczkami. Pozostaje mieć nadzieję, że za jakiś czas się spotkamy w naszych dusznickich Warsztatach.

AGNIESZKA PIEPRZYK



Miesiąc marzec w tym roku zmienił życie wielu z nas. Z dnia na dzień przestaliśmy uczęszczać na WTZ i realizować swoje plany, zamierzenia i rozwijać indywidualne zdolności.

Tęsknię za koleżankami, naszymi opiekunami, bo przecież WTZ to nasz drugi dom. Z radością wyczekuję dnia, kiedy pojadę z naszym fajnym panem kierowcą na moje Warsztaty.

Z POZDROWIENIAM!
ZUZANNA PUSTKOWIAK

Nastaly trudne i ciężkie czasy
zaczęliśmy żyć w dobie pandemii.
I jest to niestety odczuwalne, nic
nie funkcjonuje tak jak było
wcześniej, są pozamykane kina,
teatry, restauracje także ucierpiały
na tym nasze Warsztaty. Musimy
pozostać w naszych domach dla
naszego i innych bezpieczeństwa.
Co roku wspólnie obchodziliśmy
wigilię, dzieliliśmy się opłatkiem,
śpiewaliśmy wspólnie kolędy,
a przed posiłkiem była wspólna
modlitwa. Tych chwil myślę że
każdemu z nas trochę brakuje, ale
za to odwiedziły nas warsztatowe
Mikołaje z paczkami. Pozostaje
mieć nadzieję, że za jakiś czas
się spotkamy w naszych Dusznickich
Warsztatach. Agnieszka Pieprzyk

Zapracował na sukces

Marcin Miklejewski, uczestnik Warsztatów Terapii Zajęciowej w Chodzieży, otrzymał drugą nagrodę w ubiegłorocznej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, organizowanego przez PFRON. Szerzej o konkursie i sztuce osób z niepełnosprawnościami pisaliśmy w wydaniu grudniowym (str. 17).

Przypomnijmy, że konkurs jest adresowany do uczestników warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy oraz mieszkańców domów pomocy społecznej posiadających orzeczenia o niepełnosprawności. Ubiegłoroczna edycja konkursu przebiegała pod hasłem: „Tajemnica mojej wyobraźni”. Na konkurs nadesłano liczne dzieła nieprofesjonalnych artystów, które dowodzą o ich potencjale twórczym, zdolnościach artystycznych i wyjątkowej wrażliwości.

M. Miklejewski otrzymał drugie miejsce na etapie wojewódzkim w kategorii rysunek i grafika za pracę zatytułowaną: „Myśli nieoczywiste”. Na konkurs nadesłał również dwie inne prace – w kategorii malarstwo i witraż. Artysta przyznaje, że w przygotowanie prac włożył dużo serca, a udział w konkursie był dla niego wielką radością.

Twórczość Miklejewskiego prezentowaliśmy w czerwcowym numerze naszego miesięcznika w 2020 roku na str. 18 i 19 w artykule pod tytułem: „Wyobraźnia bez granic”. Przedstawione zostały portrety – różne postacie i iluzje obrazujące talent oraz wyobraźnię autora. O sobie mówił wtedy: „Codziennie siedzę w pokoju i rysuję różne postacie

i iluzje, takie z mojej wyobraźni. Czasem pomysły czerpię także z Internetu. Rysuję kilka godzin dziennie i wiem, że moje rysowanie ma jakiś sens”.

M. Miklejewski swoje zdolności twórcze doskonalił pod okiem terapeutów WTZ – między innymi Elżbiety Smocikowskiej, instruktorki pracowni komputerowej. Rysowanie i grafika – to

dla niego istotna forma społecznej rehabilitacji, która wzmacnia jego wiarę we własne możliwości, a dla innych uczestników placówek terapeutycznych stanowi zachętę do podejmowania tego rodzaju wyzwań. Artyście życzymy wielu równie znakomych prac i satysfakcjonujących nagród. **RED.**



Marcin Miklejewski ze swoją pracą nagrodzoną w Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym PFRON „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”.

FOT. ARCHIWUM WTZ W CHODZIEŻY

Radio internetowe dla każdego

Nie wszystkie komunikaty medialne są przekazywane w sposób zrozumiały, szczególnie dla osób starszych i z niepełnosprawnością intelektualną. Dlatego tak ważna i warta podkreślenia w przestrzeni publicznej jest rola mediów dedykowanych grupom o specjalnych potrzebach. W grudniu 2020 roku powstało Radio SoVo, współtworzone przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną.

Radio SoVo jest w pełni dostępnym radiem internetowym. Powstało w ramach nowatorskiego projektu ukierunkowanego na podniesienie kompetencji cyfrowych osób dorosłych. Projekt – jak informują realizatorzy na stronie <https://radiosovo.pl> – oparty

jest na uznanej w Europie dobrej praktyce Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Jest realizowany w okresie luty 2020 – wrzesień 2022, w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa. Partnerami projektu są: Fundacja „Pro Cultura” (lider), Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną i Fundacja „Zaczyn”.

W województwie wielkopolskim w realizację tego przedsięwzięcia włączyli się uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej „Przyjaciele” prowadzonego przez poznańskie koło PSONI i uczestnicy WTZ PSONI Koło w Kole. Projekt składa się z trzech głównych elementów: portalu radiowego,

senioralnych grup radiowych oraz szkoleń i warsztatów.

Na stronie radia w zakładce „Audycje” sukcesywnie zamieszczane są do odsłuchania ciekawe wątki tematyczne – między innymi na temat przygotowywania ulubionych dań i potraw oraz poszukiwania ciekawych przepisów kulinarnych w Internecie czy wiedzy dotyczącej technologii informacyjnych. Każda audycja opisana jest tekstem łatwym do czytania dla osób z niepełnosprawnościami i ludzi starszych. Wystarczy wejść na wspomnianą stronę radia: <https://radiosovo.pl>, kliknąć w zakładkę „Audycje” i wybrać tę, którą chce się odsłuchać. Audycje są dostępne za darmo, bez konieczności logowania się.

Internetowe radio SoVo – to także interesujące wiadomości na temat bezpieczeństwa, alternatywnych form spędzania czasu wolnego, podróży, zakupów i załatwiania spraw w banku, zdobywania pracy oraz umiejętności zawodowych. Dzięki tej stronie odbiorcy mogą dowiedzieć się jak robić zakupy przez Internet, organizować virtualne spotkania i komunikować się z bliskimi, gdzie szukać ciekawych filmów i książek. Nie brakuje też treści dotyczących sposobów radzenia sobie z hejtem w sieci. Radio SoVo to radio internetowe, które zainteresować może wszystkich, nie tylko seniorów i osoby z niepełnosprawnościami.

Oprac. KK.

Żeby ludzie szanowali ludzi

Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Chodzieży, podobnie jak ich koleżanki i koledzy w innych WTZ-etach, bardzo chcieliby wrócić do normalnego życia w warsztatowych pracowniach. Tęsknią do bezpośrednich spotkań ze swoimi przyjaciółmi i terapeutami. Na razie jednak terapeuci cały czas utrzymują z uczestnikami stały wirtualny kontakt prowadząc zdalną terapię. W jej ramach uczestnicy zwierali się ze swoich marzeń i postanowień w nowym roku 2021. Oto fragmenty ich wypowiedzi:

Paulina Opara:

– Moim marzeniem jest pojechać do Warszawy, bo nigdy tam nie byłam. Chciałabym, żeby ludzie byli dobrzy dla siebie i szanowali innych ludzi. Moim planem jest spotkać się z koleżankami i kolegami w Warsztacie.

Paulina Kowalska:

– Marzę, żeby pandemia koronawirusa się skończyła. Żebym mogła spotkać się z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, iść na Warsztat, wyjść do miasta bez maseczki, strachu i

dezynfekcji, żeby życie wróciło do normalności. Moim postanowieniem jest, żeby więcej ćwiczyć i mieć silniejsze nogi i ręce. Chciałabym też w tym roku zdobyć rękawice, które tłumią trzęsienie moich rąk.

Adrian Szajowski:

– Witam serdecznie w nowym roku. Moje postanowienie to być szczęśliwym i zdrowym i żeby moi bliscy i znajomi też byli. A i być spokojnym człowiekiem. Przesyłam moje zdjęcia ze sylwestra. Zabawa piżamowa. Było świetnie, pozdrawiam.

Cezary Janiszewski:

– Moje postanowienia noworoczne: codziennie będę wykonywał ćwiczenia gimnastyczne, będę chodził na długie spacery, pomagał mamie w domu. Będę dbał o swoje zdrowie, żeby nie zachorować. Pozdrawiam wszystkich w nowym roku.

Marcin Miklejewski:

– Moje postanowienia noworoczne: żeby bardziej się rozwijać w mojej ulubionej technice plastycznej i nie chorować.

Krzysztof Gruntkowski:

– Będę więcej ćwiczył w nowym roku.

Marta Burzyńska:

– Moim marzeniem jest, żeby ta pandemia sobie poszła i żebyśmy zaczęli żyć normalnie. Moje plany to iść z kimś na pyszną kawę.

Wiesława Paprzycka:

– Noworoczne postanowienia to w dalszym ciągu leczenie kręgosłupa, a dalsze plany to kontynuowanie podróży i zwiedzanie interesujących miejsc. Za bardzo ważne zadanie uważam jak najszybsze spotkanie z kadrą, kolegami i koleżankami w Warsztacie. Do tej pory kontaktujemy się telefonicznie i internetowo. Sylwester minął spokojnie, natomiast za oknami było głośno i kolorowo – to fajne.



Marta Burzyńska.

Joanna Kienic:

– Od nowego roku zero słodyczy, ponieważ chcę schudnąć.

Tomasz Hein:

– Postanowienia noworoczne: chciałbym schudnąć, będę więcej ćwiczył, będę więcej pomagał rodzicom w gospodarstwie, będę lepiej sprzątał swój pokój.



Krzysztof Gruntkowski.



Wiesława Paprzycka.

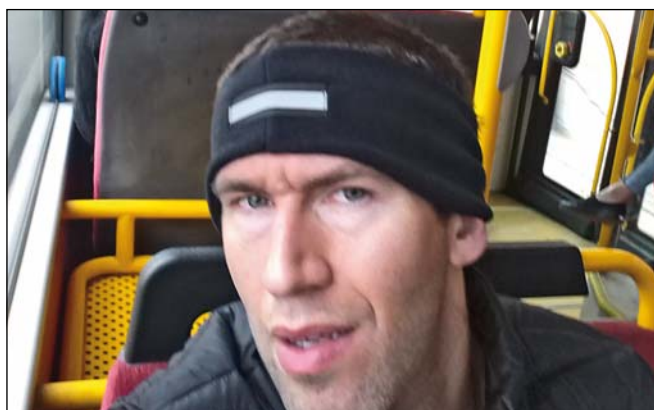
Podróżowanie bez przeszkód

Transport publiczny pełni istotną rolę w samodzielności osób z niepełnosprawnościami. Dzięki komunikacji miejskiej mogą się przemieszczać w celu załatwiania spraw codziennych. Często jest ona jedynym środkiem lokomocji dla osób nie posiadających własnego samochodu, gdyż zamówienie taksówki jest kosztowne, szczególnie gdy mieszka się na wsi i trzeba dotrzeć do miasta.

Będąc uczniem szkoły podstawowej nigdy nie docierałem do niej autobusem z tego względu, że miałem spore problemy z wchodzeniem i wychodzeniem z niego. Schody były wysokie, o dostępności pojazdów i instytucji publicznych nikt wtedy nie słyszał i nie myślał, więc pozostał mi dojazd samochodem, z pomocą rodziców. Nie otrzymywałem wówczas żadnego dofinansowania na pokrycie kosztów związanych z dojazdem do szkoły i powrotem z niej. Dopiero na etapie edukacji gimna-

zjalnej zacząłem samodzielnie podróżować autobusem. Osoby z niepełnosprawnościami mają prawo do korzystania z ulg w transporcie publicznym. Dzieci i młodzież z niepełnosprawnością, uczęszczające do szkoły, do ukończenia 24 roku życia, ich rodzice oraz opiekunowie i studenci do 26 roku życia mają prawo do 78 procentowej ulgi na przejazdy wszystkimi rodzajami

autobusów PKS na trasie z miejsca zamieszkania lub miejsca pobytu do: przedszkola, szkoły, ośrodka rehabilitacji, domu pomocy społecznej, placówki opiekuńczo-wychowawczej, ośrodka wsparcia i z powrotem, na podstawie legitymacji szkolnej lub studenckiej. Są też inne ulgi uzależnione od rodzaju i stopnia niepełnosprawności, z których warto korzystać.



Autor tekstu podczas podróży autobusem.

FOT. ARCHIWUM AUTORA

Współpasażerowie widząc moją znaczną niepełnosprawność ruchową często ustępowali mi miejsca. Nie miałem jednak problemu, aby stać w autobusie PKS, gdy byłem o coś oparty, na przykład o siedzenie lub poręcz. Czułem się wówczas bezpiecznie i nie martwiłem, że się przewrócę. Mimo niepełnosprawności i związanych z nią ograniczeń zawsze pamiętałem, aby ustępować miejsca osobom starszym i schorowanym.

Kluczową rolę w transporcie publicznym pełnią dostosowania do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Obowiązek zapewnienia udogodnień wynika z ustawy o dostępności. Wiele pojazdów komunikacji miejskiej posiada takie udogodnienia, na przykład rampy umożliwiające wjazd do autobusu lub tramwaju osobom poruszającym się przy pomocy wózka. Z kolei dla osób z dysfunkcjami wzroku dużym ułatwieniem są powiększone napisy w pojazdach i na przystankach oraz komunikaty głosowe. W czasach pandemii częściej decydujemy się na podróż samochodem lub korzystamy z dowozu przez kogoś znajomego, ale miejmy nadzieję, że sytuacja epidemiologiczna w naszym kraju wkrótce się ustabilizuje i komunikacja publiczna wróci do łask.

KRYSTIAN CHOLEWA

Zima, jaką pamiętam

Miesiąc luty kojarzy się z mferiami i z aktywnym wypoczynkiem na powietrzu, na przykład w górach. Ze swojego dzieciństwa pamiętam początek lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku, kiedy mama zawoziła mnie fiatem 126P do przedszkola. Zimy były wtedy bardzo srogie, a gruba pokrywa śniegu utrudniała poruszanie się po drodze.

Obecnie takich zim już nie ma. Śnieg, jeśli się pojawia, natychmiast topnieje. Taka sytuacja jest korzystna, jeśli chodzi o osoby z niepełnosprawnościami poruszające się przy pomocy wózka, bo mogą swobodnie się przemieszczać po chodnikach.

Jako dziecko byłem w zimie aktywny – chodziłem na spacer, kładłem się na śniegu i robiłem tak zwane „pajacyki”. Często brałem udział w kuligach. Polega

to na tym, że sanki przypina się do traktora lub konia. W dzisiejszych czasach widok dzieci podróżujących w śnieżnym kuligu to rzadkość – nie ma już tego, bo przecież nie ma śniegu. Dobrze, że są chociaż wspomnienia.

W czasie ferii zimowych chodziłem nad wiejski staw. Było to takie „mini lodowisko”. Z pomocą mamy grywałem tam w hokeja. W lutym 2016 roku wyjechałem na turnus rehabilitacyjny do Zakopanego. Było wtedy bardzo mroźno (–20 stopni Celsjusza). Przed ośrodkiem czekało nas nie lada wyzwanie – trzeba było zejść z bardzo stromej góry. Na dole znajdowały się chatki góralskie, w których mieszkaliśmy. Z pomocą opiekunów udało nam się bezpiecznie dotrzeć do celu. Takie właśnie wyzwania były wdrażane po to, aby poprawić sprawność ruchową uczestni-

ków. Wszystko odbywało się oczywiście z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Mieliśmy dużo ciekawych zajęć, między innymi plastycznych jak lepienie w glinie masek.

W tym roku okres ferii zbiegł się z czasem narodowej kwa-

rantanny. Trzeba było przestrzegać obowiązujących obostrzeń. Dzieci i młodzież miały ograniczone możliwości spędzania wolnego czasu, ale odbywały się półkolonie z ciekawymi zajęciami i atrakcjami.

KRYSTIAN CHOLEWA



Autor tekstu podczas warsztatów lepienia w glinie masek.

FOT. ARCHIWUM AUTORA

Z całego serca...

Co roku mamy swoje kolejne postanowienia noworoczne, z którymi nie zawsze dajemy sobie radę. Często po pewnym czasie brakuje nam zapału, zapominamy i w rezultacie nasze plany przekładamy na kolejny rok. Czy w roku 2021 też tak będzie?

Nadal borykamy się z problemem, jakim jest wirus sarscov 2. Ale ponadto nasze pieski muszą spacerować, a już na pewno moja Majka. Ruch to nie tylko korzyść dla psa, ale i dla mnie. Spacerujemy z Majką, ale nie za długo, ponieważ Maja jest małym, już wiekowym psem. Ma swoje zasady: nie lubi spacerować sama, wychodzić, gdy jest zimno, wówczas spacer jest ekspresowy. Ja za to mam swoje kijki. Uzupełnię spacer o sport, jakim jest nordic walking. Z „kijami”

maszeruję dużo. Poznaję najbliższą okolicę. Szkoda tylko, że szybko robi się ciemno.

Niedawno, gdy byłam na spacerze, przypadkiem ujrzałam nad Wartą coś ciekawego. Był to krzyż zbity z desek, a pod nim bukiet czerwonych kwiatów... Mieszkam tu tyle lat, a nigdy nie dostrzegłam tego ciekawego miejsca.

Dopiero teraz dzięki pandemii doceniam to, co nas otacza. Cieszę się, że mogę wyjść na spacer i pooddychać świeżym powietrzem. Zobaczyć piękne obrazy, które tworzy dla nas natura: zachód słońca, mgła o poranku, drzewa. Z całego serca polecam spacerować w takie zielone miejsca.

SŁAWOMIRA SOBIECH
UCZESTNICZKA WTZ W ŚREMIE



Nikt nie mówił, że życie będzie łatwe – usłyszałabym zapewne, gdybym głośno wyrażała swoje pretensje do świata. Ale patrząc z perspektywy chorej, zgorzkniałej i nieszczerśliwej nastolatki, trudno nie zawołać w Przestrzeń: „Czemu jest aż tak trudno?”.

Całe szczęście jednak, że nie jestem aż tak zgorzkniała i nieszczerśliwa, ani nastoletnia, więc nie muszę zadawać Przestrzeni głupich pytań. Co wychodzi na dobre zarówno mnie – bo nie dostaję też głupich odpowiedzi, jak i Przestrzeni – bo ona ma chyba lepsze zajęcia niż wysłuchiwanie pretensji.

O TYM, JAK ZWĄTPIŁAM W KSIĄŻKI

Miłość do książek wyssałam stereotypowo, czyli z mlekiem matki. A to, że obecnie studiuję geografię i historię, jest raczej przekornym sprzeciwem wobec przypinanej mi w liceum „łatki” polonistki niż świadomym wyborem i powołaniem. Całe szczęście, że kierunek studiów nie ma istotnego znaczenia dla pań z biblioteki i do dzisiaj mogę wypożyczać – jak dawniej – tony książek. Tylko repertuar się nieco zmienił. Książką mojego dzieciństwa na pewno była „Ania z Zielonego Wzgórza”, co na oryginalność nie zagraża, ale jako dziecko nie bardzo się tym przejmowałam. W sympatii do Ani wynikała ogólna sympatia do młodziutkich bohaterów, które zmieniają świat – przynajmniej ten swój lokalny – i dlatego prędzej czy później musiałam sięgnąć po „Polyannę”. Ale wtedy nie skończyło się już wyłącznie na dziecięcym zachwycie i łykaniu tomów dla zabicia czasu. Przy tej lekturze pojawiła się pierwsza refleksja natury filozoficznej, która w pewnym okresie próbowałam przełożyć na życiową praktykę. Dla tych, co „Polyanny” nie czytali, telegraficzny skrót: główna bohaterka, rzecz jasna, idzie przez świat, grając w „zadowolenie”. Reguły są proste – trzeba w każdej sytuacji znaleźć taki jej aspekt, z którego można się cieszyć. Nawet jeśli wszystko się wali.

Filozofia ta, raczej zdradliwa, zwłaszcza jeśli ma się

Pasquda

WSPOMNIENIA NIEBIESKIEGO FARTUSZKA

jedenaste lat i dużo dziecięcej naiwności, i nagle w życiorysie zdarza się przypadek, który kończy się trzymiesięcznym pobytem w szpitalu. Szukanie „pozytywnych aspektów sytuacji” – w tym konkretnym momencie – okazało się cholernie trudne. A kiedy je znalazłam, przyszło wątpienie w literaturę. Nie, że przestałam wierzyć książkom, ale zaczęłam im wierzyć w innych sposób, dojrzalszy, mniej dosłowny, czerpiąc z nich to, co naprawdę wartościowe, a resztę traktując jako produkt wybujałej, autorskiej fantazji, nijak pasujący do prawdziwego życia.

Razem ze mną w małej, ciszej salce szczecińskiego szpitala leżało troje dzieci. Dwóch chłopców, których imion, mimo najszczerzych chęci, nie jestem w stanie sobie przypomnieć – i Ala. Ala jeszcze żyje, chociaż moja mama boi się zadzwonić do pani Moniki z życzeniami świątecznymi. Fakt. Ja też bym się bała. Zwłaszcza, że tamtych dwóch chłopców już nie ma. Cała trójka miała nowotwory mózgu.

Na takim gruncie gra „w zadowolenie” powinna wydać niesamowite owoce, bo przecież to wielkie szczęście, że przyszłam do szpitala tylko z krwiakiem podtwardówkowym, a nie z rakiem. Ale pomimo jedenastu lat czułam, że tu tkwi moralna dziura w teorii Polyanny – wiedziałam, że absolutnie nie wolno mi się z tego cieszyć. Chłopiec spod okna codziennie walczył z pielęgniarką podczas zastrzyku, chłopiec spod ścian dla odmiany był taki cichutki i na nic się nie skarżył, a Ala, z włosami na jeża po chemioterapii, zjadała się wraz ze mną danonkami z zamrażarki. Równie głupio byłoby cieszyć się dużym domem i świetną pracą w obecności bezdomnego czy bezrobotnego. Ale to można zrozumieć dopiero, gdy się parę dni spędzi na dworcu.

Mnie wystarczył miesiąc wśród dzieci z nowotworami, by nie porównywać swojego życia z ich życiem. Ale także swojego życia z życiem z życiem zdrowych ludzi. I życia Dawniej z życiem Teraz (u mnie – przed wypadkiem i po wypadku). Innymi słowy – nie warto porównywać w ogóle, jeśli nie prowadzi to do niczego prócz frustracji i gniewu na obojętność ze strony Opatrzności. I ja tę teorię na swój sposób rozumiałam, choć pewnie nie umiałabym jej wtedy zwerbalizować. Nie chciało mi się pytać: „Dlaczego?”. Dobrze wiedziałam, że tak po prostu jest, a skoro jest, to znaczy, że musi tak być i co najwyżej muszę się starać, żeby lepiej było w przyszłości. W efekcie – ze spokojem, iście stoickim jak na nastolatkę, znosiłam te dwadzieścia jeden wenflonów, zmiany szwów, potem czapki zakrywające zgołoną głowę rehabilitację, nauczanie domowe, zwolnienia z wuefu, leki, wizyty u lekarzy, ataki epilepsji.

Z tego samego mechanizmu najwyraźniej wypływał też zupełny brak lęku przed śmiercią. Chociaż w tym przypadku duże znaczenie miała też dziecięca wiara we własną niezniszczalność – co jest dobrze znanym psychologicznym faktem. A także zwykły szok. W każdym razie słowa pana doktora ze Szczecina: „Jeszcze parę godzin i mogłaby pani nie mieć dziecka”, skierowane do mojej mamy, na niej zrobiły wrażenie kolosalne, a na mnie prawie żadnego. A propos lekarzy: dzięki trzem miesiącom w szpitalach „oswoiłam się” ze służbą zdrowia, co zostało mi do dzisiaj – nie boję się ani wizyt lekarskich, ani badania, ani zabiegów czy zastrzyków. Tylko z dentystami jest inaczej, bo ich się boję jak wszyscy diabli, ale to już jest efekt traumy – dużo późniejszej.

Poza tym nauczyłam się rozróżniać „dobrych leka-

rzy” od „niedobrych”. Dobry był na pewno wspomniany wcześniej doktor ze Szczecina, który zrugnął pielęgniarkę, że wzięła od mamy czekoladę i kochał na swój sposób każde dziecko z oddziału. Doktor z Kamienia Pomorskiego nie był dobry, bo wysłał mnie na tomografię dopiero po kilku butelkach drogiego wina i wielu koportach. Dobra była też pani psycholog, która powiedziała, że mam IQ gdzieś w okolicach 160, ale tylko pan doktor (ten, który zrugnął pielęgniarkę za czekoladę) ma 220, więc i tak jestem bystrzak. Summa summarum, pielęgniarka od czekolady też była dobra, bo naprawdę z prawdziwie profesjonalną delikatnością zmieniła mi szwy. A czekoladę przecież każdy lubi.

O TYM, JAK POLUBIŁAM DZIECI, TE CHORE W SZCZEGÓLNOŚCI

Z psychologicznego punktu widzenia na to, jak ukształtuje się charakter człowieka, mają wpływ geny i środowisko. Z tej samej perspektywy patrząc, niezbyt korzystne było, żeby mnie – z silnymi, egocentrycznymi genami po tatusiu – stawiać w centrum świata. Ale na moje nieszczęście mama w pewnym okresie zaczęła mieć tylko mnie, ujawniając nad wyraz rozwiniętą nadopiekuńczość wychowując córkę jak jędynaczkę i właśnie stawiając ją w centrum świata. Co wypadł jeszcze spotęgował, bo każde niezwykle wydarzenie, zwłaszcza takie, które wiąże się z cierpieniem, każe człowiekowi wierzyć, przynajmniej podświadomie, że on sam też jest kimś niezwykłym. Ostateczny cios zadało tu nauczanie domowe.

W efekcie stałam się dzieckiem bardzo ambitnym, bardzo absorbującym, ale przede wszystkim bardzo aspołecznym dzieckiem. Całą energię zużywałam na

to, żeby być we wszystkim najlepszą, więc na zawieranie przyjaźni za dużo jej nie zostawało. Wiele osób interpretowało to nazbyt heroicznie – oto dziewczynka po wypadku, po szpitalach, a taka zdolna, taka mądra! Ale ja przecież stałam w centrum świata, więc jak mogłam być niezdolna i niemądra? Świetną uczennicą byłam nie pomimo choroby, ale niejako przez chorobę.

I tak oto szły świadectwa z paskiem, jedno za drugim; piątki, szóstki, pochwały, wygrane konkursy, zwłaszcza literackie. A moje własne mniemanie o sobie rosło ponad Himalaje, przynajmniej w kwestii zdolności i mądrości, bo z braku talentów interpersonalnych zdałam sobie sprawę dosyć szybko i była to dla mnie bardzo drażliwa kwestia. Bo niby nie lubiłam dzieci – wołałam dorosłych, ale fakt, że dzieci też mnie nie lubiły, był na swój sposób deprymujący i deprecjonujący mnie we własnych oczach. Dopiero niedawno w pełni to wszystko zrozumiałam. I jedyne, co mogę poradzić rodzicom w podobnej sytuacji, to: absolutnie nie czynicie swego dziecka pępkiem świata, bo wejdzie na głowę wam i wszystkim wokół i jeśli nikt go stamtąd siłą nie ściągnie, może długo potrwać, zanim zmądrzeje i zjeździe samo.

Ja, na szczęście (oj, wielkie szczęście), zmądrzałam na tyle wcześniej, że moja socjalizacja była jeszcze do odratowania. Wraz z wiekiem wiele rzeczy zaczęłam lepiej rozumieć; doszłam więc do wniosku, że dzieci jednak wcale nie są takie głupie, a w szkole oprócz lekcji są też przerwy, zaś oprócz kartkówki i stopni – znajomi, dyskoteki i klasowe wycieczki. Jednym słowem – wyrosłam z tego rozbuchanego dziecięcego egotyzmu, ku swojej radości i innych pewnie też.

Parę jednak „skrzywień” z okresu szpitalnego oczywiście pozostało – jednym z nich był fakt, że lepiej się czułam w towarzystwie chorych niż zdrowych dzieci. Stąd też nie przepadałam za koloniami i obozami, za to uwielbiałam jeździć do sanatoriów. Pierwszy raz odwiedziłam taki ośrodek w szóstej klasie – wtedy tak mi się tam spodobało, że zostałam aż sto cztery dni. Potem

jeszcze w pierwszej i trzeciej klasie gimnazjum zaliczyłam po jednym turnusie. Powodem było – tak mało oryginalne – skrzywienie kręgosłupa. Skolioza, nieprawidłowa, nieprawidłowa lordoza, choroba Scheurmann, nierówne biodra – każdy lekarz wynajdywał coś innego, co mnie osobiście średnio interesowało, bo w końcu co to za różnica.

A w sanatorium było bardzo fajnie – codziennie gimnastyka, ćwiczenia rozciągające, siłownia, basen. Wf i pan Olek – mój ulubiony rehabilitant. Ileż on miał cierpliwości i poczucia humoru. Ile optymizmu i empatii. Rzadko się zdarza, by ktoś tak dobrze rozumiał chore dzieci, jeśli sam jest zdrowy, a pan Olek to potrafił i chyba za to wszyscy to lubili. Wszyscy – nawet te dzieci, które według mnie nie powinny chyba nikogo lubić za krzywdy, jakich doznały od życia. Pamiętam doskonale dziewczynkę bez prawej nogi, którą amputowano z powodu złośliwego guza na udzie. Nie mogłam wtedy zrozumieć, dlaczego pojawił się ten guz akurat na udzie, a nie na przykład – na kostce? Wtedy trzeba by było amputować tylko dolną część nogi, a tak – całą. Ktoś kompletnie spaprał sprawę – myślałam. Tylko nie wiedziałam kto, bo w żaden sposób nie mogłam dość, kim jest ten, który zsyła na ludzi takie guzy.

Pamiętam również Damiana na wózku. Był ze mną na dwóch pierwszych turnusach, miał dystrofię mięśni; nie potrafił powiedzieć, co się nim teraz dzieje i czy w ogóle jeszcze żyje. Był (tfu, tfu – jest na pewno!) miłym i niesamowicie inteligentnym chłopakiem, chociaż nie wymawiał „r”, z czego niektórzy się śmiali. Oj, jak ja wtedy miałam ochotę tym niekórym dać zdrowego kopa w pewne mało szlachetne miejsce. Pamiętam też Ewelinę, która raz przewróciła się na korytarzu i nikt nie wiedział, dlaczego. Ona też nie była ani miła, ani inteligentna, ale jakiś wewnętrzny imperatyw kazał wszystkim zupełnie nie zwracać na to uwagi, bo to przecież Ewelina i trzeba się nią opiekować.

O, no i najważniejsza osoba – Sebastian, mój pierwszy chłopak, poznany na trzecim turnusie. On akurat miał tyl-

ko skoliozę, podobnie jak ja. Można powiedzieć, że skolioza nas połączyła. Nasz związek, niestety, istniał tylko trzy tygodnie i nie prze-trwał próby odległości, kiedy rozjechaliśmy się do domów po skończonym turnusie.

Także wtedy, podczas trzeciego pobytu, poznałam Magdę – moją późniejszą wieloletnią przyjaciółkę. Do dzisiaj mam te dziesiątki listów, które do siebie wysyłałyśmy, uprawiając ekshibicjonizm emocjonalny w najczystszej postaci. Znajomości zawarte w warunkach porannych ćwiczeń, wspólnych posiłków i notorycznie nocnej mogą być naprawdę bardzo trwałe. Z Magdą po raz pierwszy pojechałam na tyskie Dżemowisko. Wtedy jeszcze nie byłam tak bojowo nastawiona do koncertów jak teraz. Ubrałyśmy się w długie spódnice i sandały. W konfrontacji z glanami okazało się to bardzo ubogim ekwipunkiem. Niemniej nie zraziłam się i dzisiaj na koncert jeżdżę tak często, jak tylko się da; w tym na tyskie Paprocany obowiązkowo co roku.

Oczywiście już w zupełnie innym towarzystwie, bo w międzyczasie poszłam do liceum, gdzie znalazłam grupę przyjaciół tak wspinających, że przyzwyczaiłam się traktować ich jako jeden z największych darów losu. Pośrednio dzięki nim z dżemowym festiwalem łączy się wiele z moich najpiękniejszych wspomnień oraz jedno bardzo paskudne, z przedostatniego razu. Mój najgorzyszy w życiu atak epilepsji.

Lekarzom łatwo mówić – nie denerwuj się, unikaj stresów i wszystkiego, co może mieć zbyt duży wpływ na układ nerwowy. Mama powtarza mi to samo, choć sama jest najbardziej nadwrażliwą i zestresowaną osobą, jaką znam. To jeden z tych zdumiewających paradoksów ludzkiej natury, że w każdej sytuacji można wygłosić stosowną formułkę o zdrowym trybie życia, intelektualnie pogłębioną, mocną w wyrazie i argumentacji nie do zbicia, a jednocześnie nie stosować nawet setnej części tych złotych rad w odniesieniu do swojej własnej osoby. Jedz dużo warzyw, uprawiaj sport, nie oglądaj za dużo telewizji. Nie denerwuj się, unikaj stresów.

Kiedy twoja przyjaciółka wypada z tłumu poza barierkę, nie przytrzymała przez ochroniarzy, głową w dół, prosto na twardą, ubitą ziemię, wtedy zalecenia lekarzy i innych bardzo mądrych osób wydają się kabaretowo wręcz absurdalne, a człowiek ma ochotę parsknąć histerycznym śmiechem. Oczywiście, że się zdenerwowałam, oczywiście, że stres i panika wzięły górę, oczywiście też, że w końcu zemdlałam, dostałam drgawek i zamiast Anią, trzeba było mną się zajmować. Dobrze, że w końcu nikomu nic się nie stało, a ja miałam siniaka na kolanie od upadku na beton.

O TYM, JAK CHCĄC NIE CHCĄC DORASTAŁAM

W liceum do epilepsji, krzywego kręgosłupa i astygmatyzmu doszły między innymi jelita. I kilka kolejnych pobytów w szpitalu. Rozpoznanie: colitis ulcerosa. Wprawdzie badania w innej przychodni dowiodły, że tamta diagnoza była błędna, ale nie wykazały, jaka jest poprawna (może zespół złego wchłaniania? a może zespół jelita drażliwego? A może nie?). Jeśli na takich podstawach ma się rozwijać zaufanie do służby zdrowia, to moje już dawno powinno być martwe, pogrzebane i zarośnięte zielskiem. Jego ocalałe resztki najwyraźniej są podtrzymywane przy życiu tylko przez pamięć o „dobrych” lekarzach.

Ze szpitalami okresu „jelitowego” kojarzy mi się wiele rzeczy. Przede wszystkim kilka nieprzyjemnych zabiegów, a więc między innymi rektoskopia i kolonoskopia, o których tak naprawdę nie powinno się wspominać, jeśli to, co napiszę, ma zasługiwać na miano literatury wspomnieniowej. Bo nie ma w nich krzty romantyzmu. Skądinąd, może to nieładnie tak myśleć, ale wtedy bardzo chciałam być chora na ciekawsze schorzenia niż wrzodziejące zapalenie jelit, skolioza, astygmatyzm czy padaczka. Który literacki bohater miał problemy z jelitami? Żaden. Jeśli już byli chorzy, to najczęściej na serce, ewentualnie na gruźlicę. Albo chlali. I stwierdziłam, że ja to taka mało romantyczna jestem...

ciąg dalszy na str. 36 i 37

dalszy ciąg ze str. 34 i 35

Niemniej, idąc dalej tropem wspomnień, pojawiły się kolejne znajomości zbudowane na solidnych fundamentach strzykawek, zabiegów, niedobrych posiłków i wspólnego cierpienia. Za pierwszym razem, gdy z powodu buntu jelit przyjechało po mnie pogotowie, trafiłam do wieloosobowego pokoju, gdzie prym wiodła wielka i silna dziewczyna, z cukrzycą bodajże, ale pewnością nie mam. Nadawała każdej nowo przybyłej osobie przezwisko – ja zostałam Szpilą (czy też Frytką?); domyślałam się, że z powodu chudej sylwetki. Na szczęście byłam wtedy zbyt młoda, żeby poważnie przejmować się takimi rzeczami jak jedna łazienka z niedomykającymi się drzwiami na cały oddział. Inaczej służba zdrowia spadłaby w mojej hierarchii poniżej poziomu gruntu, a to byłoby niesprawiedliwe, bo to już nie wina „złych” doktorów, ale złych „szpitali”. Sam szpital zresztą wkrótce zamknięto, więc całe zajście można puścić w niepamięć, zwłaszcza że trwało tylko trzy dni.

Przy drugim pobycie, już w innej placówce, ale nadal na oddziale dziecięcym, poznałam Wojtkę, który przez większość czasu leżał pod elektrokardiografem. Wymyśliliśmy sobie bardzo rozwijającą zabawę – ja wskakiwałam do sali z zaskoczenia i z głośnym „BU!!!” na ustach, a potem sprawdzaliśmy, o ile Wojtkowi podskoczył puls. Gdy pielęgniarki zabroniły robić „BU!”, które rzekomo przeskadzało innym pacjentom, siłowaliśmy się na rękę – EKG reagował równie przyjaźnie, ku naszej uciechy.

Trzecia wizyta to już oddział dla dorosłych i pani Genia, z którą wspólnie przemierzaliśmy korytarze szpitalne do kaplicy i z powrotem. Było to pod koniec roku szkolnego w drugiej klasie liceum i dlatego z tym akurat pobytom nieodłącznie kojarzą mi się też moje notatki z historii w czerwonym segregatorze. Uczyłam się z nich intensywnie w każdym miejscu i czasie, z myślą o olimpiadzie i szóście na koniec. Nie, to nie echo dziecięcych dziwactw, po prostu bardzo lubiłam historię.

Jeśli chodzi o dziecięce dziwactwa, to przerzuciły się one w inne rejony. Nie musiałam być już najlepsza w szkole, ale niesamowicie drażniło moją ambicję, że nie mam tak dobrego zdrowia i kondycji jak moi

Pasquda

WSPOMNIENIA NIEBIESKIEGO FARTUSZKA

znajomi i jestem zwyczajnie za słaba na te formy aktywności, które oni preferowali – wyprawy w góry, długie spacery, wycieczki rowerowe, wakacje pod znakiem autostopu i namiotów, prywatki do rana. Przez dziewięć lat regularnie zwolnienia z wuefu, bo mama się bała, że uderzy mnie zabłąkana piłka i w rezultacie stałam się wątlą marudą bez mięśni, która sport lubi tylko w telewizji.

Ale co było robić – zaciskałam zęby i wspinałam się wraz z innymi. Ile razy zdarzyło mi się na szlaku popłakać ze złości na samą siebie! Ile razy słabłam ze zmęczenia, wyciskając z siebie hektolitry potu tylko po to, żeby nadażyć za grupą! No i ośli upór wespół z chorą ambicją w końcu zrobiły swoje. Teraz zwykle na szczycie jestem jako jedna z pierwszych, potrafię przepłynąć pół basenu pod wodą i nawet się nie zmęczę, kiedy jadę rowerem do Rud, gdzie mieszka Ania, a to jakieś 30 kilometrów od Czerwionki. Co więcej – nauczyłam się kochać takie życie. Z domatorki stałam się zapaloną turystką i duszę się zawsze, kiedy muszę zostać w domu dłużej niż kilka dni. Polubiłam życie na wozkach, podróże, małe i większe zmiany.

Ale przede wszystkim – odkrywając, że „jak się chce, to się da” – zaczęłam patrzeć na życie nie w kontekście tego, co trzeba zrobić, ale tego, co można zrobić. A każde „można” to nic innego jak nowe wyzwanie, jakiś postawiony sobie cel. I obojętnie czy jest nim zdobycie nowego szczytu, pokonanie choroby, nauczenie się gry na bongo-sach czy przeczytanie najgrubszej książki w bibliotece. Ważne, żeby nigdy nie zostawiać ugiętych swoich małych postanowień, bo tak rodzi się poczucie niespełnienia i te głupie pytania z gatunku: „kto właściwie rządzi moim życiem?”. Żeby móc z pełnym przekonaniem odpowiedzieć „ja”, trzeba nieustannie iść do przodu po metaforycznej ścieżce samorozwoju, a nie krzywdzić się drepaniem w miejscu. Może brzmi to niezbyt odkrywczo, a nazbyt

infantylnie, ale każda prosta prawda, którą człowiek odkryje sam, ma dla niego dużą wartość, nawet jeśli przed nim do tego samego doszły już tysiące innych ludzi.

I tak to właśnie przebiegało moje dojrzewanie w liceum. Nie powiem, by to był proces łatwy i przyjemny, bo trudno „mądrzeć”, gdy jednocześnie ma się ochotę buntować przeciwko wszystkim i wszystkiemu, robić to, co zakazane, i przekłuić sobie brwi (kolczyk mam do dzisiaj). Gdybym była Stwórcą, inaczej bym to urządziła – przede wszystkim nie umieszczałabym hormonalnej burzy w tym samym okresie, w którym człowiek powinien wykształcić w sobie dojrzałą świadomość. Ale może ma to jakiś głębszy sens, który tylko Stwórca zna.

O TYM, JAK JUŻ DOROSŁAM I WCALE NIE CZUJĘ SIĘ Z TYM DOBRZE

Osiemnaste urodziny to moment przełomowy w życiu każdego człowieka, ważny, oczekiwany z niecierpliwym rozmocjonowaniem i znienawidzony natychmiast po jego nadejściu. Ze mną było tak samo – jako nastolatka nie cierpiałam być nastolatką, a jako dorosła – zrozumiiałam, jaka byłam głupia. Przecież nastoletnie lata są najpiękniejsze w życiu! Człowiek już odpowiada sam za siebie, podejmuje decyzje, robi, co chce (przynajmniej zazwyczaj), ale kiedy poczuje, że mu się ta niezależność nudzi, w każdej chwili może zawrócić pod bezpieczne rodzicielskie skrzydła, oddając część swojej wolności w zamian za poczucie bezpieczeństwa. Zawsze można popełnić błąd, podjąć złą decyzję i powiedzieć: „jestem jeszcze dzieckiem i mi wolno”, a przynajmniej część konsekwencji przejmie siła wyższa albo władze – jak kto woli, w osobach mamy i taty. A kiedy już się doświadczy... Cóż. Trzeba nauczyć się odpowiedzialności w pełnym tego słowa znaczeniu i wszystkie głupie błędy są tylko naszymi głupimi błędami.

Pierwszą w pełni dorosłą i odpowiedzialną decyzją, jaką w życiu podjęłam, był wyjazd na studia do Poznania. Życie w dużym mieście, gdy pochodzi się z takiej Czerwionki, z pewnością może być zaskakujące... nowe. I chyba nic ponadto. Wielkie Mity Wielkiego Miasta, W Którym Tyle Można Robić, szybko upadły. Natomiast pod względem... psychicznym był to bardzo budujący okres. Mama stwierdziła, że niesamowicie dojrzałam przez ten rok – i chyba miała rację. Gdybym w momencie wybierania uczelni posiadała ten rozum co teraz, nie podjęłabym chyba takiej decyzji. Ale z drugiej strony – gdybym jej nie podjęła, to chyba takiego rozumu nie miałam, więc ostatecznie dobrze się stało.

A o co chodzi? Otóż... Wydało mi się, że skoro wybrało się życie poważnej i zaangażowanej studentki, to na tak bałhe spawy, jak własne zdrowie, szkoda tracić czasu, no bo: trzeba zrobić ksera, jechać do biblioteki, przeczytać książkę, oddać w terminie pracę, zrozumieć teorię estymacji, wkuć kilka definicji, pobiegać za profesorem, żeby dostać wpis... I oczywiście weekendy, których większość zajmowało mi oglądanie widoków zza okna pociągu. Siedem godzin w jedną, siedem godzin w drugą stronę. Nie było czasu na jedzenie, nie było czasu na spanie. Za to było dużo nerwów i stresu.

Odezwały się jelita, ale postanowiłam wytrwale je ignorować. Pojawiła się bradykardia, a niskie ciśnienie obniżyło się jeszcze niżej, ale przecież nie warto się przejmować tym, że człowiek od czasu do czasu zasłabnie na zajęciach. Waga zleciała o cztery kilogramy? Co tam, ważyłam 50 kilogramów, mogę równie dobrze ważyć 46. Zniknął okres? Tym lepiej, nie trzeba się martwić. Najważniejsze, że sesje zdawały się świetnie, bo przecież nie byłabym sobą, gdybym nie dawała z siebie wszystkiego. Rezultat – średnia 4,5 i kilka tygodni po każdej sesji przeznaczane na migrację od gabinetu do gabinetu, od lekarza do lekarza, od szpitala do szpitala.

Oczywiste jest, że kiedy żyje się w tak szalonym tempie, a ma się moje zdrowie, coś w końcu musi zgrzytnąć. To tak, jakby wjechać na autostradę zdezelowanym trabantem, którego tylko solidny tuning trzyma w całości, i docisnąć do 240 km/h. Chcąc nie chcąc (a może nawet bardziej chcąc niż nie chcąc), po zaliczeniu pierwszego roku złożyłam prośbę o przeniesienie na Uniwersytet Śląski. I przygoda z Wielkim Miastem się skończyła.

Ktoś mógłby skonstatować, że się poddaję i uciekam. Ktoś inny mógłby stwierdzić, że jestem za słaba i nie dałam rady. Ktoś jeszcze inny powiedzieć, że tęsknię. Ktoś mógłby przyjąć do głowy, że nie chcę się usamodzielniać, bo mi wygodnie żyć blisko domu. Bzdury.

I w zasadzie powinnam mieć to w metaforycznym nosie. Niech gadają, kompletnie mnie to nie obchodzi. Choćby dlatego, że – absolutnie nie uzurpując sobie prawa do bycia Werterem XXI wieku! – przesłałam w życiu trochę więcej niż wiele osób, którego tak lekko wypowiadają się o tym, co

kto powinien, a czego nie. Ale gdy po raz kolejny słucham, że przecież tak wiele osób studiuje z dala od domu i daje sobie radę, że uczelnia pomaga niepełnosprawnym, że tylko pierwszy rok jest taki, a potem wszystko się ułoży, to w końcu metaforyczny nos ma już dość i robi mu się nieswojo, już całkiem realnie.

Bo co mam odpowiedzieć? Trudno streszczać komuś historię życia, wspominać każdy szpital, każdego lekarza, każdy zastrzyk, strach przed każdą diagnozą. A nawet jeśli się komuś zwierzę, to patrzy nierozumiejącym wzrokiem. Jak to? Niepełnosprawna? Przecież nie jeździsz na wózku. O co ci chodzi? Ja tylko mogę życzyć takim ludziom, żeby nigdy nie musieli życia układać sobie pod możliwości swojego organizmu.

No cóż, mogę życzyć, ale przyznaję nie bez wstydu, że nie zawsze to robię. Najbardziej ludzkie ze wszystkich uczuć – zazdrość – czasem staje się zbyt silne, żeby z nim walczyć, a czasem po prostu na taką walkę zupełnie nie ma się

ochoty. I chociaż, jak pisałam, porównywanie siebie z kimkolwiek, kto ma „lepiej”, uważam za pozbawione nie tylko sensu, ale i pożytku, zdarza mi się patrzeć na kogoś i z całej siły zazdrościć mu jego życia.

Na szczęście są to rzadkie, jednorazowe wysoki. Jest wiele rzeczy (naprawdę wiele rze-

czy!), za które Bogu z całego serca dziękuję, a że nie dał mi zdrowia... Trudno. Wszystkiego mieć nie można. Więcej – nawet źle by było, gdyby owo wszystko miało. Ksiądz Twardowski wytłumaczył to najlepiej. A z pewnością lepiej i bardziej poetycko ode mnie, bo ja niestety trochę przyjemna jestem:

Gdyby wszyscy mieli po cztery jabłka
gdyby wszyscy byli silni jak konie
gdyby wszyscy byli jednakowo
[bezbronni w miłości
gdyby każdy miał to samo nikt nikomu
[nie byłby potrzebny

Dziękuję Ci że sprawiedliwość Twoja
[jest nierównością
to co mam i to czego nie mam
nawet to czego nie mam komu dać
zawsze jest komuś potrzebne (...)
nierówni potrzebują siebie
im najłatwiej zrozumieć że każdy
[jest dla wszystkich (...)

AGATA MUSZYŃSKA



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Sięgam do oczu twoich i widzę
Swoje lustrzane odbicie.
Nasz los bratersko-siostrzany
Niech stanie się zachwytem
Nad wspólnym pól przemierzaniem,
Nad miedzą skrajnym bezmiarem.
Czyż nam dobra nie starczy
Na wspólne życie?

Ja sama na brzegu przeszłości.
Uwikłana w teraz.
Biedne myśli
nigdy nie trafiają w sedno.
Są stare, bardzo stare.

Grafitem szkicuję niebo,
Pędzłem pędzące konie,
Tancerkę pastelą,
A ciebie sercem maluję.
Przy tobie przykleknę cicho,
Uwięzę przy tobie anioła
I płakać, i śmiać się będę
Z ciebie i ze mnie,
To bez znaczenia.

Wiersze

Tak bliski mi jesteś, ciągle w zasięgu wzroku.
Lecz nie w pobliżu dłoni.
Wymykasz się dłoniom z gracją.
Mówisz, że to niepotrzebne.
Nie masz racji.
Zamarznę i umrę bez dotykania.
Zwiędnę jak kwiatek.
Szczenę jak w kącie stara przytulanka.

Koniu ręczy, pachnący sianem!
Pełna uniesienia
Na twym grzbiecie pędzę
W przestrzeń nieznaną.
Daleko za horyzontem
Jest świat nie skażony złem.
Tam tętent twych kopyt wygaśnie
I na koniec sen mi pozwoli
Na ciszę wśród ptaków i koni.



Aldony Wiśniewskiej

Nie liczysz się z moimi uczuciami.
Ale liczysz na moje uczucia
I się nie zawiedziesz.
W biedzie czy dostatku –
Zawsze będziesz w moim sercu.
Śpiąc po moim dachem
Każdym oddechem
Sprawiasz radość ogromną moim nerwom
Steranym walką o każdy twój i mój krok.

Droga Mleczna mnie urzekła,
Jest dla niej miejsce dla Nieba,
Demiurg ugania się w niej
W kolorowej mgławicy.
Lecz pośród wielu dróg,
Jeśli wybierać by przyszło,
Wybiorę drogę do twych ust
Równie barwną i zawiłą.
Choćby zakazał Bóg,
Grzeszyć mi tak niewinnie,
Ja całować chcę drogę,
Po której stąpasz.

W twojej twarzy widzę twarz Boga.
Jesteś zmęczony i senny,
Przed tobą wieczna droga.
Przerwie ciszę pierwiosnek,
Zaśpiewa łąka.
Na chwilę rozdzieleni,
Lecz komu potrzebna rozłąka?
Z twojej twarzy wyziera ludzkość
Odarta ze złudzeń, pełna goryczy.
Jednak anioł smutku
Ominął twe oblicze.
Przemknął między nami
I zasnął zawstydzony.

Idę przed siebie, nie rozglądam się
Trzymam przy sobie

Kilka najpotrzebniejszych zdań.
Gwiżdże mi wiatr w uszach.
Mijam ludzi smutnych.
To mój marsz o przetrwanie,
To mój marsz pokutny.

Czy nie za późno cię poznałam?
Czy nie za późno cię pokochałam?
Ciebie, który dla mnie
Jesteś całym światem.
Tak delikatny jak kwiat wiosenny
W ciepłym słońcu co śnieg roztopia.
Wiośniana moja miłość,
Chociaż w sercu już jesień.

Ukrzyżowałam słowo „przyjaźń”.
Ukrzyżowałam słowo „miłość”.
Rymom założyłam kagańce.
Jestem z tobą w opętaniczym tańcu.
Nic nie czuję, boję się bardzo.
Nie zapomnę, gdy odejdiesz.

Nie krzywdź mnie, roślino płonnej,
Kwiatka co na łące przygląda się słońcu.
Nie łaj mnie, jestem słaba,
Nie pamiętam niczego.
Nie krzycz na mnie, jestem głucha
Na wszelkie pretensje.
Na ustach mam tylko słowa miłości.

Przepadłam.
Nie ma mnie.
Zniknęłam
W przepastnym gąszczu miasta.
Może umarłam?
Próżne modlitwy.
Może zostałam tobą na zawsze?



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽³⁰⁾

— To prawda... – przytaknęła Irena. – Nie wycofuj się, nie chowaj... Wszyscy muszą wiedzieć, że wózek inwalidzki czasem trafia się człowiekowi jak zła pogoda albo robak w jabłku i wcale nie jest się przez to ani gorszym, ani głupszym, ani bardziej oryginalnym, ani nawet godnym politowania, a w żadnym razie – wyklętym dziwem. Nie można zamykać się i kisić we własnym sosie.

– Czemu nie? – rzekł po wtórnie.

– Bo to niezdrowe – włączyła się Grażyna. – I do niczego dobrego cię nie doprowadzi.

– Poza tym – dodała Irena, chcąc rozładować napięcie – jak byś się wywiązał z obietnicy?

– Jakiej? – zdumiał się.

– Mamy iść razem do kina, zapomniałeś już?

– O przepraszam... – zaczął się bronić. – Nie przypominam sobie o żadnej obietnicy...

– Do kina? – podchwyciła Weronika.

– We trójkę – potwierdziła Irena.

– A ja? – upomniała się. – Weźmiecie mnie ze sobą? – wprosiła się niewinnie Grażyna.

– Hubert?

– Ale ja... – zająknął się. – Ja jeszcze...

– No to postanowione – klasnęła w dłonie Grażyna. – Idziemy we czwórkę!

– Ale... – próbował coś powiedzieć, lecz już bez większej woli.

– Dzięki, Hubercie – rzekła Weronika. – Już nie pamiętam, kiedy ostatni raz byłam w kinie.

Nie czuł się zapędzony w kozi róg, choć mógł. I tak z boku mogło to wyglądać. Możliwe zresztą, że tak było w istocie. Ale przy tym wszystkim czuł jakieś podniecenie, miły niepokój, który powodowała w nim Weronika. Jej nie potrafiłby się

oprzeć, jej dałby się zaprowadzić wszędzie, jak dziecko. Miał nieodparte poczucie, że dla niej mógłby zapomnieć o swych niepokojach, urazach, o swych niedawnych postanowieniach i chęci zakopania się przed światem w jak najgłębszej dziurze. Teraz czuł, że ta dziewczyna ma ochotę zbliżyć się do niego i bez uprzedzeń wejść w jego skorupę, a on coraz chętniej wpuszczałby ją, coraz bliżej pozwolił podejść, i świadomość tego wszystkiego budziła w nim świeżą, niekłamną przyjemność. Co takiego było w tej dziewczynie?

– Nie obiecuję – zastrzegł się jednak przekornie.

Zmienili obciążenie nóg. Podwójne gumy Weronika przypięła do kamasza na prawej stopie. Tak jak poprzednio pomagała mu wykonać ruch w pełnym zakresie.

– Dociągaj do końca – naciskała ręką na jego kolano. – O, tak... – instruowała. – I pod koniec ruchu wytrzymuj przez chwilę w tym położeniu. Niech się mięśnie wzmacniają... Właśnie... właśnie tak...

– Rozumiem – wymówił, właściwie uleciało z jego ust samo. Nie potrafił odczuwać spojrzenia od jej niezwykłych oczu. Były takie... „Wielkie oczy o blaskach wieczystych” – przyszył mu na myśl słowa Baudelaire’a. I te gesty dłonią, kiedy poprawiała włosy... Pszeniczne włosy, które upięła we francuski warkocz. Te ruchy dłonią, kiedy przygarniała niesforne kosmyki... te, które nie trzymały się fryzury i spadały na odsłonięty kark i jasną szyję... Irenka coś mówiła. Nie słyszał co. O co jej chodziło? Aha, żeby się tak nie przyglądał? Tylko myślał o ćwiczeniach?

Było już ciemno, kiedy skończyli. Z konieczności trzeba było skrócić pioniżację. Helena była niezadowolona, że Hubert nie zjadł kolacji, lecz widząc, jak jest

uszcześliwiony towarzystwem dziewcząt, nie mówiła nic. „Czasem radość jest pożywniejsza od chleba” – pomyślała, kiedy wyszli z pokoju i jeszcze rozmawiali w holu, nie wiedząc, jak się pożegnać. Nie umieli zakończyć wieczoru, który mógłby jeszcze trwać wiele godzin. W końcu dziewczęta się ubrały.

Gdy wychodziły, ogarnął go żal, że zostaje. Coraz częściej ogarniało go to uczucie. Za drzwiami czekał dalszy ciąg przyjemnych doznań, kontynuacja dobrze płynącego czasu, tak bezpardonowo uciętego szczęknięciem zamka u drzwi. Znow poczuł ten nieprzyjemny ucisk głodu i bezradności, który towarzyszył mu w takich chwilach. Mogli umawiać się i żartować, ale tylko do tego momentu – ich wyjścia. Przekraczały próg, jakby nie istniał, jakby niepotrzebny był żaden wysiłek. Dla nich wszystko było proste i naturalne. Nie istniały żadne etapy ruchów, fazy kroków, nie było barier ani utraconego raj.

Żal zacisnął go mocniej, kiedy widział, jak Irenka wychodzi w ślad za bardziej energiczną Grażką. Znow tak miało być. Dlaczego znow było? Czemu tak? Ich światy różnicowały się. On zostawał w bezruchu, podczas gdy one szły łapać wiatr we włosy. Nawet nie przeczuwały jego myśli. I Weronika... Weronika też. Ta Weronika... taka... lecz nie dla niego. Bo może... Nie! To zabolalo najbardziej. Ale może... może ktoś w tej chwili czekał już na nią? Tak po prostu, jak gdyby nigdy nic... I jak gdyby nigdy nic ona szła stąd do tego kogoś, obojętnie, kto to i kim jest, może nawet nikim specjalnym... i spotkają się, i on weźmie ją sobie... Tak, weźmie... tak... tak po prostu, bez problemu, zwyczajnie, ot tak... jak gdyby nigdy nic...

– Do zobaczenia – rzekła, odwróciwszy się w jego stronę już na schodach.

Pomachał jej ręką i poczuł w piersi ból. „Weroniko...

Zostań! Nie odchodź! – coś w nim krzyknęło. – Nie odchodź” – szepnęło.

•

Helena nie rozumiała, dlaczego Hubertowi zostało zleczone przeświecenie kręgosłupa. Nie mogła uwierzyć, że powodem skierowania z Instytutu była prozaiczna potrzeba kompletowania danych do historii choroby, i martwiła się. Podejrzewała, że chłopakowi nadal coś zagraża, coś, o czym lekarze nie chcieli powiedzieć. Martwiła się tym bardziej, im mniej znajdowała zrozumienia w otoczeniu, a głównie w oczach Mateusza, który powinien być wiele czujniejszy. Teraz jedynie potwierdzenie solidności zrostów i braku jakiegokolwiek anomalii mogło ją uspokoić. Może lepiej by się czuła, mogąc uczestniczyć w wyprawie do przychodni, bo mniej miała by czasu na myślenie i nie zostałaby skazana na bierność. Ale dzień wcześniej Jerzy zaproponował pomoc i ostatecznie on pojechał z Hubertem i Mateuszem.

Przychodnia mieściła się w starej kamienicy stojącej u zbiegu dwóch ulic. Akurat w tym miejscu nie można było się zatrzymać, więc stanęli prawie sto metrów dalej.

– Ciekawe, gdzie zatrzymują się karetki? – rzekł Jerzy. – Chyba nie latają z noszami aż z tego miejsca?

– Pewnie wjeżdżają na chodnik – odparł Hubert.

– Więc wszystko idealnie przemyślane. Sto metrów z noszami albo po nogach przechodniów.

– Może nie jest tak źle – powiedział Mateusz, wysiadając z wozu. – Przecież jakoś musi to funkcjonować.

– Jakoś pewnie funkcjonuje.

– Nigdy tu nie byłem – rzekł Jerzy. Z wielką ciekawością oglądał rozety, liście, pnącza i girlandy zdobiące drzwi.

– Kiedyś mieszkała tu żydowska rodzina – rzekł Ma-

teusz. – Byli właścicielami tutejszej fabryczki chałwy i batonów waflowych.

– Co się z nimi stało? – zapytał Hubert.

– Wojna – rzekł Mateusz i pchnął lewe skrzydło.

W przedsionku unosił się charakterystyczny zapach chloraminy. Terakotowa mozaika na posadzce stylem nawiązywała do zewnętrznych zdobień. Kawałek dalej wisiała tablica informacyjna.

Mateusz spodziewał się znaleźć wiadomości o pracowni radiologicznej na samym początku. Lecz dopiero na przedostatniej pozycji, za ogłoszeniem dotyczącym bezterminowego zamknięcia gabinetu dermatologicznego, widniał napis: „RTG – drugie piętro”. Przeczytał głośno i wszyscy się rozejrzeli.

Na górę prowadziły szerokie, drewniane schody, których stopnie mocno nadwątlili czas i nieprzebrana rzesza pacjentów wspinających się po nich przez te wszystkie lata istnienia przychodni.

– A gdzie jest winda? – zapytał Hubert. – Gdzieś tu musi być...

– Nie ma – rzekł Mateusz bezzadanie. – Jak w sam raz windy niet.

Jerzy stał nieruchomo. Wyglądało, że jest mocno zajęty. Z niedowierzaniem patrzył na schody i kręcił głową. Potem zerknął na Huberta i jeszcze raz na tablicę informacyjną, i znów na schody. W końcu parsknął głośno:

– Nie do wiary... widzicie to?

– Nie ma windy – upewnił go Mateusz.

– Ja nie mogę! – klasnął w dłoń. – Zrobili rentgen na drugim piętrze! To się tylko u nas mogło zdarzyć.

– Jak sobie damy radę? – spytał Hubert.

– Fizycznie – odrzekł Mateusz.

Wciągali Huberta stopień po stopniu, zastanawiając się, jak tę drogę mogą pokonywać chorzy ze złamaniami nóg.

– Jasny gwint, niech to... – mruczał Jerzy. – Tylko nasi potrafią tak myśleć.

– Właściciele chałwiarni się nie postarali – wysapał

Mateusz już przed samą pracownią. – Zona nie uwierzy, jak jej powiem.

Helena stała w oknie, przytrzymując odgarniętą firanę.

– Mam nadzieję, że wszystko będzie dobrze – westchnęła. – Tak długo ich nie ma.

– Wie pani, jak to jest w przychodniach – odrzekła Krystyna. – Na pewno tłok przed każdym gabinetem.

Helena odwróciła się od okna w jej stronę.

– Nie przeżyłabym, gdyby okazało się, że Hubkowi jeszcze coś grozi.

– Nie ma sensu tak myśleć. Nie poprawiałoby się, gdyby nie było dobrze. To przecież pewne.

– Więc po co to zdjęcie?

– Tak jedynie, z przeczności. Pewne znaczenie będzie miało ono dla nas. Wskaże, jak dobierać ćwiczenia, na ile forsowne i jak bardzo obciążać kręgosłup.

Helena ukryła twarz w dłoniach.

– Jakie to wszystko niesprawiedliwe – wybuchnęła niespodziewanym żalem. – Czemu to on właśnie musi tak cierpieć? Tylu jest pijaków, narkomanów i Bóg wie jeszcze jakich degeneratów, którzy za nic mają swoje zdrowie. Tną się, okaleczają. Niszczą je, niszczą świadomie i jakoś nic im nie jest. Czy im bardziej sprzyjają niebiosy? Lepszych mają Aniołów Stróżów? Przecież się taki jeden czy drugi gdzieś w parku pod ławką i nawet kataru nie złapie. A tu? O każdy dzień trzeba się starać, o każdą chwilę dobrego samopoczucia. Czemu ten świat jest tak urządzony?

Krystyna, siedząc na sofie, bezzadanie rozłożyła ręce.

– Właśnie, dlaczego? – westchnęła. – W takiej sytuacji chyba każdy zadaje sobie to pytanie, ale czy kto potrafi dać dobrą odpowiedź?

– To prawda. Szczęśliwy nigdy nie pyta w ten sposób, bo szczęście to taki oczywisty stan. Nie powiem, bym nie doceniała tego, w czym Bóg nam poszczęścił, także i zdrowia, kiedy jeszcze wszyscy byliśmy zdrowi

– Helena przeszła wzdłuż okna i zatrzymała się na chwilę. – Ceniłam to wszystko, nie traktując wszakże jak czegoś szczególnie wyjątkowego. Nie widziałam w naszym powodzeniu żadnej nadzwyczajności, bo tak powinno być, to oczywiście. Bo niech pani powie, Krysiu... czy to, co wydaje nam się normalne, budzi jakieś zdziwienie? Nikt nie docieka, dlaczego mu dobrze, bo czegoż tu dociekać. Jest dobrze i już. Bez żadnych zastrzeżeń.

– Chyba wszyscy, którym los sprzyja, żyją tak samo – bez zbędnych dialogów z samym sobą. I mnie się wydaje, że oboje z Jerzym jesteśmy powołani do szczęścia – powiedziała Krysiu zdumiona tą oczywistą prawdą. – Bo do czegoż by innego? Żyjemy w zgodzie ze sobą, jesteśmy uczciwi, nikomu źle nie życzymy... więc czemuż miałyby spotkać nas co innego? Lecz kiedy tak przyglądam się państwu, temu, co wam się zdarzyło, to myślę, że jestem w błędzie. I wtedy zaczynam się bać.

– A nieszczęście potrafi spaść tak nagle, tak niespodziewanie i tak strasznie niesprawiedliwie... – rzekła Helena. – Znowu zrobiła parę kroków wzdłuż okna. – Wtedy cały świat wywraca się na nice i boli każda chwila. Pamiętam... kiedy Hubert miał wypadek i cały czas potem, wszystko wydawało mi się wbrew naturze, wbrew temu, co przyzwoitemu człowiekowi winno być pisane. Dopiero w nieszczęściu odkryliśmy z mężem, że jest inaczej. A przecież mówi się o łez padole. Tylko że ten padół taki... dla kogo innego, nie dla nas...

– Więc żyć z ciągłą świadomością nieszczęścia? – w głos zastanowiła się Krystyna. – Czy to nie zachęta dla złego losu?

– Nie wiem, pani Krysiu. Tak wiele wciąż nie wiem, nie rozumiem... Po co ono istnieje? Jaki jest tego cel?

– Czy wszystko musi mieć sens?

– Tak mnie nauczono, więc pytam. Wciąż pytam... I cały czas nie wiem, po co to? Po co tyle nieszczęścia? Po co ta niesprawiedliwość? Czy po to, by się nad tym zastanowić? Zastanowić nad wszystkim? To takie samo-

napędzające się perpetuum mobile? Pojawia się, by prze-myśleć wszystko na nowo i coś zrozumieć?

– Także po to, myślę – rzekła Krystyna – żeby, wbrew pozorom, nas ulepszyć. Poprawić w nas co słabe i chwiejne, a przynajmniej zweryfikować. A może po to, byśmy mogli poznać, kim tak naprawdę jesteśmy? Słabeuszami czy mocarzami... z charakterem czy bez...

– Jednych nieszczęście spotyka, innych nie. Według jakiego wzoru? Z przypadku? Według zasług?

– Może według możliwości?

– Naprawdę sądzi pani, Krysiu, że nieszczęście nie łamie ludzi? To nieprawda... łamie... łamie jak zapalki...

– Małych ludzi tak, w to wierzę, wartościowych... nie. Tak sądzę albo przynajmniej mam nadzieję.

– Teraz, kiedy jestem w jądrze tej wielkiej tragedii i myślę o życiu, to wydaje mi się, że niewiele jest w nim miejsca na szczęście.

– Może za to wiele jest go dla miłości? Troska, współczucie, poświęcenie... To jest piękne, pani Heleno.

Helena znowu odsłoniła firanę.

– Tak... to prawda – rzekła, wypatrując samochodu. – Nie przetrwalibyśmy niczego, gdyby nie było w nas miłości, gdyby nie łączyła nas ona tak mocno. Miłość jest silniejsza od mięśni, rozumu, strachu i wątpliwości. Jest silniejsza od wszystkiego, jeśli jest.

– To piękne, co pani teraz powiedziała. Tak... ja też tak myślę – zgodziła się Krystyna. – To miłość może uczynić człowieka szczęśliwym, bez względu na to, jak mu się wiedzie, dobrze czy źle.

– I to jest ostateczną prawdą, pani Krysiu – odrzekła Helena, znowu jakby nieobecna. Po chwili drgnęła. – Chyba już wracają... Tak... Nareszcie! – zawołała.

Minutę później na podjeździe obok domu pojawił się granatowy chevrolet. Słychać było, jak trzaskają drzwi. Zaraz obie kobiety szybko przeszły do pokoju Huberta.

ciąg dalszy na str. 42 i 43

dalszy ciąg ze str. 40 i 41

– Nareszcie! Kochani, jak było? – przywitała ich Helena, kiedy znaleźli się na tarasie. Była niecierpliwa i bardzo zmartwiona. – Wszystko dobrze? Hubeczku?

– Wszystko w porządku, nie ma powodu do obaw.

– To niesamowite, nie uwierzcie! – przekraczając próg, głośno zaśmiał się Jerzy. – W tej, pożałuj Boże, przychodni jakiś geniusz wymyślił, żeby rentgen zrobić na drugim piętrze, dacie wiarę?

– Nie było windy?

– Kryšku! O czym ty myślisz? – Jerzy był wciąż podekscytowany. – Winda? Spróchniałe drewniane stopnie na samą górę.

– Ja nie wiem, jak tam można wejść z chorym na noszach – powiedział Mateusz. – Aparat też jakiś nietypowy, chyba króla Ćwieczka pamięta.

– Wiedziałam – rzekła Helena. – Czułam, że coś będzie nie tak.

– Ostatecznie poszło dobrze – zmienił ton Mateusz. – Jakoś tam...

– Ale zdjęcia! – przerwała mu Helena. – Jak zdjęcia? Macie je?

Hubert zza pazuchy wyjął zwiniętą w rulon kliszę. Krystyna była bliżej. Wzięła kliszę i rozprostowała, stając blisko okna, pod światło. Chwilę przyglądała się, po czym parsknęła.

– Coś nie tak? – Helena podeszła do niej i zajrzała przez ramię.

– Matko Boska! A to co?! – zakrzyknęła.

Krystyna zaczęła się śmiać.

– No właśnie – wyrzekła. – No właśnie...

– Co tam niezwykłego? – zainteresował się Mateusz.

– Czy nikt tego wcześniej nie obejrzał? – nie kryjąc oburzenia, zapytała Helena. – Macie swoje „w porządku” – rzuciła rozstrojona do reszty. – Macie! – powtórzyła i zdenerwowana siadła w fotelu.

– Niemożliwe – wyszeptał Mateusz, a Jerzy za jego plecami rzekł równie rozbawiony jak Krystyna:

– Podwójny kręgosłup, dwie czaszki i sześćdziesiąt cztery zęby. A poza tym wszystko w normie. Nie ma powodu do zmartwień.

ROZDZIAŁ 35

Okno w pokoju trzasnęło, aż zadrżały szyby. Wessana firanka zahaczyła o kwiat storczyka i wyrzuciła go z całą siłą na środek podłogi.

– Przeciąg! – krzyknął głośno, a Weronika zerwała się, by zapobiec dalszym zniszczeniom.

– Przeciąg! – usłyszeli głosy wychodzących. – Przepraszamy!

Weronika na kolanach ratowała storczyka.

– Nic mu się nie stało. Tylko trochę wysypanej ziemi, to wszystko – mówiła, stawiając roślinę na parapecie. – Dali ci popalić, co? – zapytała, odwróciwszy się w jego stronę.

Odkąd poznał Weronikę, jej towarzystwo przedkładał nad inne. Weszła w jego życie tak mocno, że już nie wyobrażał sobie dnia bez niej. Jej wyglądał najbardziej. Na nią czekał najtęskniej.

– Napiłbym się czegoś – zachrypiął.

– I ja mam ochotę na zieloną herbatę. Napijemy się, zaraz zrobię.

Wyszła do kuchni, a on włączył płytę. Drgnęły membrany głośników i pokój wypełniła relaksacyjna muzyka fletów i bambusowych dzwoneczków. Zminimalizował siłę głosu do cichego szmeru i opadł wyczerpany na poduszkę. Czuł, jak mięśnie mu drżą ze zmęczenia. Rozluźnił się i wprowadził w stan relaksu. Trwał tak cały czas. Kiedy Weronika weszła, prawie zasypiał.

– Zmęczony jesteś? Może ja jednak sobie pójde, a ty się prześpisz – zaproponowała.

– Nie, nie! – zaprotestował gwałtownie, wystraszony wizją jej pójścia. – Jesteś bardzo taktowna, ale proszę cię, nie... Nie odchodź... Zaraz wypiję tyk herbaty i odyskam energię.

Szczygieł(30)

– Tak? To proszę – postawiła przed nim szklankę. – Ty słodzisz ćwiartką łyżeczki, ja oczywiście dwiema i jeszcze połówką – mówiła, sypiąc cukier.

Siedzieli tak chwilę i pili w milczeniu.

– Hubert... Wiesz, że nie znam nikogo o takim imieniu? Jest chyba rzadkie – odezwała się.

– Czy ja wiem? – zastanowił się. – Za to twoje...

– E, moje już powszednie. Wszędzie Weroniki.

– Tak? A ja też wcześniej nie znałem żadnej. Weronika... Wercia... Może być Werciszka?

Uśmiechnęła się i oblała rumieńcem.

– Nikt tak na mnie nie mówi. Jeśli tak ci się podobaa...

– Czy to imię coś znaczy?

– Podobno „niosąca zwycięstwo”. Ojciec chciał go dla mnie.

– Zwycięstwa?

– Nie, tej Weroniki.

– A zwycięstwo?

– Zwycięstwo mam przynosić i dawać innym, tak ponoć ma być.

– Więc dobrze mieć cię przy sobie. I nie tylko dla imienia.

Zaczerwieniła się.

– A twoje? – spytała.

– Moje... Właściwie nie wiem, czy coś znaczy. To imię było pomysłem wuja Sylwestra, starszego brata mamy, mojego ojca chrzestnego. On poluje, a święty Hubert jest patronem myśliwych. Stąd to się wzięło. – Ożywił się trochę. Chyba rzeczywiście zielona herbata dodała mu energii. – Wuj z ciocią mieszkają w lesie.

– W leśniczówce? – zainteresowała się.

– I to jakiej... Ich leśniczówka wygląda jak dom polski.

– Dwór?

– Taki trochę mniejszy. Jest jak marzenie... jak sen,

który chciałoby się wyśnić... Wuj jest w nim ogromnie zakochany, i mama. Mówią, że podobny kiedyś należał do rodziny, dziś odgrzebuje się takie okrucy. Wyobraź sobie, że mają tam fortepian. Dasz wiarę? Fortepian w takim miejscu, w leśnej głuszy... Niezwykłe, co? Ciocia Anetka ma muzyczne wykształcenie i lubi grać. Pomyśl: puszczańska noc, sowy, nietoperze i cmy bijące w lampy... cicho przemyskający żbik, gdzieś kuny... a tu, przez otwarte okno wypływające w tę ciemność żywe dźwięki muzycznych ballad...

– Pięknie.

– Mają też ogromną płytotekę. Słuchają każde swoje, ona Johanna Pachelbela i Corellego, a on Louisa Armstronga i Coltrane'a.

– Romantycznie, ale czy nie jest im ciężko żyć na takim odludziu?

– Cała rodzina ze strony mamy to podobni romantycy. Lubią takie świąty. Wujostwo żyją w Halinówce, odkąd pamiętam. Kiedyś mieszkali w mieście. Ciocia uczyła w szkole, a wuj był początkującym doktorantem. Jednak coś im się nie układało i to na tyle mocno, że postanowili skryć się, może przed czymś uciec? Nie wiem... Wuj, po studiach leśnych, łatwo znalazł to, czego wtedy było im brak. Przyłączył się do programu ratowania tarpana. Niedaleko domu jest zagroda z kilkoma konikami, którymi wuj się opiekuje i bada naukowo. Trzymają też dwa konie pod siodło, do jazdy po okolicy.

– Cudnie, aż by się chciało tam pojechać. A dzieci? Jak dzieciom jest w tej puszczy? Czy mają dzieci?

– Nie, nie mogli mieć. Może dlatego mnie tak polubili. Rozpieszczali mnie, kiedy ich odwiedzałem. Dla mnie był tam raj, domyślasz się. Zawsze byłem pod wrażeniem klimatu, który u nich panował. Szczególnie podobał mi się gabinet wuja. Miał tam, właściwie to ma nadal, dębowe meble – biurko, w którym trzyma dokumentację swoich badań, i rzeźbioną szafkę,

taki biedermeier. W niej przechowywana jest broń, rozmaite dubeltówki, sztucery, drylingi... niektóre rytowane, ze scenkami myśliwskimi albo wyobrażeniami zwierzyny łownej... i strzelba, z której wuj jest najbardziej dumny... cieszynka – rusznikarskie arcydzieło, urodą przewyższająca wszystkie inne. Trzyma ją osobno i nigdy nie używa. Podobno zabytkowa. A ściany obwieszane są tam trofeami łowieckimi – wieńcami kapitałnych byków, parostkami kozłów i medalionami z orężem dzików.

– I pewnie są tam jeszcze wypchane ptaki – wzdrygnęła się Weronika. – Takie jastrzębie z pootwieranymi dziobami, siedzące na upiłowanych gałęziach.

– Nie, nie. Ani ptaki, ani jeże, żadne skrzydlate drapieżniki ani wypchane łasice – odparł niezrażony jej wtrąceniem. Poprawił zgniecioną poduszkę i wsparł się na łokciu.

– Może ci pomóc? – odstaawiła szklankę.

– Nie, nie trzeba... dziękuję... – wypił trochę herbaty i wrócił do opowiadania. – Wreszcie i ja zacząłem marzyć o wielkich łowach. Są rewiry, gdzie myśliwi mogą strzelać z łuku. Zwierzyna trafiona strzałą nie przeżywa takiego szoku. Wyobraziłem sobie, że tak właśnie będę polować... A dzisiaj?

Weronika odstaawiła opróżnioną szklankę.

– Co dzisiaj?

– No... – Hubert pokazał na swoje ręce. – Jak tymi rękoma naciągnę łuk?

– Dziś nie, ale za jakiś czas?

– Wątpię. I dziś nie, i za jakiś czas tak samo. Zresztą nawet nie wiem, czy rzeczywiście jeszcze tego chcę...

Zadumał się na tyle długo, by uzmysłowić sobie, że nie jest już tym samym chłopakiem z pierwotną żądzą zdobywania, że brakuje mu werwy, chęci, zapału. Że nie jest łowcą z kniei... Już nie marzy, jak dawniej, i nie pragnie, i nie śni o rzeczach odległych, nie wybiega wprzód. Już nie. A raczej przeciwnie, cofa się. Cofa się myślą do dawnych przygód i przeżytego szczęścia, jakby szczęście i przygody były jedynie za nim, już tylko w minionym czasie. Jak gdyby jedynie przy

dawnych ogniskach mógł się jeszcze ogrzać. Teraz nie szybował wysoko, zachłaniał, z odważną fantazją. Jego wyobrażenia zmieniła zasięg. Stała się ociążała, monochromatyczna, a myśli przyziemne. Skostniał. Utracił odległą perspektywę, w której rozkwitała wyobrażenia i rodziła soczyste owoce, jego codzienną strawę, energię pobudzającą do działania. Dziś już nie czuł głodu. Mimo obecnej aktywności nie było w nim już tej dawnej pazerności na każdy milimetr wszystkiego.

Więc poddał się losowi? Nie, tego nie wolno mu było. Może stał się dojrzałe ociążały? A może zasiedziały się wewnętrznie? Nie rozumiał tego jeszcze. Wiedział tylko, że coś zostało mu wyprute z trzewi, odebrane, i nie był pewien, czy to „coś” da się kiedykolwiek odzyskać.

Gdy po kolacji żegnał się z Weroniką, kiedy odprowadzał ją na podest, wciąż niepokoiła go ta sama myśl: czy owo „coś” jeszcze w sobie zaszczerpi? Ale nie potrafił jeszcze niczego nowego postanowić.

ROZDZIAŁ 36

Na następne zajęcia Weronika przysłała spóźniona i ćwiczenia zaczęły się bez niej. Kiedy weszła do Huberta, oświadczyła:

– Przyniosłam bilety na Woody’ego Allena! Mam cztery, na niedzielę!

– Słyszałeś? – Grażyna mrugnęła do Huberta. – W niedzielę.

– W tę? – zapytał mało inteligentnie. Nie spodziewał się, że jednak będzie musiał spełnić wymuszoną obietnicę, a właściwie obietnicę, której nie dał. Tak, nie dał. Ale co mógł teraz powiedzieć? Logicznie rzecz biorąc, nie miał czego odwoływać, ale nie zgodzić się już nie mógł. Może nawet za wiele się nad tym zastanawiał i bardzo możliwe, że całkiem niepotrzebnie, bo w głębi duszy pragnął tego wyjścia. Pragnął go, odkąd Weronika zadeklarowała, że do nich dołączy, odkąd mógł sobie wyobrazić, że pójdzie z nią. I tylko nie do końca wyzbyte obawy o ludzkie spojrzenia utrudniały mu podjęcie jednoznacznej decyzji. „Ostatecznie – myślał – w kinie jest ciemno”.

– Na tę – odparła Weronika. – Na tę niedzielę, na siedemnastą. Będziecie mogli? – spytała.

– My z Irenką tylko czekamy na męskie postanowienie – odparła Grażyna.

Wszystkie trzy spojrzały wyzeczkująco na Huberta.

Stał wyprostowany na stole i wiedział, że już nigdzie nie umknie przed tymi spojrzeniami. Czas nabrzmiał jak pęk w pierwszy ciepły dzień wiosny.

– Jedno krzesło i tak zostanie puste...

– Więc co ci zależy – znacząco zamruwała Irena.

– No właśnie – zgodził się z nią.

– To jesteśmy umówieni. Niedziela, godzina wcześniej, tutaj – podsumowała Grażyna.

– Jesteśmy umówieni – potwierdziła Weronika. – Mam nadzieję, że babuszka nie zrobi mi żadnej niespodzianki.

– Cały czas choruje?

– Ostatnio trochę gorączkowała. Zastanawiałam się nawet, czy nie wezwać lekarza. Ale ostatecznie przeszło jej, a jak poczuła się lepiej, to już o doktorze nawet słuchać nie chciała.

– Jesteś babci opiekunką? – spytał Hubert.

– Jestem jej wnuczką – odparła Weronika. – I kochamy się nawzajem.

– Tak... no tak – zmieszał się. – To właściwie wszystko, co najważniejsze.

– Babunia jest już mocno wiekowa. Osiemdziesiąt sześć lat nielekkiego życia zrobiło swoje. Ma bardzo zniszczone zdrowie. Artretyzm, w bardzo zaawansowanym stanie, strasznie wykręcał jej stawy i dokucza bólem, którego nie można zlikwidować. Ma poważnie zaatakowane serce. W ogóle jest schorowana i już słaba. Obawiam się, że będzie musiała poleżeć trochę i podleczyć się. Kto wie, czy obejdzie się bez szpitala.

– To niewesoło – powiedziała Grażyna. – Musi cię to mocno przynębiać. Ja nie wiem, czy bym tak mogła.

– Nie, nie... – zaprzeczyła Weronika. – Babunia pomimo wszystko jest bardzo pogod-

ną osobą. Czasem widzę, że cierpi strasznie, a nie przestaje się uśmiechać. To niezwyczajne. Żebyście wiedzieli, jak ona potrafi znosić te swoje bólesci. To jest naprawdę godne podziwu.

– Tak bywa. Im kto bardziej cierpiący, tym godniej tę swoją mękę przeżywa i mniej płacze. Pamiętacie nasze zajęcia w szpitalu? Jak różni byli tam ludzie i jak wiele różnych zachowań? Ty też się napatrzyłeś, co Hubercie?

– Bywa takie cierpienie, które sprawia, że dalsze życie jest ponad ludzkie siły. Wtedy chce się szybko zginąć. Na ogół jednak ludzie pragną walczyć o swoje istnienie. Czasem zbyt krótko, czasem za słabo i nie przynosi rezultatu. Ale bywają i twarde charaktery. Ci się nie poddają. Nie ulegają nawet najstraszniejszym chorobom. I jeśli nawet nie zawsze wracają do zdrowia, to przez cały czas pozostają aktywni. I śmieją się jak gdyby nigdy nic. I uśmiechają... A wbrew pozorom nie są to jacyś atleci, bo ci zwykle nie dają sobie rady, ale małe, mizerne chucherka, po których wiele hartu byście się nie spodziewały... Wątpliwości o męźnych sercach i niezłomnej woli.

cdn.



Książka wydana nakładem
Wydawnictwa BIS

ul. Łędzka 44a

01-446 Warszawa

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

fax (22) 837-10-84

FILANTROP NASZYCH CZASÓW

Miesięcznik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Marcin Bajerowicz – redaktor naczelny,
Karolina Kasprzak – zastępca redaktora
naczelnego, Krystian Cholewa,
Agata Krystosik-Gromadzińska,
Marcin Kaczyński, Marek Kalbarczyk,
Zbigniew Nowak, Andrzej Rossa,
Agata Sierota, Jerzy Szulc.

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

BĘC-WAŁY

Spadł wnukom z drabiny
Niefortunnie dziadek.
Zamiast go ratować,
Kłóć się o spadek.

FORTUNA

Zniosła kura jajo złote
Dużej skali.
Zdechła... bo na siłę
Drugie wyciskali.

DWULICOWIEC

Na swoim koncie
Ma tyle pomyłek.
Ż już nie wiadomo,
Czy to twarz, czy tyłek.

TELEDYSKUSJA

Jeden szczerzy zęby,
Drugi wyszczekany
I obaj nie wiedzą
Gdzie pies pogrzebany.

Fraszki

NOWE DROGI

I najnowsze drogi
Niewiele nam dadzą,
Gdy w głowach bezdroże,
A nogi prowadzą.

SIŁY NA ZAMIARY

Wszyscy się rzucili
By dorównać kroku
I zdrowy rozsądek
Zadeptali w tłoku.

CYWILIZACJA

Idzie z duchem czasu
Czołówka światowa,
A czas jej odmierza
Bomba zegarowa.

MEDIUM

Nie jeden jedynie
Na tyle jest świadom,
Ile poprzez media
Do łba mu nakładą.

POPRAWA

Tuman uwierzył
W to, że zobaczy
Bajkowe jutro
Obiecywaczy.

EMERYT

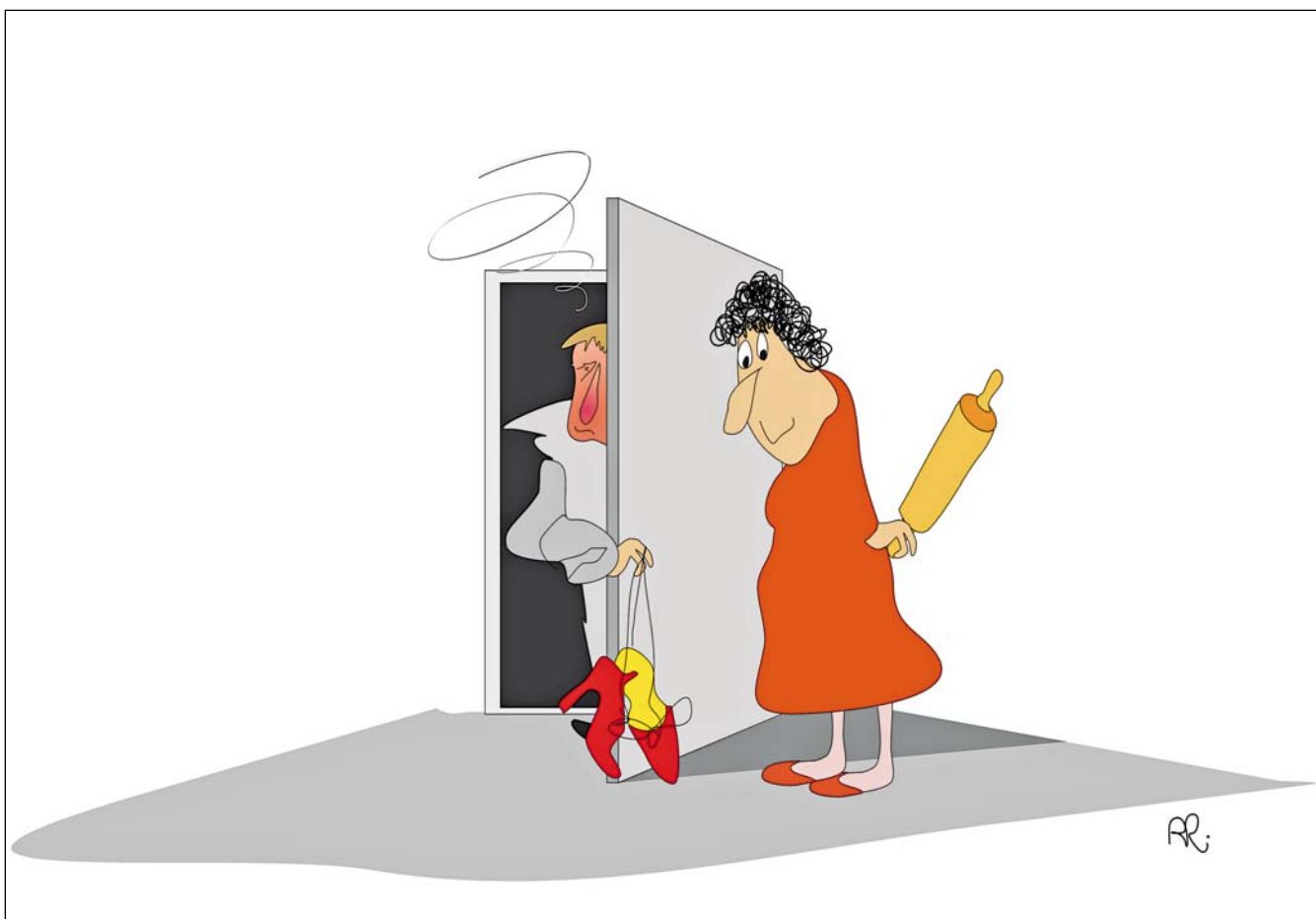
Siedzi na ławce,
Cierpliwie czeka
Na lepsze życie
Godne człowieka.

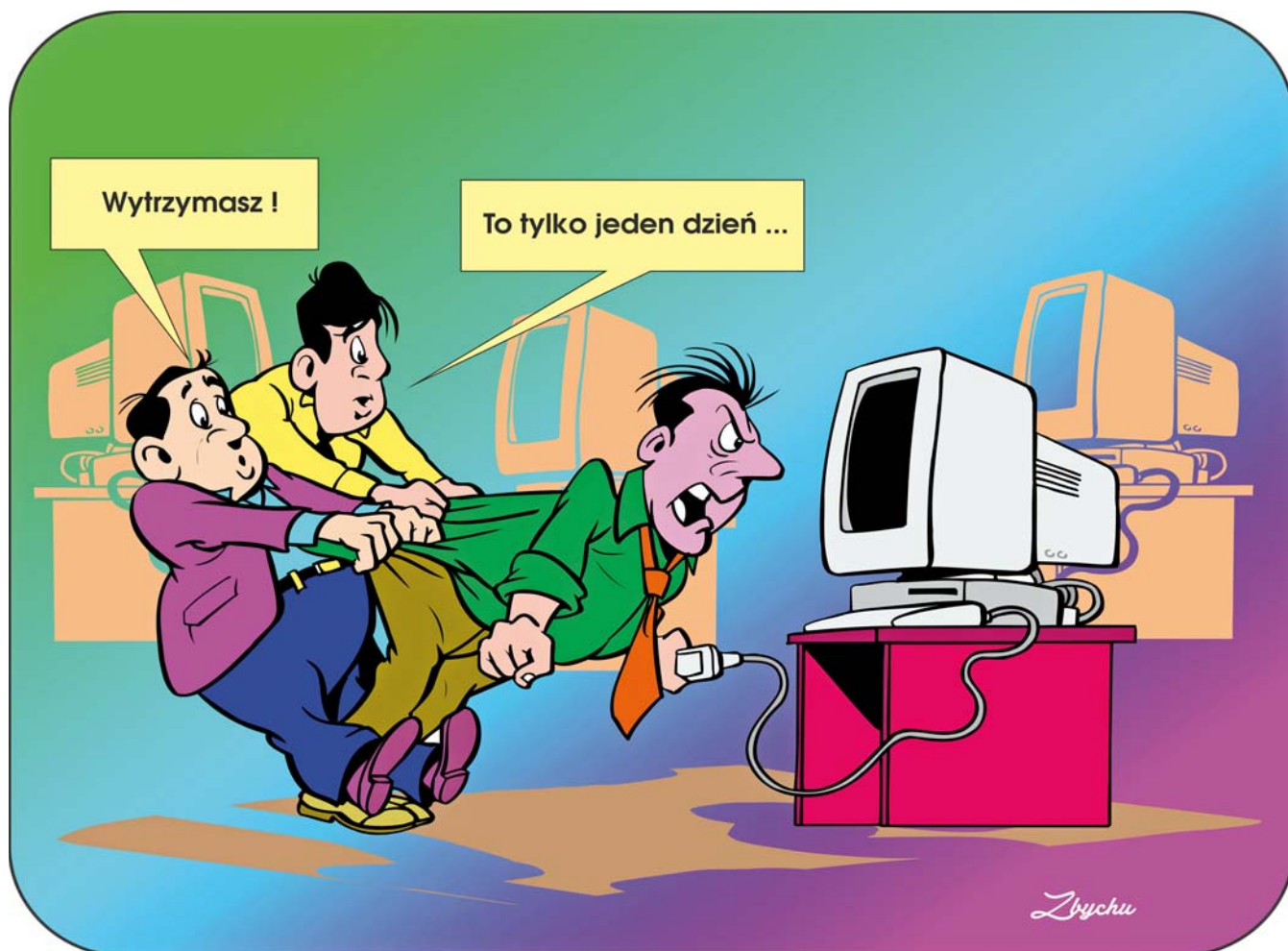
PROGNOZA

Ceny pójdą w górę,
To biedny zobaczy,
Że znowu pogoda
Będzie dla bogaczy.

SAMO ŻYCIE

Przeważnie tak życiem
Kieruje los wredny,
Że żarcie ma bogacz,
A apetyt biedny.





Codziennie pod górę⁽¹⁸⁾

Przyznam, że dziś, jak nigdy, długo siedziałam przed pustym ekranem komputera, zanim zaczęłam pisać. Jak na życie z chorobą schizofrenią i kłopoty z niedowidzeniem – jest całkiem dobrze. Ot, takie zwykłe dni: pisanie do wydawnictwa, a i w domu zawsze jest coś do roboty. Trochę nudy, trochę smutku nad przemijającym czasem, ale dużo spokoju i wdzięczności, że tyle mam.

Kiedy pierwszy raz przeczytałam o tak zwanej praktyce wdzięczności, od razu uznałam ją za słuszną. Dobrze jest obudzić się i pomyśleć: jestem z Markiem, z naszymi zwierzętami, mamy własne mieszkanie, oboje pracujemy, a jeśli chodzi o zdrowie – są przecież gorsze dolegliwości. Dawniej jednak wydawało mi się, że nie ma potrzeby powtarzać tego codziennie. Teraz praktykę wdzięczności traktuję trochę jak mantrę, trochę medytację, która pozwala się zatrzymać nawet w ciągu dnia. Nie zawsze pamiętam, by rano o tym pomyśleć, ale zawsze, gdy dopada mnie zmęczenie, przygnębienie, kilka magicznych myśli łagodzi ten stan.

Od jakiegoś czasu już nie poszukuję „tabletki szczęścia”. Dawniej wydawało mi się, że zawsze muszę się nie tylko dobrze czuć, ale też być radosna i pełna energii. Próbowалам uzyskać to przez alkohol, dziwne, toksyczne związki z innymi, ciągle szukając nowych podnieci. Okazało się, że zawsze wychodzi spod tego smutek, pustka, ale i spokój, którego chyba trochę się bałam. W spokoju przychodzą różne myśli, o sensie życia, o śmierci. Ale kiedy przestajemy się ich bać, przychodzi miejsce na autentyczność i prawdziwą radość, a nie szaleństwo, które ma ukryć ból. Sens życia to trudny dla mnie temat i chyba nie na dziś. W jego ramach ciągle chodzi mi po głowie, że chciałabym innym jak najwięcej przekazać tego, co mi osobiście pomagało w życiu i pomaga.

Nigdy nie zakładaj, że ty masz rację i twój punkt widzenia jest obiektywny. Owszem, daję to poczucie stabilności, ale jest nieprawdziwe. Czytałam ostatnio książkę, którą dostałam od mojej chrześnicy: „Kat miłości” – jest to zapis sesji terapeutycz-

nych, dokonany przez doświadczonego psychiatrę, egzystencjalistę i psychoterapeutę Irvina D. Yalom. W jednej historii szczegółowo opisane jest to, z czym mamy do czynienia na co dzień, ale często brak nam czasu, by o tym pamiętać. Kiedy rozmawiam z Markiem na temat zachowania jakiejś osoby, bardzo często różnimy się w interpretacjach. „To złośliwa baba” – mówi Marek o koleżance z podobnego stanowiska w pracy – „specjalnie to robi, by pokazać, że jest ode mnie lepsza”. „Kochanie, a może ona jest po prostu samotna i całą energię wkłada w pracę, by chociaż tu poczuć się spełnioną” – odpowiadam. „Może i tak” – mruczy Marek, ale czuję, że się ze mną raczej nie zgadza. A sama koleżanka może widzieć tę sytuację zupełnie inaczej. Pokazuje to pięknie Yalom w zapisie sesji, gdy dwóch doświadczonych terapeutów rozmawia z tą samą pacjentką i omawiając jej przypadek na superwizji, kompletnie różnią się interpretacjami. Yalom z ciekawości pyta pacjentkę, która z interpretacji jest prawdziwa i okazuje się, że żadna.

Nic nie jest ani czarne, ani białe. Choć z tym twierdzeniem spotkałam się ponad 30 lat temu na terapii, może od kilku lat zaczyna mi to pomagać w kontaktach z innymi. Na którejś z sesji mój terapeuta, gdy rozmawialiśmy o Marku powiedział: „Nawet jeśli faktycznie zobaczy pani, że Marek robi coś złe, albo jest złym człowiekiem to i tak może go pani kochać. Miłość to nie jest domek Barbie i Kena, który niszczy się przy byle okazji. Jeśli wyraźnie zobaczymy, że w naszym partnerze jest dobro i zło, to dopiero tak naprawdę możemy zacząć go prawdziwie kochać”. Przyznam, że trochę to mną wstrząsnęło, bo dotąd niby zdawałam sobie sprawę, że nic nie jest białe-czarne, ale głównie tym kierowałam się w kontaktach. Fajnie się z kimś rozmawia, jest miły – BIAŁE – mogę się z tą osobą spotkać na kawę. Zdenerwowała mnie, nie zgadzam się z jej poglądami – CZARNE – lepiej jej unikać. Tak samo było z moimi uczuciami do Marka. W pewnej chwili czułam, że jest cudowny i jest całym moim światem, a jedna wypowiedź „nie po mojej myśli” prze-

stawiała go na czarną stronę i potrafiłam nawet fantazjować o odejściu.

Dziś, po latach, widzę Marka i otaczających mnie ludzi jak czarno-białe mozaiki, czyli w zasadzie szarość. Pragnąc wrażeń właśnie tej szarości się bałam, braku emocji. Łatwiej mi się mówiło: „Jest najwspanialszy”, albo „Mam go naprawdę dosyć”. Nie chciałam widzieć w Marku zwykłego człowieka, który czasem jest taki, a czasem inny.

Niedawno przeczytałam, chyba też w książce Yaloma, nową dla mnie rzecz, że każdy z nas stara się być kimś wyjątkowym, bo to zmniejsza lęk przed śmiercią. Jeśli uznam, że jestem niezwykła, to może ominie mnie na jakiś czas śmierć albo jakoś lepiej się w jej chwili odnajdę niż inni, zwykli ludzie. To łagodzi strach.

Pamiętam, jak poznałam Marka, często mówił, że każdy człowiek jest wyjątkowy. Różnił się tym, bo ja myślałam, że tylko ja jestem wyjątkowa no i wybraniek mojego serca. Tak, ironizuję trochę, bo czasem jak przyglądam się niektórym swoim zachowaniom, to nadziwić się nie mogę jak ja funkcjonowałam? Dalej jest na pewno tak, że mnóstwa rzeczy u siebie nie widzę, bo nie raz jak słyszę interpretację mojego terapeuty to oczy szeroko mi się otwierają i mówię: „Tak, ma pan rację, moje opiekowanie się Markiem jak dzieckiem jest agresywne”. Tak, to było bolesne. Nigdy nie lubiłam napastliwości, a zobaczyłam, że bardzo często sama jestem taka, jak mama Marka,

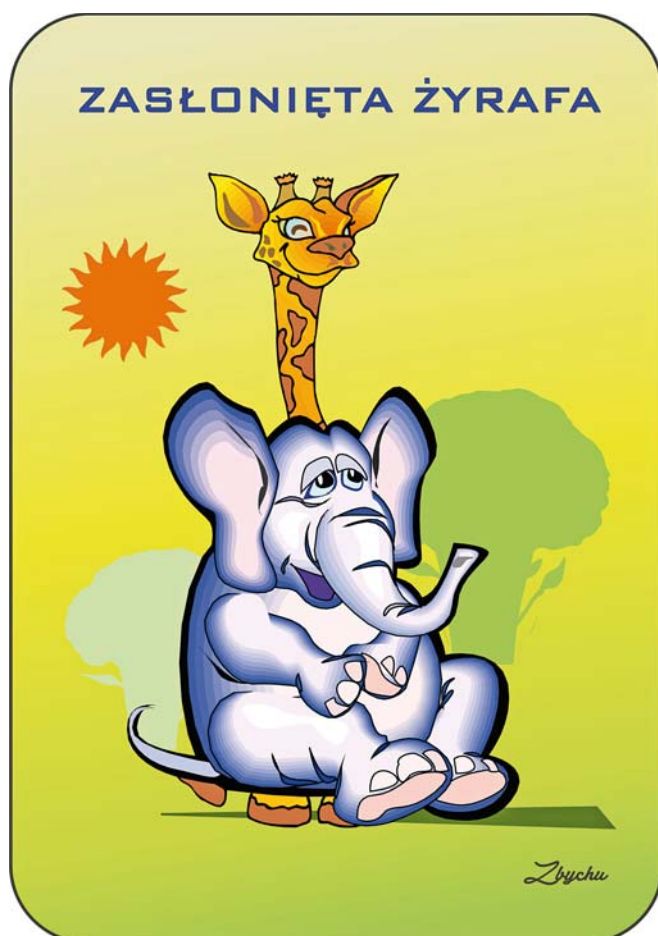
która swoją opieką mogłaby zadusić. Ale Marek mamę kocha. Kocha i mnie. Choć bardzo się przed tym broniłam, może też dlatego, że przypominam mu mamę.

Istnieje tak stara teoria, że partnera wybieramy na podobieństwo ważnego dla nas rodzica. I może tak jest? Taty nie pamiętam, ale w Marku odkrywam wiele cech mojej mamy: troska o innych, zdolność poświęcenia i te depresyjne nastroje, gdy wiem, że czują miłość, ale brak im czasem siły, by to okazywać. Mama cierpiała na depresję, być może Marek – też. Trochę się obawiam, czy dziś nie zanudziłam was moimi psychologicznymi wywodami i czy są one w miarę jasno napisane. Trudno mi jest to ocenić.

Właśnie, zanudzenie... Bardzo nie lubię osób, które zanudzają innych szczegółowymi opowieściami, nie zwracając uwagi, że rozmówca nie chce ich słuchać. Czy tak jak w przypadku agresji, którą też odkryłam w sobie, jestem w głębi starą nudziarą? Być może. Uśmiecham się, bo już wiem, że nie muszę być idealna, by mnie kochać. Ale zrozumiałam to dopiero wtedy, gdy poczułam, że i Marek nie jest idealny ale wbrew moim obawom, nic to nie zmienia w sile mojej miłości. Wy też nie musicie mnie lubić. Może niektórzy z was omijają moje felietony. Trudno. Nie ukrywam, że jest jednak we mnie isierka nadziei, że ktoś to teraz czyta i uśmiecha się z sympatią myśląc: „No czasem może i trochę przynudzasz”. Dziękuję. S.A.



FOT. KAROLINA KASPRZAK



DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI I PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIĄŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

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

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

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej



Jeśli chorujesz na **STWARDNIENIE ROZSIANE (SM)**

i masz problemy ze spastycznością
(sztywnością) kończyn,
a dotychczasowe metody leczenia
nie przynoszą zadowalających efektów

MOŻEMY TOBIE POMÓC

proponując skuteczne leczenie



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

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

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