

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (319) 6 • Poznań • czerwiec 2021 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



**Jagoda Borowiak: „Do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach uczęszczam od pięciu lat”.
Więcej w artykule „Muzyka – moja największa pasja”.**

Str. 22

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJĄ



W NUMERZE:

Gdzie się podział strach?
str. 5

Dzieła dzieci bardziej kochanych str. 6, 7 i 8

Tam, gdzie z ludźmi dzieją się cuda
str. 20 i 21

Alpaki – zwierzęta, które leczą str. 24 i 25

Ból częścią mojego życia
str. 30, 31 i 32

Żegnaj Amando na zawsze... str. 42 i 43

Wpuśćta doctora, wej!
str. 45

Krzyżówka „Pod jamnikiem”
str. 47

Prezydent powołał radę

Sprawami osób wykluczonych społecznie, starszych, samotnych i z niepełnosprawnościami będzie zajmowała się powołana przez Prezydenta RP rada do spraw społecznych. Skład tego organu tworzą wybitni specjaliści reprezentujący różne dziedziny nauk społecznych – między innymi socjologowie, prawnicy, ekonomiści, pedagodzy. Rada na posiedze-

niu 6 maja omawiała plan działań na lata 2021 – 2025.

W posiedzeniu uczestniczył prezydent RP Andrzej Duda oraz Marlena Małąg, minister rodziny, pracy i polityki społecznej. Prezydent zwrócił uwagę na wzrastającą liczbę osób młodych, które chętnie angażują się w różne formy wolontariatu, co pokazuje, że rośnie świadomość społeczna na potrzeby

grup narażonych na stygmatyzację i wykluczenie. Dodał, że spektrum potrzeb i oczekiwań społecznych, a także wyzwań stawianych przez współczesny świat jest ogromne. Trzeba więc znaleźć różne formy możliwości realizacji potrzeby niesienia pomocy drugiemu człowiekowi, by zapał i oddanie ludzi chcących pomagać były w jak największym stopniu wykorzystane.

Z kolei Marlena Małąg podkreśliła, że coraz sprawniej działają centra usług społecznych, a także wyzwania tworzone z dużym zaangażowaniem przez lokalne samorządy. Członkowie Rady zgłosili tematy, które chcieliby podjąć w ramach jej prac – między innymi regulację działalności pomocowej oraz usługi asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej. **Oprac. KK.**

Daj sobie szansę

Oddział Wielkopolski Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przypomina, że osoby, które z powodu choroby lub wypadku utraciły możliwość wykonywania dotychczasowego zawodu mogą nadal zgłaszać się do udziału w projekcie unijnym pod nazwą: „Wypracowanie i pilotażowe wdrożenie modelu kompleksowej rehabilitacji umożliwiającej podjęcie lub powrót do pracy”. Rekrutacja prowadzona jest przez PFRON w trybie ciągłym.

Jak informuje Fundusz na swojej stronie internetowej,

głównym założeniem projektu jest przekwalifikowanie zawodowe jego uczestników i tym samym zdobycie pracy adekwatnej do zainteresowań oraz stanu zdrowia. Wiele osób z niepełnosprawnościami, mimo bardzo dobrych kwalifikacji i predyspozycji, wciąż ma trudności z pozyskaniem oraz utrzymaniem zatrudnienia, dlatego tak istotne jest wsparcie oferowane im na tym etapie. Dzięki uczestnictwu w projekcie zainteresowani będą mogli skorzystać z zajęć aktywizacyjnych realizowanych w ośrodkach rehabilitacji kompleksowej. Projekt adresowa-

ny jest również do tych osób z wrodzoną lub nabytą niepełnosprawnością, które nigdy nie pracowały i chcą podjąć zatrudnienie.

Co ważne, udział w projekcie jest bezpłatny, nie ma ograniczeń wiekowych ani nie jest wymagane orzeczenie o niepełnosprawności, jednak uczestnicy powinni wykazywać stabilny stan zdrowia i gotowość do podjęcia pracy w wymiarze minimum pół etatu. Istotne znaczenie mają też pozytywne rokowania do aktywności zawodowej. Zakres oraz formy prowadzonych działań dostosowa-

wywane są do potrzeb i indywidualnych możliwości każdego uczestnika projektu. Wsparcie w ramach projektu prowadzone jest w trzech modułach: zawodowym, psychospołecznym i medycznym. Każdy uczestnik przed rozpoczęciem rehabilitacji poddawany jest testowi na obecność koronawirusa.

Zgłoszenia osób zainteresowanych uczestnictwem w projekcie, które zamieszkują na terenie województwa wielkopolskiego oraz sąsiadujących województw: kujawsko-pomorskiego, pomorskiego i zachodniopomorskiego przyjmowane są w Oddziale Wielkopolskim PFRON. Dodatkowych informacji udziela Patrycja Królak: tel. 505 449 767, e-mail: pkrolak@pfron.org.pl **Oprac. KK.**

Granty na turystykę

„Dzierzami” – tak brzmi tytuł konkursu grantowego Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, realizowanego w ramach pilotażowego programu pod taką samą nazwą. Celem konkursu jest rozwój i zwiększenie dla osób z niepełnosprawnościami dostępności przestrzeni fizycznej, cyfrowej i informacyjno-komunikacyjnej, a także dostępności produktów oraz usług, w tym dotyczących turystyki i rekreacji. Wnioski w ramach konkursu można składać od 1 czerwca 2021 roku do 2 sierpnia 2021 roku.

Podmiotami uprawnionymi do składania wniosków są or-

ganizacje pozarządowe działające w obszarze turystyki, publiczne bądź niepubliczne szkoły wyższe i szkoły wyższe oraz wyższe seminaria duchowne prowadzone przez kościoły katolickie lub inne kościoły i związki wyznaniowe, a ponadto podmioty gospodarcze prowadzące działalność w zakresie turystyki i rekreacji.

Przedmiotem konkursu – jak informuje PFRON na swojej stronie internetowej – jest wsparcie lokalnych inicjatyw poprzez dofinansowanie projektów grantowych, które mają służyć poprawie poziomu dostępności, zwłaszcza dostępności bazy i oferty turystyczno-rekreacyjnej dla osób

o specjalnych potrzebach wynikających z niepełnosprawności.

Dofinansowaniem zostaną objęte projekty o tematyce: zwiększenia poziomu dostępności turystyki, rekreacji i wypoczynku dla osób z niepełnosprawnościami, wsparcia inicjatyw sprzyjających włączeniu społecznemu osób z niepełnosprawnościami poprzez turystykę i rekreację, wsparcia działań sprzyjających tworzeniu warunków do rozwoju turystyki i rekreacji osób z niepełnosprawnościami w celu poprawy aktywnego wypoczynku, poprawy dostępności oferty turystyczno-rekreacyjnej. Jeden projekt grantowy może dotyczyć kilku

wyżej przedstawionych tematów. Każdy uprawniony podmiot może złożyć jeden wniosek. W jednym wniosku może być zgłoszony jeden projekt.

Wnioski o przyznanie grantu składane są w biurze PFRON przy al. Jana Pawła II nr 13 w Warszawie lub pocztą albo w formie dokumentu elektronicznego doręczanego za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej dostępnej na elektronicznej platformie usług administracji publicznej (ePUAP). Formularz wniosku o przyznanie grantu oraz pozostałe załączniki związane z konkursem można pobrać ze strony PFRON – www.pfron.org.pl. **Oprac. KK.**

Nowy mikrobus dla WTZ

W ostatnim tygodniu kwietnia Warsztaty Terapii Zajęciowej w Wiardunkach wzbogacił się o nowy diesiociosobowy mikrobus Ford Transit przystosowany do komfortowego przewozu osób z „niepełnosprawnościami”. Dzięki wyposażeniu w najazdy ma również możliwość przewozu osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim. Zakup był możliwy dzięki dotacji Powiatu Obornickiego oraz ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach „Programu Wyrównywania Różnic Między Regionami”.

Całkowita kwota kosztów poniesionych na zakup auta wyniosła 159 577. Zakup pojazdu został sfinansowany w 33% ze środków własnych, co stanowi 52 577. Pieniądze zostały pozyskane dzięki inicjatywie kierownika WTZ w Wiardunkach Joanny Napierały we współpracy z Wielkopolskim Stowarzyszeniem na rzecz Chorych, Niepełnosprawnych i ich Rodzin „REHABILITACJA” im. Karola Marcinkowskiego w Wągrowcu, do którego nasza placówka przynależy. PFRON dofinansował zakup kwotą w wysokości

82 000, co stanowi 51% kosztu zakupu, natomiast 16% czyli 25.000, przekazał na ten cel Powiat Obornicki.

Obecnie na zajęcia terapeutyczne w ośmiu pracowniach do Warsztatu uczęszcza 39 osób z niepełnosprawnościami z terenu całego powiatu obornickiego. Nowy samochód kursuje już od

12 maja w okolicach Ryczywołu i Rogoźna. Uczestnicy z Obornik i okolic natomiast są dowożeni autobusem Iveco wyposażonym w 20 miejsc.

Oprócz zajęć w poszczególnych pracowniach w Warsztacie odbywają się także zajęcia rehabilitacyjne, muzykoterapia, oraz cykliczne programy mają-

ce na celu podniesienie kwalifikacji i wyposażenie naszych uczestników w umiejętności ukierunkowane na pomoc w wejściu na rynek pracy. Zajęcia są dostosowane do indywidualnych potrzeb intelektualnych oraz sprawności fizycznej osób niepełnosprawnych.

DOMINIKA NIERADKA-JESSA



Róże i tort z ogniami sztucznymi z okazji przekazania nowego mikrobusu do przewozu uczestników WTZ.



Wspaniały Ford Transit nie może nie cieszyć.

Dobrze się spisałem

Trwa Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań. Jest prowadzony przez Główny Urząd Statystyczny, a udział w nim to obowiązek każdego Polaka. Taki spis odbywa się raz na dziesięć lat. W tym roku można zrobić to przez Internet – za pośrednictwem strony spis.gov.pl. Czas na wypełnienie formularza jest do 30 września, ale ponieważ nie lubię niczego robić na ostatnią chwilę, wypełniłem rubryki z danymi w dniu 17 maja.

Pytania nie były trudne, a wypełnienie całego formularza zajęło mi nie więcej niż 15 minut. W formularzu jako członka rodziny dodałem swoją mamę, bo z nią zamieszkuje. Były pytania o wiek, płeć, aktywność zawodową, a także pytanie o posiadanie stopnia niepełnosprawności. Jestem ciekawy, ile osób zadeklarowało swoją niepełnosprawność. Są przecież wśród nas osoby, które mają ograniczenia zdrowotne, jednak nie posiadają orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

Potwierdzeniem, że kwestionariusz został wypełniony poprawnie, jest ukazująca się na ekranie liczba 100%. Błędów w moim formularzu system nie wykrył, zatem dobrze się spisałem. Zachęcam czytelników miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów” do samospisu internetowego. To naprawdę nie jest trudne. Osoby, które nie zdecydują się na tę formę spisu, będą mogły pójść do urzędu właściwego dla miejsca zamieszkania i tam przy specjalnie przygotowanym stanowisku wypełnić formularz lub skorzystać z pomocy rachmistrza spisowego przez telefon. Przed rozpoczęciem procedury spisu warto zweryfikować dane osobowe rachmistrza, poprosić o numer legitymacji, a następnie sprawdzić, czy taka osoba figuruje w rejestrze rachmistrzów spisowych. Można to zrobić przy pomocy strony spis.gov.pl. W tegorocznym spisie powszechnym jest loteria dla chętnych, a do wygrania samochód.

KRYSTIAN CHOLEWA

Informator dla osób niepełnosprawnych

Zakład Ubezpieczeń Społecznych we współpracy z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych opracował nową wersję informatora dla osób z niepełnosprawnościami. W broszurze, dostępnej również w postaci elektronicznej na stronie zus.pl, znaleźć można przydatne wiadomości między innymi na temat rent oraz dofinansowań.

Nad informatorem od kilku lat pracują wyżej wymienione instytucje, a zamieszczone w nim treści są na bieżąco aktualizowane i publikowane w nowych wersjach informatora. Zainteresowani sięgając po informator otrzymają poparte przepisami prawa dane dotyczące ubiegania się o rentę z tytułu niezdolności do pracy – czy można dostać rentę z tytułu niezdolności do pracy, jeśli ma się prawo do

emerytury, co trzeba zrobić, aby uzyskać rentę, o czym należy powiadomić ZUS, jeśli pobiera się rentę, w jaki sposób wypłacana jest renta, w jakich sytuacjach następuje zmniejszenie wysokości świadczenia itp.

Odrębny rozdział poświęcono rencie socjalnej. Osoby z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunowie prawni znajdą w informatorze dane na temat wysokości renty socjalnej, zasad ubiegania się o tego rodzaju świadczenie oraz od czego zależy wysokość renty socjalnej. W informatorze omówione zostały również kwestie świadczenia uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji (tzw. 500+), a także zasady orzekania o niezdolności do pracy, kwestie związane z ubezpieczeniami pracowniczymi, które przysługują osobom z niepełnosprawnością, a

ponadto formy wsparcia ze środków PFRON – jak dofinansowania uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych, dofinansowania usług tłumacza języka migowego lub tłumacza-przewodnika, zasady dofinansowywania projektów realizowanych przez organizacje pozarządowe, refundacji kosztów szkoleń pracowników, funkcjonowanie systemu obsługi wsparcia finansowanego ze środków PFRON itd.

Aby zapoznać się z treścią informatora dla osób z niepełnosprawnością, wystarczy wpisać w dowolną wyszukiwarkę frazę: „informator dla osób z niepełnosprawnością” lub wejść na stronę <https://www.zus.pl>, gdzie w zakładce „Publikacje” znajduje się w pliku PDF pełna treść informatora. *Oprac. KK.*

Konkurs PFRON

Do 24 czerwca do godziny 18.00 można składać wnioski w ramach drugiego otwartego konkursu pod nazwą: „Niepełnosprawność w naukach humanistycznych” – na finansowanie badań, ekspertyz i analiz dotyczących rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych. Organizatorem konkursu jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Konkurs dotyczy modułu B związanego z dofinansowaniem realizacji projektów dotyczących badań podstawowych w ramach art. 47 ust. 1 pkt. 5 lit. a ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Podmiotami uprawnionymi do składania wniosków są uczelnie – szkoły wyższe w

rozumieniu ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym (Dz. U. z 2021 r. poz. 478 z późn. zm.) oraz jednostki dydaktyczne Polskiej Akademii Nauk w rozumieniu ustawy z dnia 30 kwietnia 2010 r. o Polskiej Akademii Nauk (Dz. U. z 2020 r. poz. 1383).

Każdy wnioskodawca może złożyć dowolną liczbę wniosków o dofinansowanie. W konkursie można złożyć jeden wniosek, w którym dana osoba przewidziana jest jako osoba realizująca. W ramach jednego wniosku możliwe jest dofinansowanie ze środków PFRON jednego projektu badawczego. Dofinansowanie ze środków PFRON nie może przekroczyć kwoty 11 tysięcy złotych. Wymagany jest wkład własny na poziomie minimum 5% kosztów

kwalifikowalnych projektu ogółem. Realizacja projektu badawczego finansowanego ze środków PFRON nie może trwać dłużej niż 12 miesięcy.

Przed złożeniem wniosku wnioskodawca powinien zapoznać się ze szczegółowymi zasadami finansowania badań w konkursie: „Niepełnosprawność w naukach humanistycznych” oraz z załącznikiem nr 1, tj. wykazem dyscyplin, które zostały umieszczone na stronie PFRON: www.pfron.org.pl wraz z załącznikiem nr 1 a, czyli formularzem wniosku. Wnioski należy składać wyłącznie w formie elektronicznej (w wersji PDF oraz edytowalnej) wysyłając na adres: konkurs@pfron.org.pl. Złożenie wniosku zostanie potwierdzone w formie elektronicznej. *Oprac. KK.*

Gdzie się podział strach?



Michał
Ogoniak
SWARZĘDZ

Ja, antyszczepionkowiec, który odkąd pojawił się wirus Covid-19, mówiłem sobie ciągle, że nie będę się szczepić. Martwiłem się, jak mój odruch spastyczny zareaguje na wklucie dawki, czy nie odrzuci mi gwałtownie ręki, czy nie będę mieć powikłań. Moje obawy okazały się niepotrzebne.

12 maja o godzinie 12.00 w hali Swarzędzkiego Centrum

Sportu i Rekreacji ruszył powszechny punkt szczepień. Razem z rodzicami byłem szczepiony 13 maja. Medycy spisali się na medal. Kilka sekund i zostałem zaszczepiony szczepionką Pfizer. Do tej pory żadnych efektów ubocznych nie doświadczyłem. Myślę, że jak wszyscy się zaszczepią, będzie bezpieczniej. Warto dbać o zdrowie własne i swoich bliskich. Dziękujemy wiceburmistrzowi Tomaszowi Zwolińskiemu za pomoc w zorganizowaniu szczepień dla osób niepełnosprawnych i pracownikom szpitala na Podolanach za ich dobre serce podczas akcji szczepień.



FOT. (2X) ARCHIWUM WZT W SWARZĘDZU



Promocja talentów

Ciekawych pomysłów na Dzieła artystyczne na pewno nie zabraknie i tym razem. Jesienią tego roku odbędzie się kolejna, dziewiąta już edycja Powiatowego Przeglądu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Złot Talentów”. Przypomnijmy, że organizatorem tego wydarzenia jest Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich – Pomoc Maltańska w Poznaniu, a bezpośrednim realizatorem – Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie. Projekt finansowany jest z budżetu Powiatu Poznańskiego.

Celem „Złotu Talentów” jest promocja dokonań twórczych osób z niepełnosprawnościami zamieszkujących w powiecie poznańskim, głównie

uczestników placówek terapeutycznych jak warsztaty terapii zajęciowej, choć przegląd adresowany jest także do osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności, które nie korzystają ze wsparcia tego typu placówek. Ponadto celem wydarzenia jest integracja środowiska osób z niepełnosprawnościami. Na laureatów czekają atrakcyjne nagrody rzeczowe. Spośród wszystkich biorących udział tradycyjnie wyłoniony zostanie „Talent Roku”. Ubiegłoroczna edycja „Złotu Talentów” została przeprowadzona w formie zdalnej. Organizatorzy mają nadzieję, że w tym roku wydarzenie uda się przeprowadzić stacjonarnie – w hali widowiskowo-sportowej w Mosinie.

Uczestnicy będą mogli zaprezentować swoje umiejętności w następujących kategoriach: teledysk, prezentacje wokalne, prezentacje teatralne, malarstwo, forma przestrzenna, fotografia. Konkursy w poszczególnych kategoriach zostały tak przygotowane, aby każdy mógł w pełni wykazać się pomysłowością i zdolnościami twórczymi. Dla przykładu: jeden z tematów w kategorii forma przestrzenna brzmi: „Ornitologicznie – w świecie ptaków”. Zadaniem będzie przygotowanie figury przestrzennej w dowolnej technice i z wykorzystaniem dowolnych materiałów. Tu z pomocą uczestnikom przyjdą zapewne terapeuci zajęciowi, pod których okiem osoby z niepełnosprawnościami

mi na co dzień rozwijają umiejętności artystyczne.

Aby wziąć udział w „Złocie Talentów” należy nadesłać najpóźniej do 30 czerwca (papierowo lub elektronicznie na adres: malta-dom@wp.pl) wypełnioną kartę zgłoszenia. Formularz karty znaleźć można na stronie: www.powiat.poznan.pl Teledyski, prezentacje wokalne i teatralne oraz podkłady muzyczne należy przekazać organizatorowi najpóźniej do 15 września. Prace plastyczne należy przekazać w terminie 15.09.2021 – 25.09.2021. Regulamin dostępny na wspomnianej stronie oraz na stronie organizatora: www.maltadom.fc.pl. Dodatkowe informacje uzyskać można pod numerem telefonu: (61) 819 44 46. **Oprac. KK.**

Dzieła dzieci



W pierwszym miesiącu roku szkolnego razem z dziećmi zostały wymalowane na białym tle kolorowe plamy, figury i linie – jako motto działalności na cały rok.



Obraz słońca – symbol radości.

Halina Koselska-Kubiak, katecheta dzieci z głębszą i głęboką niepełnosprawnością intelektualną, uczęszczających do szkoły integracyjnej w Wiedniu, na krótko przed Wielkanocą zaproponowała redakcji „Filantropa” opublikowanie informacji o biografii jej autorstwa pod tytułem „Poznańczyk. Życie i Pedagogika Specjalna Krzysztofa Marii Lauscha”. Uznaliśmy, że to kilkuset stronicowe dzieło godne jest głębszego omówienia. Niech przypomina dzisiaj i przyszłym pokoleniom prawa oraz wartości ludzkie osób z niepełnosprawnościami, niech uczy należytej osobom najsłabszym serdecznej troski i miłości – co było właśnie treścią życia Krzysztofa Marii Lauscha i o czym w naszym miesięczniku napisała Karolina Kasprzak w artykule „Więc jeśli umrę, cóż po mnie zostanie?” („Filantrop”, maj, str.3). W rewanżu za wspaniałą biografię przekazaliśmy Halinie Koselskiej-Kubiak wybrane

wydawnictwa naszej Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Filantrop”. Ku naszej radości współpraca stała się faktem: autorka „Poznańczyka” przysłała opublikowany poniżej tekst o swojej pracy z dziećmi z głęboką niepełnosprawnością intelektualną wraz z fotografiami ich przepięknych prac. Tekst ten może być pomocny terapeutom, rehabilitantom, rodzicom i tak naprawdę wszystkim ludziom. **mb**

*

Każdy pedagog i katecheta specjalny dokładnie wie, jak ważnym elementem w pracy dydaktyczno-wychowawczej z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną jest ekspresja własna. Stwarza ona uczestnikom zajęć możliwość aktywnego w nich udziału, pozwala na wyrażanie swoich uczuć, pokazania swoich umiejętności



Ta kapliczka maryjna jest dziełem wykonanym z Sophie, jedenastoletnią dziewczynką z głęboką niepełnosprawnością intelektualną. Historia ta jest pięknie opisana w tekście.

bardziej kochanych

i mocnych stron oraz prowadzi do zdobywania nowych doświadczeń, a także pogłębienia już posiadanych. W ramach katechezy specjalnej działania takiego rodzaju nabierają również wymiaru duchowego, co bardzo mocno w swoim nauczaniu akcentował Krzysztof Lausch.

Planowanie i realizacja tego punktu zajęć wymaga dokładnej znajomości każdego z wychowanków, dostrzeżenia ich upodobań oraz posiadanych przez nich możliwości wykonawczych. Ogromnie ważne jest, aby podczas takich czynności pobudzać w miarę możliwości wszystkie zmysły. Dlatego każdy wychowawca powinien cechować się dużą plastycznością oraz kreatywnością w doborze materiałów, jak i sposobów pracy z nimi. Wykonywanie takich prac powiązane jest często z rozmową z dziećmi, wyjaśnieniem ważnych szczegółów, wprowadzeniem piosenki, zabawy lub odtworzeniem utworów muzycznych.

Bardzo cennych, wielozmysłowych wrażeń dostarczają naturalne okazy przyrody, takie jak na przykład kasztany, żółędzie, szyszki, gałązki, liście, pestki, kamyki, piasek, owoce, kwiaty i wiele innych. Zainteresowanie dzieci wzbudzają materiały posiadające żywe kolory oraz ciekawą strukturę jak na przykład wełna, wata, folia, tapety i papiery o różnej

strukturze. W pracach tego typu chętnie wykorzystywane są także materiały wtórne, ścinki krawieckie, sznurki, tasiemki, zakrętki, pudełka, słonce oraz wiele innych przedmiotów i elementów, które często w codziennym życiu są po prostu wyrzucane.

Powstawanie dzieł sztuki z interesującą nas grupą dzieci jest bardzo często procesem długofalowym i czasochłonnym. Podczas takich zajęć dzieci przede wszystkim te, które posiadają głęboką i głębszą niepełnosprawność intelektualną oraz towarzyszące współzaburzenia wymagają intensywnej bliskości opiekunów oraz dużego ich wsparcia. Przykładem takich działań są opisane poniżej prace grupowe uczniów z klasy 9a. W klasie tej jest czworo dzieci niemówiących, posiadających głęboką niepełnosprawność intelektualną oraz zaburzenia aparatu ruchowego.

Razem z dziećmi na białym dużym tle za pomocą farb zostały dynamicznie wymalowane kolorowe, różnej wielkości plamy, figury i linie.

Praca ta powstała w pierwszym miesiącu nowego roku szkolnego. Przedstawia ona motto działalności wytyczonej na cały rok, które brzmi: wzrastać w przeżywaniu zakorzenienia, siły i energii tryskającego źródła.

ciąg dalszy na str. 8 i 9



Wzruszająca pocztówka wielkanocna opracowana przez dziecko z głębszą niepełnosprawnością intelektualną.



Wyjątkowo pomysłowy motyl...



I jeszcze jeden fantastyczny motyl.

Dzieła dzieci



Pomysłowy portret jesienny z włosami z liści – samodzielna praca ucznia z lekką niepełnosprawnością intelektualną.



Zagadkowa kompozycja z kolorowych kawałków papieru otaczających jakby uchylone drzwi z widokiem na zarysowane sylwetki ludzi.

dalszy ciąg ze str. 6 i 7

Wspólnie z dziećmi wałkiem malarskim pomalowane zostało niebieską farbą tło przedstawiające wodę. Następnie z resztek filcu wycięto figury, z których wraz z dziećmi zostały ułożone i przyklejone małe okręty. Praca ta posiada obszerne wymiary, które uzyskano dzięki połączeniu dużych opakowań tekturowych. W ten sposób powstał parawan. Służy on w pomieszczeniu klasowym dla zapewnienia dzieciom atmosfery intymności podczas wykonywania czynności pielęgnacyjnych, które wyraźnie kojarzą się z wodą, myciem i odczuciem czystości.

Na tle barwy nieba namalowano z dziećmi farbami w trzech kolorach różne figury, plamy i punkty. Na dole obrazu znajdują się w tych samych kolorach „autografy” autorów tej pracy: Yael, Aleya i Mikail. Posiadają one formę odcisków dziecięcych kciuków, które wyrażają coś bardzo osobistego. Praca ta została wykonana na pożegnanie trzynastoletniego Raphaella, kolegi z sąsiedniej klasy, który niespodziewanie zmarł. Obraz ten posiada tytuł: pełna podziwu siła, bogactwo wyrazu, zabawność, wielowymiarowość, różnorodność. W określeniach tych odzwierciedla się bogata osobowość i cechy charakteru zmarłego chłopca.

Kolejną pracą jest kapliczka maryjna wykonana z Sophie. Jest nią 11-letnia dziewczynka z głęboką niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami aparatu ruchowego, która uczęszcza do klasy 6a. Uczeń-

nica ta posiada wyjątkową umiejętność wpatrywania się w drobne szczegóły oraz uważnego obserwowania otoczenia. Podczas powstawania pracy Sophie z dużą uwagą wpatruje się w prezentowany rysunek Maryi – Mamusi Pana Jezusa. Następnie obserwuje ruchy ręki katechетки zamalowującej kredkami rysunek i wpatruje się w pomalowany obrazek. Dalej obrazek zostaje wycięty i naklejony na niebieski papier tworząc formę otwierającą się kapliczki. Dziewczynka cieszy się z czynności otwierania i zamykania kapliczki. Kolejnym etapem jest ozdabianie obrazka uformowanymi „kulkami”, powstałymi z kolorowej bibułki. W czynność tę aktywnie włączona jest Sophie. Uśmiecha się do pięknych, soczystych kolorów bibułki. Szelest rozrywanego papieru i wiatr wywołany energicznym wachlowaniem jego kawałkami przed dziewczynką sprawia jej duże zadowolenie. Z oderwanych kawałków bibułki w półotwartych dłoniach dziecka katechетки formuje kolorowe kulki. Czynność ta działa na nią uspokajająco i wywołuje jej zadowolenie. Po wykonaniu kuleczek ma miejsce zabawa nimi w podrzucanie, co daje Sophie moment odprężenia i rozluźnienia po intensywnej koncentracji uwagi. Końcowym etapem pracy jest umieszczanie kuleczek wokół obrazka Maryi i przyklejenie ich, które dokonuje się przez mocne „przyklepywanie” ich zaciśniętą rączką dziecka podtrzymywaną dłonią katechетки. Powstałe dzieło wywołuje dużą radość u jego autor-



Tulipany wykonane techniką kropkowania flamastrem. Praca samodzielna.

bardziej kochanych

ki. Wyraża to miłym śmiechem, energicznymi płasami swojego ciała i radosnym wydawaniem dźwięków: yyyyyy, yyyyyy, yyyyyyy. Dodatkową radość sprawia jej piosenka: Mama jest tu, Mama jest tu, amen, amen. Piosenkę tę dziewczynka odzwiera mocnym uderzeniem rączką w komunikator. Kilkakrotnie ponawia tę czynność i słucha piosenki patrząc na obrazek Maryi, który jest naklejony na komunikatorze. Jest to moment wspólnej modlitwy. Po lekcjach Sophie zabiera swoją kolorową kapliczkę do domu, gdzie będzie mogła wspólnie z mamą, tatą, bratem i ukochaną babcią wpatrywać się w nią do woli. Dla jej rodziny takie prace są bardzo ważne, gdyż każdy religijny element – AMEN w języku przystępnym dla Sophie – przypomina im niezapomnianą uroczystość jej Pierwszej Komunii Świętej. Wydarzenie to miało miejsce parę lat temu właśnie w maju i było ono naj-

piękniejszym AMEN nie tylko dla Sophie.

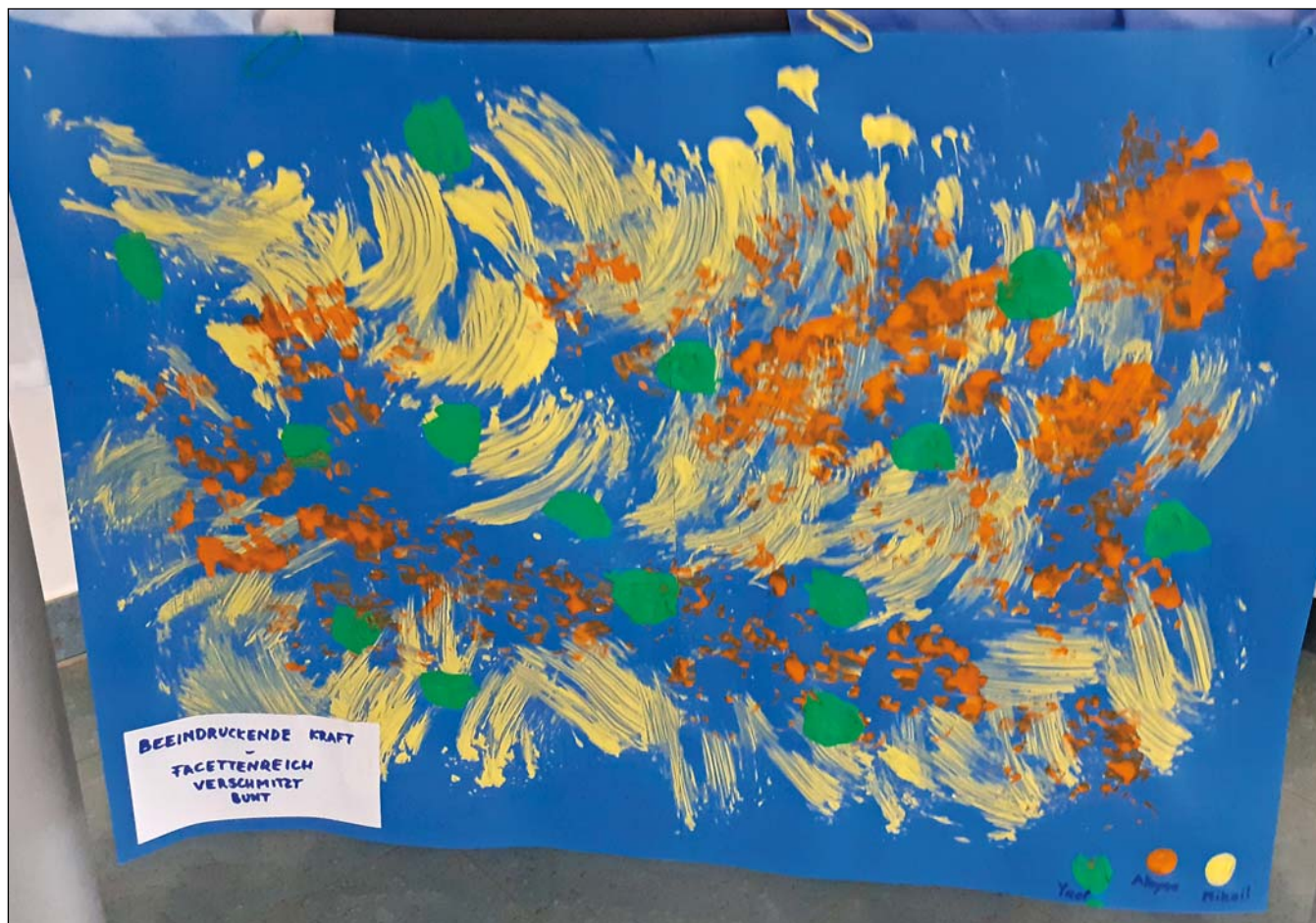
Kolejne prace to dzieła dzieci z głębszą niepełnosprawnością intelektualną. Związane są one ze świętami i porami roku. Do nich należą karty świąteczne, motyle, kwiaty, obrazy słońca, które wykonane są różnymi technikami, z wykorzystaniem przeróżnych materiałów. W prace te dzieci były zaangażowane bardzo intensywnie, gdyż nie wymagają one aż tak dużej pomocy ze strony opiekunów i wiele czynności potrafią wykonać samodzielnie.

Dwa obrazy pochodzą od uczniów z lekką niepełnosprawnością intelektualną, które wykonane są przez nich zupełnie samodzielnie. Do nich należą: portrety jesienne z naklejonymi na głowach włosów z liści oraz tulipany wykonane techniką kropkowania specjalnym flamastrem.

HALINA KOSELSKA-KUBIAK



Krzyż wielobarwnie przystrojony.



Ten obraz namalowało troje dzieci na pożegnanie swojego zmarłego kolegi. Autorzy pozostawili widoczne u dołu obrazu swoje „autografy” w postaci odcisków dziecięcych kciuków.

POZNAJMY
SIĘ LEPIEJ

Uwielbia śpiewać,

Mirka Penczyńska jest moją koleżanką od dziecka, ponieważ uczęszczałyśmy razem do Specjal-

nego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. Mirka jest bardzo aktywną

osobą. Lubi bez przerwy mówić i często się uśmiecha.

Pisze bardzo dużo listów, dzięki czemu ma szerokie kon-



kocha przyrodę

bardzo mi pomagają w tym trudnym czasie i są dla mnie ważne.

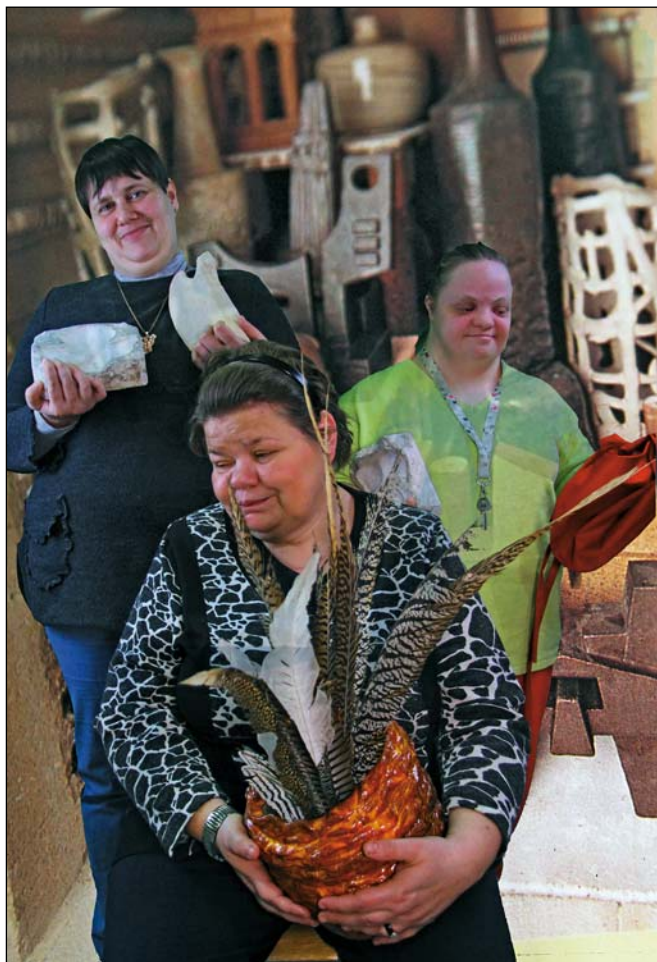
Do zobaczenia w Warsztacie.

AGATA KIEJDROWSKA

takty z kolegami i koleżankami w całej Polsce. Chętnie bierze udział w zajęciach muzycznych, podczas których śpiewa i wtedy mam wrażenie, że czuję się jak prawdziwa gwiazda. Może tak w tajemnicy powiem, że chciałaby bardzo znaleźć swoją drugą połowę. Ma swoje zdanie na każdy temat, nawet jeśli nie ma racji. Potrafi cieszyć się życiem i z każdego przeżytego dnia wynieść coś dobrego. Pandemia, jak każdemu z nas, pokrzyżowała życie i Mirka bardzo to przeżywa.

Najbardziej lubi zwierzęta, kocha przyrodę i uwielbia chodzić na spacer. Píše też wiersze i pomysłów rymowanek. Bardzo lubi przebywać w pracowni krawieckiej, ponieważ jej pasją są gobeliny i wypychanie maskotek. Lubi wyszukiwać nowe audiobooki o osobach niepełnosprawnych. Bardzo chce swojej Mirce podziękować za załatwienie czasopism, które





Agata Kiejdrowska z przyjaciółkami.



Gliniane cuda.



Agnieszka Soporowska, z lewej Jan Lis.



W pracowni ceramicznej. Agnieszka Szydłowska, w tle Magda Długosz.

Gliniane cuda

ni wszyscy razem, razem też pośmiać się i pożartować, tak jak było przed pandemią.

AGATA KIEJDROWSKA

Instruktorem pracowni ceramicznej w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Swarzędzu jest Mariusz Wieliczko, człowiek spokojny i życzliwy, umiejący nawiązać kontakt z każdym z nas, uczestników. Powierzone nam zadania dostosowuje do naszych możliwości i potrzeb.

W pracowni tej najczęściej wylepiamy postacie z gliny w gipsowych foremkach. Jest to dla nas dużym ułatwieniem. Najczęściej, w zależności od okazji i pory roku, wylepialiśmy aniołki, zajęczki, miski, jajka, kurczaki. Oprócz gliny stosujemy też takie tworzywo jak masa papierowa, z której powstawały na przykład obrazy. Ja stworzyłam obraz pod tytułem „Moje wewnętrzne ja”.

Również dzięki innym pracownikom odkrywamy swoje talenty, uczymy się cierpliwości i pokory. Dzięki tym zajęciom mogliśmy przetrwać trudny czas pandemii i kontynuować naszą rehabilitację w systemie hybrydowym. Nie wszyscy jednak chcą w tej pracowni wylepiać glinę, bo trzeba mieć ręce umazane tym tworzywem. Mimo to zachęcam wszystkich, abyśmy tę pracę wykonywali, gdyż jest bardzo ważna między innymi jako ćwiczenie manualnej sprawności. Chciałabym bardzo, abyśmy mogli się spotkać z panem Mariuszem w jego pracow-



Marlena Fiut przy pracy.



Agata Kiejdrowska, autorka tekstu.

Łączy nas sport

Mam na imię Filip, jestem Mucznikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach. W czasie pandemii brakowało mi z spotkań z kolegami z Warsztatu. Wspólnie wymyśliśmy wyjścia na kosza.

Boisko znajduje się w centrum miasta i każdy z nas może dojść bez trudu. Tylko ja mam najdalej. Spotykamy się w cztery osoby: Józiu, Dawid, Kuba i ja. Nasze wyjścia

trwają około trzech godzin. Nie spotykamy się tylko, gdy pada deszcz. W czasie gry robimy też krótkie przerwy na odpoczynek i pogadanki. Ważne są dla nas takie spotkania, bo bardzo się lubimy. Bo bardzo brakuje nam spotkań w Warsztacie. Polecam wszystkim takie spotkania sportowe, bo super to działa na zdrowie i dobre samopoczucie.

FILIP ŁAGODZIŃSKI



FOT. ARCHIWUM AUTORA



FOT. KAROLINA KASPRZAK



Zaatakował mnie i moją rodzinę

ważne, także do zajęć muzycznych, wspólnych spotkań urodzinowych, imieninowych, wycieczek i spacerów.

Może w najbliższych dniach pojawi się promyk nadziei i nareszcie spotkamy się w naszym gronie – czego sobie i innym życzę.

AGATA KIEJDROWSKA

Koronawirus zaatakował mnie 13 marca. Bolały mnie wszystkie mięśnie, chociaż jeszcze nie zdawałam sobie sprawy, że dopadł mnie i moją rodzinę. Byłam przekonana, że to grypa lub zwykłe przeziębienie. Oprócz bólu mięśni i wysokiej temperatury zaatakowała mnie biegunka, która trzymała mnie przez cały tydzień.

Po wykonaniu wymazu okazało się, że jestem dodatnia i mam tego wirusa w sobie. Wymaz robiony z gardła był bardzo nieprzyjemny, bo miałam odruchy wymiotne. Nie chciało mi się w to wierzyć, ale jednak tak się stało. Opanował mnie strach i smutek, jak każdego z moich bliskich. Jednak dziękuję Bogu, że wirus nie zaatakował mi płuc. Nie wyobrażam sobie, żebym poszła w tym czasie do szpitala, bo położyliby mnie nie wiadomo gdzie, a ja bardzo boję się samotności. Bardziej ode mnie bała się moja mama, która również przechodziła koronawirusa, na szczęście – łagodnie.

Wirus pojawił się u nas w domu nie wiadomo skąd. Obecnie czuję się dobrze, chociaż jeszcze jestem osłabiona, zmęczona i zauważam u siebie, że nadal przygębiam mnie cała sytuacja pandemiczna. Patrząc na to wszystko zniknęła radość z mojej twarzy. Chyba już wszyscy mamy dość masek, niepewności i nikt nie wie, kiedy ta pandemia się skończy i wrócimy do normalności. Cieszę się jedynie z tego, że w czasie choroby mogłam się nareszcie wypaść. Jestem bardzo szczęśliwa, że mam już to za sobą, lecz obawiam się powikłań.

Pandemia nauczyła mnie wytrwałości, pokory, wdzięczności od innych i naprawdę zrozumienia drugiego człowieka. Brakuje mi uczestnictwa w codziennych zajęciach w warsztacie i przebywania z kolegami i koleżankami oraz terapeutami. Dużą satysfakcją było dla mnie czytanie pisma świętego w kościele. Teraz również tego bardzo mi brakuje. Tęsknię do zajęć rehabilitacyjnych, które są dla mnie



FOT. (5X) ARCHIWUM WTZ W SWARZĘDZU

Puzzlowa gigantka



Nawet tysiąc puzzli...

W naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Murowanej Goślinie w zajęciach biorą udział wspaniali ludzie. Dzisiaj chciałabym czytelnikom „Filantropa” przedstawić puzzlową gigantkę. Osobiście jak widzę puzzle powyżej 30 sztuk to uciekam, gdzie pieprz rośnie.

Ale nie ona – Milena Prusakiewicz, przesympatyczna dziewczyna, dla której problemu nie stanowi nawet tysiąc elementów układanki. Jak ona to robi? To już jej słodka tajemnica.

Jednak puzzle to nie jedyne zainteresowanie Milenki. To również wspaniała opiekunka dla swoich mniej sprawnych kolegów, pomocnik w kuchni i zajęciach domowych. Uwielbia spacerować i poznawać przyrodę. Jeśli chcecie ją poznać osobiście, to zapraszamy do odwiedzenia jej w naszej placówce, jak już przestanie nam zagrażać koronawirus.

HANNA PRZYBYLSKA
WTZ W MUROWANEJ GOŚLINIE



Milena Prusakiewicz (z lewej) pomaga w kuchni.

Niestety w tym roku, pogoda nie rozpieszcza ani nas, ani uczestników WTZ. Tej wiosny, raptem kilka razy udało się wyjść na spacer, pobując w hamaku czy odpocząć na świeżym powietrzu. Po majówce – decyzją Wojewody Wielkopolskiego – warsztaty mogły wznowić swoją działalność w znanym „systemie hybrydowym”.

Półowa uczestników pozostawała w domach w trybie pracy zdalnej, druga połowa uczęszczała do Warsztatu stacjonarnie. W tym czasie podczas kilku słonecznych dni ćwiczyliśmy ciało na siłowni zewnętrznej, pracowaliśmy w ogrodzie, czy po prostu cieszyliśmy się możliwością wspólnego przebywania na łonie natury.

Po wielu miesiącach przymusowego zamknięcia w czterech ścianach domów, fantastycznie było znów spędzić czas w miłym towarzystwie ptaków, motyli i kwiatów. Zainspirowani tymi zwiastunami wiosny, prezentujemy Państwu kilka naszych zdjęć.

KAROLINA UMERLE



Opiekuje się mniej sprawnymi koleżankami i kolegami.



Remigiusz Godźwa.

Wśród ptaków, motyli i kwiatów



Martyna Michalak.

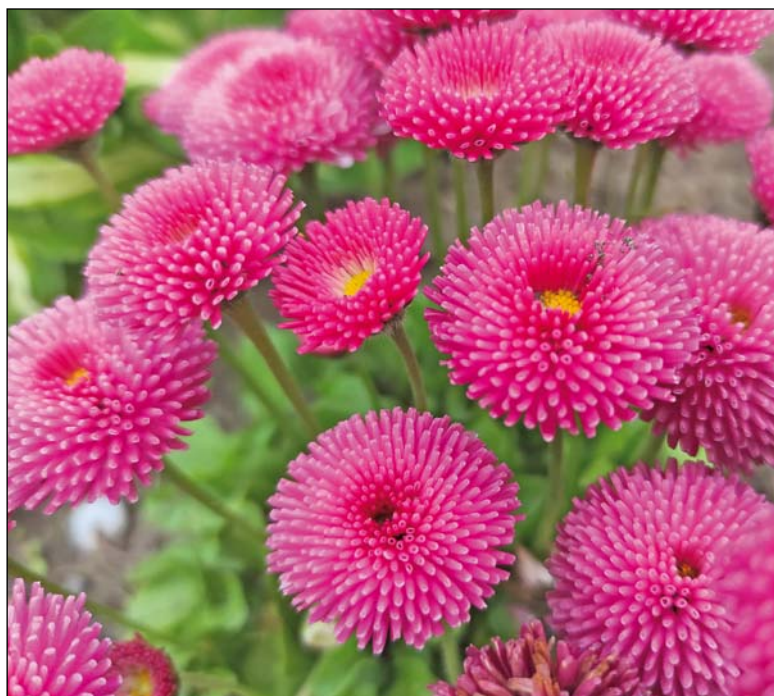


Paweł Majorek.

FOT. (5X) ARCHIWUM WTC „WSPÓLNA DROGA” W LUBONIU



W naszym ogrodzie.



Kwiaty wiosny.

Plecak z bateriami

Egzoszkielec – to innowacyjny system reedukacji chodu pozwalający na nową jakość rehabilitacji pacjentów ze schorzeniami neurologicznymi jak: stwardnienie rozsiane, udary, całkowite uszkodzenia rdzenia kręgowego (do poziomu C7 włącznie), częściowy uraz rdzenia lub zespół Guillaina-Barrego polegający na osłabieniu mięśni i uczuciu mrowienia w różnych częściach ciała. Pomaga osobom z niepełnosprawnościami w chodzeniu.

Zalety egzoszkielec w rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami zaprezentowane zostały 7 i 9 maja na

terenie Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. 7 maja był to pokaz online transmitowany z auli AWF, natomiast 9 maja podczas międzynarodowego biegu charytatywnego „Wings for Life World Run 2021” dwie osoby w egzoszkielecie wystartowały z boiska AWF. Całkowity dochód z biegu został przeznaczony na badania nad urazami rdzenia kręgowego. Na pokaz egzoszkielec zaprosiła firma „Technomex” we współpracy z Zakładem Biomechaniki AWF w Poznaniu oraz Kliniką Ortopedii i Traumatologii Dziecięcej Uniwersytetu Medycznego

im. Karola Marcinkowskiego. W organizację wydarzenia zaangażowana była dr inż. Wiktoria Pawelec z Zakładu Biomechaniki AWF.

Obserwatorzy, a wśród nich studenci kierunków rehabilitacja i fizjoterapia, entuzjaści oraz kibice, mogli z bliska przyjrzeć się, jak działa egzoszkielec w praktyce i jakie daje możliwości pacjentom ze schorzeniami neurologicznymi. W prezentacji w dniu 7 maja wziął udział pacjent na co dzień korzystający z tego właśnie urządzenia.

Egzoszkielec – jak wyjaśnili organizatorzy pokazu – składa się ze sztywnej metalowej

ramy uzbrojonej w sterowane komputerowo siłowniki na stawach biodrowych i kolanowych oraz z plecaka z bateriami. Sprzęt waży około 25 kilogramów. Mogą z niego korzystać osoby o różnym stopniu porażenia – połowicznym bądź całkowitym. Przy korzystaniu z egzoszkielec znaczenie ma wzrost pacjenta – najlepiej, aby pacjent był wzrostu od 1,5 do 2 metrów. Masa ciała nie jest tak istotna, chociaż dobrze, aby nie przekraczała 100 kilogramów. Dzięki temu mamy gwarancję, że egzoszkielec będzie działał prawidłowo. Wprowadzenie na rynek tego urządzenia jest kolejnym krokiem w dziedzinie nowoczesnej medycyny. Krokiem niezwykle istotnym, bo dającym osobom z niepełnosprawnościami nadzieję, że znów będą mogły chodzić. **Oprac. KK.**

Opieka dla starszych

W gminie Buk w powiecie poznańskim planowane jest na drugą połowę tego roku oficjalne otwarcie Dziennego Domu Opieki Medycznej dla osób starszych. Placówka została utworzona w ramach projektu pod nazwą: „Program usług zdrowotnych i społecznych świadczonych na terenie zachodniej części powiatu poznańskiego dla niesamodzielnych osób starszych” w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020.

Za realizację przedsięwzięcia odpowiedzialne jest Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy Opieki Paliatywnej „Hospicjum Domowe” z siedzibą w Poznaniu. Jak informuje serwis internetowy powiat.poznan.pl, Dzienny Dom Opieki Medycznej usytuowany jest przy ul. Przykop 4. Seniorzy objęci będą opieką rehabilitacyjną i usprawniającą po długotrwałym leczeniu lub innych problemach zdrowotnych. Pacjentom zostaną zapewnione badania diagnostyczne oraz specjalistyczne

konsultacje lekarskie. Opieka medyczna będzie świadczona w dni powszednie, w wymiarze 8 godzin każdego dnia. Osoby niesamodzielne będą miały zapewnione posiłki, transport, opiekę medyczną oraz rehabilitację.

W budynku Dziennego Domu Opieki Medycznej planowane jest również uruchomienie mieszkań socjalnych. W ramach wyżej wymienionego projektu realizowane będą usługi pielęgniarstwa, fizjoterapeutyczne, psychologiczne, logopedyczne, terapii zajęciowej, a także usługi

doradcze dla opiekunów osób niesamodzielnych. Adresatami wsparcia są osoby powyżej 65 roku życia, których stan zdrowia nie pozwala na pozostawanie wyłącznie pod opieką podstawowej opieki zdrowotnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, a jednocześnie nie wymaga całonocnego nadzoru lekarskiego i pielęgniarstwa realizowanego w trybie stacjonarym.

Stowarzyszenie „Hospicjum Domowe” przeznaczy na cel remontu, adaptacji i wyposażenia w sprzęt medyczny łączną kwotę 1,1 miliona złotych. Realizacja całego przedsięwzięcia przy zaangażowaniu środków unijnych wyniesie ponad 5 milionów złotych. **Oprac. KK.**

Niewidomy napisał powieść

Sukcesy twórcze osób z niepełnosprawnościami zawsze cieszą i mobilizują społeczeństwo do aktywności. Nie inaczej jest w przypadku 24-letniego Jakuba Nowickiego, niewidomego studenta filozofii na Uniwersytecie Gdańskim. Ten młody człowiek napisał liczącą 900 stron książkę pod tytułem: „Promień nadziei”. To powieść fantastyczna, która przenosi czytelnika w świat średniowiecza, gdzie oprócz ludzi żyją elfy i krasnoludy.

Nowicki pracował nad tą pu-

blikacją 12 lat (z jedną dłuższą przerwą). Książka na początku była pisana brajlem, a później na udźwiękowionym komputerze. Nie została jeszcze wydana, ale jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, nastąpi to wiosną przyszłego roku. Wielką pasją tego młodego człowieka jest paleontologia (nauka z pogranicza biologii i ekologii, zajmująca się organizmami kopalnymi). Uwielbia odwiedzać muzea geologiczne i historii naturalnej, w których opowiada o swojej pasji.

Moc Internetu jest wielka. To właśnie za jego pośrednictwem,

a teraz także naszego miesięcznika, wiele osób dowiedziało się, że w województwie pomorskim mieszka człowiek z niepełnosprawnością, który mimo przeszkód odważnie i z determinacją walczy o spełnienie swojego marzenia. Pociągają go eposy rycerskie i realia średniowieczne, nietypowe postaci i ich historie. Artykuł o Jakubie Nowickim można przeczytać między innymi na portalu gdynia.pl Autor w rozmowie z dziennikarzem przyznaje, że fantastyka pociągała go od zawsze, gdyż umożliwia oderwa-

nie się od codzienności. Pisze również wiersze, a ponadto udziela się społecznie – współorganizuje kampanie edukacyjno-informacyjne, warsztaty i wydarzenia o zasięgu międzynarodowym realizowane przez Centrum Współpracy Młodzieży.

Autor otrzymał opinię wydawniczą wraz ze wstępny kosztorysem. Potem nastąpi redakcja tekstu, projektowanie okładki i grafiki oraz inne prace. W poszukiwaniu wydawcy wspierała go dyrektorka II Liceum Ogólnokształcącego w Gdyni, do którego uczęszczał. **Oprac. KK.**



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

19.05.2021

Ostatnie dni pozwoliły nam się przekonać, że świat, w którym żyjemy, nie jest idealny, ale jest piękny. Kolejna wizyta kontrolna w warszawskim Centrum Zdrowia Dziecka miała wiązać się z krótkim pobytem w stołicy. W poniedziałek jedziemy, we wtorek wracamy. Ograniczona ilość bagażu, szybki przelot. Jednak niespodziewane okoliczności sprawiły, że urokami wiosennego lata w Starej Miłosnej musieliśmy cieszyć się dłużej. Tym razem problemy zdrowotne nie dotyczyły Pawła, a jego taty Jacka.

Wniesienie na drugie piętro cyklera (maszyny do dializ) okazało się być przysłowiowym gwoździem do trumny. Ból części lędźwiowej kręgosłupa do słownie i w przenośni położył Jacka na kanapie. I tam już został. Nawet zmiana pozycji była niemożliwa. Sytuacja patowa, bo trzeba było szykować zabieg dializy, by zdążyć do laboratorium na pobrania krwi zaplanowane na następny dzień. Uporałam się więc z Pawelkowymi sprawami tak szybko, jak tylko było to możliwe. Ostrożnie przyniosłam kartony z płynem do dializ, resztę bagażu, posprzątałam i zdezynfekowałam pomieszczenie, zmieniłam opatrunki i podłączyłam Pawła do dializy. Jacek leżał z dobrą miną do złej gry. Wreszcie mogłam do niego podejść. Usłyszałam tylko „Ratuj mnie!”. Serce mi fikuśnieło. Jak by mnie ktoś prądem poraził. Ratować Jacka! Ratować! Wsiadłam do samochodu i wyruszyłam do nocnej apteki. Miałam swoją misję. Dobrze wiedziałam, gdzie jest najbliższa. Nieraz już z niej nieśtety korzystaliśmy. A noc była tak piękna i ciepła. Stałam więc w kolejce pod rozgwieżdżonym, majowym niebem, a wawerskie lasy szumiały wokół.

Leki przeciwbólowe nie pomogły w spektakularny sposób. Zdecydowaliśmy się jednak poczekać do rana i jeżeli sytuacja nie ulegnie poprawie, szukać pomocy lekarskiej. Poranek niewiele zmienił. Od 4.30 szukałam w Internecie numerów telefonów, pod które wydawało mi się, że warto dzwonić. O 7.00 musiałam być z Pawłem w laboratorium, więc Jacek został sam. Kontaktowaliśmy się tylko tele-

fonicznie. Coraz „mniej wyraźny” był w tych naszych rozmowach, więc zostawiłam Pawła w poradni i pognałam do domu ratować Jacka. Ból narastał. Zaczęliśmy więc dzwonić. Najpierw prywatni specjaliści z okolicy, potem prywatne przychodnie z okolicy, prywatne przychodnie z całego miasta, prywatne pogotowie, dalej państwowa służba zdrowia i na pogotowiu ratunkowym skończyliśmy. Nic! Jacek przy próbie wstania mdał z bólu. Nikt nie chciał nam pomóc. Bez abonamentu, bez umówionego wcześniej terminu... nikt i nic... Bezsilność wobec bólu stała się nie do zniesienia.

Udało się w końcu wyprosić teleporadę neurologa na wieczór, a znajomy fizykoterapeuta ze Szczecina „wrzucił” Jacka sprawę na czat fizykoterapeutów. Teleporada lekarza rodzin-

ka. Oceniał sytuację. Trochę nas uspokoił. Poinstruiował, co można, a czego nie robić, co może się stać, co ma nas niepokoić. Wykonał terapię. Nieco odczuliśmy.

Na mnie czekała kolejna wyprawa do nocnej apteki. Trzeba było zrealizować receptę z nocnej teleporady.

Dziwny jest ten świat, można byłoby powtórzyć za Niemenem. Jak można leczyć pacjenta zdalnie? Skąd wiadomo, co mu jest, gdy się go nie widzi? Dlaczego nie ma szansy za dnia na pomoc lekarską ani państwową, ani prywatną? Coś tu nie gra. Pacjent ma się zjawić w szpitalu, w przychodni. A jak nie może? Co ma zrobić? Ma zemdleć na klatce schodowej i wtedy pomoc się zjawi? A może też nie...

Kolejny dzień nie był lepszy. Ale następny już tak. Jacek już

metrowe mieszkanko nie było w stanie pomieścić leżącego Jacka, Pawła uczestniczącego w lekcjach zdalnych i mnie prowadzącą wykład. Teraz to wspomnienie wywołuje uśmiech, ale wtedy nie było mi do śmiechu. Miałam jednak za przednią szybą ścianę lasu. Sceneria bajkowa do pracy. Tylko pozazdrościć. Ale może w innych okolicznościach takie piękno by cieszyło.

Ale to las właśnie był dla mnie i Pawła miejscem odpoczynku i wytchnienia przez kolejne dni. Długie spacerki, obserwacja ptaków i drzew budzących się do życia, dodawały nam energii.

Pod koniec tygodnia przyjechaliśmy z misją ratunkową rodzice. Przywieźli to, co niezbędne do dializ, a wypożyczone ze szpitala już się skończyło. Zaczęliśmy myśleć o powrocie do domu. W kategoriach wyzwania zaczęliśmy go planować. Przed nami były trudności do pokonania: jak Jacek ma zejść po schodach z drugiego piętra? Jak ma wysiedzieć w samochodzie kilka godzin? Jak ja mam prowadzić, podczas gdy nigdy wcześniej nie jechałam samochodem na tak długiej trasie? Jak ewakuować się do domu?

Udało się sprostać wyzwaniom. Jacek tak się zmobilizował, że chyba przestał czuć ból na kilka godzin, ja z zaciśniętymi na kierownicy rękami pokonałam trasę wyjątkowo szybko, ale i bezpiecznie. Rodzice pomogli z całą resztą. Pomimo deszczu, wiatru i ogromnego ruchu na trasie, popołudniu dojechaliśmy do Szczecina.

Czekała na nas niespodzianka. Rozkwitły okoliczne pola rzepaków. Ostatnią prostą do domu pokonywaliśmy więc niemalże płynąc przez złote, rzepakowe morze. Intensywność kolorów: żółci i błękitu nieba oraz zapach kwitnącego rzepaku, podziały kojąco.

Dobrze jest być w domu. Dobrze jest mieć wokół siebie sady, złote pola, naszą jabłonkę obsypaną kwiatami, łany tulipanów i salatek zjedzoną w połowie przez ślimaki. Piękny jest ten nasz świat.

Jacek został uratowany i nabiera sił w złotym, rzepakowym świecie.



FOT. AGATA KRYSOSIK-GROMADZIŃSKA

nego możliwa była następnego dnia popołudniu. Myślałam, że w Warszawie pewne sprawy są łatwiejsze, że dostępność służby zdrowia jest lepsza niż w Szczecinie. Nic bardziej mylnego.

Z tego wszystkiego osłabł i Paweł. Położył się i nie miał siły się ruszyć. W końcu zasnął w środku dnia, co prawie nigdy mu się nie zdarza.

Siedziałam więc i myślałam co mam zrobić? Jak mam uratować Jacka i co się dzieje z Pawelkiem? Za oknem tak pięknie śpiewały ptaki i kwitł bez oszalać mając swoim zapachem.

Na szczęście wieczorem zadzwonił fizykoterapeuta (z czatu) i przyjechał ratować Jac-

ka. Leki przeciwbólowe zaczęły leczyć. Powolnie powracaliśmy do życia. Paweł też nabrał sił. Chyba stres tak go złamał. Ja o świcie zrobiłam zakupy w przestrzennym sklepie oraz w lokalnym warzywniaku na świeżym powietrzu. Bo oczywiście koronawirusa też się baliśmy. Potem zakończyłam zabieg dializy Pawła, w międzyczasie przeprowadziłam zabieg masażu rozluźniającego Jacka z wykorzystaniem urządzenia, które wypożyczył nam rehabilitant. Podałam leki, śniadanie, a od ósmej prowadziłam zdalne zajęcia dla moich studentów... zamknięta w samochodzie na parkingu. Nasze dwudziesto-

OSADA JANASZKOWO FUNDACJI

Tu skleja swoje strzaskane życie

Z wypadku, który wydarzył się w lutym 2020 roku pamiętam tylko ból, gdy moje ciało zderzyło się z ziemią, a potem... obudziłam się w szpitalu. Tyle, że to „potem” to było już... tydzień później. Gdy odzyskałam przytomność, szybko zorientowałam się, że nie czuję niczego poniżej żeber. Lekarze opisali ten stan już fachowo: porażenie kończyn dolnych w konsekwencji wybuchowego złamania trzonu jednego z kręgów piersiowych i wbicia się odłamków kręgu w kanał rdzenia kręgowego.

W jednej sekundzie moje dotychczasowe życie leżało w gruzach. Jestem kobietą z Podlasia. Urodziłam się i wychowałam w Sokółce niedaleko granicy z Białorusią. Po maturze rozpoczęłam studia z zakresu inżynierii produkcji oraz gospodarki przestrzennej na Politechnice Białostockiej i przeprowadziłam się do tego miasta. W Białymstoku mieszkałam oraz pracowałam jako technolog produkcji w firmie wytwarzającej oprzyrządowanie dla przemysłu ciężkiego i obróbki skrawaniem. Uwielbiałam chodzić i wspinać się po górach, żeglować, jeździć na nartach i łyżwach. Służyłam też w Wojsku Obrony Terytorialnej. A pewnego lutowego dnia to wszystko zostało mi odebrane.

Po wielu rozmowach z rodzicami i psychologiem darto do mnie, że prawdopodobnie już nie będę chodziła,



Karolina uczy się wchodzić po schodach na wózku.

ale dalej żyję i w tej nowej sytuacji muszę odnaleźć się na nowo. Tylko jak? Po sześciu miesiącach spędzonych na operacjach i rehabilitacji wyjechałam ze szpitala na wózku inwalidzkim nie wiedząc, co dalej ze sobą począć. Byłam zaleczona, ale zupełnie nieprzygotowana do nowego życia. Miałam zatem tylko wózek i nadzieję zawartą w jednym słowie: Konin.

Informację o mieszkaniach treningowych Fundacji PODAJ DALEJ m.in. dla takich osób jak ja, które nagle stały się niepełnosprawne, znaleźli rodzice. Leżąc jeszcze w szpitalnym łóżku poszperałam w Internecie i znalazłam chłopaka z Podlasia, który tam był. Ten powiedział krótko: Jedź! Pomogą! Zacznesz żyć na nowo.

W konińskim mieszkaniu treningowym nauczono mnie wszystkiego, co człowiek poruszający się na wózku umieć powinien. Nie tylko samodzielnego wsiadania na wózek z poziomu łóżka czy podłogi, ale także mycia, ubierania, jazdy po mieście i komunikacja publiczną. Siłownia, basen, bieżnia, sala gimnastyczna – ćwiczyłam na każdych zajęciach, przykładając się maksymalnie, dając z siebie wszystko. W ten sposób po zaledwie dziewięciu miesiącach od wypadku radziłam sobie sama w łazience i kuchni oraz

„tańcząc” z mopem zmywając podłogę.

Trening niezależności aktualnie przerwałam. Czekam na teraz operację usunięcia stabilizacji (śrub z kręgosłupa), a potem ponowna rehabilitacja oraz budowanie wytrzymałości. Jestem silniejsza fizycznie i psychicznie, ale też jeszcze trochę muszę się nauczyć. Na przykład jak pokonać wózek tych nieszczęsnych szcześci schodków, które prowadzą do mojego mieszkania, wejść i wyjść z wanny, wjechać pod wysoki krawężnik, albo samodzielnie zapakować wózek do samochodu. Chciałabym też spróbować kilku sportów, wybrać jeden i zająć się nim profesjonalnie.

Mam takie marzenie, aby wrócić do mieszkania treningowego w Osadzie Janaszkowo, tam nauczyć się w pełni żyć bez pomocy innych, a potem zostać pierwszą w Fundacji PODAJ DALEJ kobietą instruktorem niezależnego życia i sportu osób niepełnosprawnych. A wszystko po to, aby pomagać innym pozbierać ich „roztraskane” życie. Pomóż mi w tym i zbuduj ze mną Osadę Janaszkowo.

Informację na temat tego cudownego miejsca znajdziecie w artykule na sąsiedniej stronie.

KAROLINA BRONOWICZ
BIAŁYSTOK, 33 LATA



Małgorzata i córka Joasia sprzed lat. Zdjęcie archiwalne.

Pamiętam tę gorzką myśl do dziś. Pojawiała się w mojej głowie za każdym razem, gdy rodzice zdrowych dzieci przyglądali się z mniej lub bardziej skrywaną ciekawością wykręconym ręką mojej córki i jej ślinie, której ona nie zawsze zdążyła połknąć, albo ją zerzucić z jej buzi. Myślałam wtedy: co wy wiecie o opiece nad niepełnosprawnym dzieckiem?

Byliśmy młodym, zupełnie nieprzygotowanym małżeństwem na to, że nasze pierwsze dziecko – Joasia – urodzi się z mózgowym porażeniem dziecięcym. Porażeniem tak rozległym, że dotknie także nerwów twarzy i ośrodką mowy. Mąż szybko uznał, że jego najważniejszym obowiązkiem jest praca i zarabianie pieniędzy na utrzymanie rodziny. Joasię pozostawił mnie. Przede wszystkim ja jeździłam z córką od lekarza do lekarza, to ja pilnowałam jej co dnia przy ćwiczeniach – żeby mogła sama coś zjeść, coś powiedzieć, coś napisać, w coś się ubrać. I najważniejsze – aby codziennej rehabilitacji nie traktowała jak przykry obowiązek, ale narzędzie, które pozwoli jej żyć godnie i niezależnie pomimo niepełnosprawności. Słowa jednego z lekarzy: „to od Pani zależy jak będzie wyglądało życie Pani córki” – wciąż mam zakodowane w głowie jak mantrę.

Dziś Joasia ma 39 lat i jest dojrzałą kobietą. Kiedy ładnie ubrana, uczesana i umalowana, syta i tryskającą energią przyjeżdża do pracy na swoim elektrycznym wózku inwalidzkim, albo gdy załatwia sprawę na mieście, ludzie patrzą na nią i mówią, albo myślą z podziwem: „jak ona sobie świetnie radzi!”. Ale czy widząc moją Joasię na jej scenie nie życia zastanawiacie się nad kulisami? Jak sądzicie, ile razy muszę każdego dnia Joasię podnieść z łóżka, umyć, pomóc się



Sala poziomkowa.

FOT. (2X) ARCHIWUM FUNDACJI „PODAJ DALEJ”

IM. DOKTORA PIOTRA JANASZKA „PODAJ DALEJ” W KONINIE

Tam, gdzie z ludźmi dzieją się cuda



Małgorzata z córką Joasią dzisiaj.

ubrać lub rozebrać, przenieść na wózek i zdjąć z wózka? Kilka, kilkanaście, kilkadziesiąt...? Ile by to Waszym zdaniem razy nie było, najpierw pomnóżcie je przez 365 dób w roku, a potem przez 39 lat...

Ile było nocy, kiedy ja skrajnie wyczerpana fizycznie i psychicznie zasypiałam z nadzieją, że następnego ranka już się nie obudzę? Przyznaję – wiele. Rodzina i przyjaciele nakłaniali: „pomyśl o sobie, wyjdź do ludzi, zadbaj o swoje zdrowie”. Jakże łatwo dawać takie rady... Pomyśleć o sobie? Kiedy? Przecież każdy dzień zaplanowany jest od godziny do godziny pod Joasię. Wyjść do ludzi? Świetnie, ale z Joasią, a jej wyszykowanie do wyjścia trwa kilka razy dłużej, niż sprawnej dorosłej osoby.

Zatroszczyć się o zdrowie? Bardzo bym chciała! Od codziennego dźwigania mam już pozrywane ścięgna w barku. Ortopeda nie ukrywa, że powinnam szybko poddać się operacji, a potem długotrwałej rehabilitacji, abym sama nie stała się osobą niepełnosprawną. Tak, chętnie pójdę do szpitala, a potem pojadę na rehabilitację i do sanatorium i zrobię jeszcze wszystko, co każe mi lekarz...

Tylko co mam w tym czasie zrobić z Joasią? Mogę zostawić ją pod opieką ojca czy asystenta na kilka godzin, ale nie na kilka tygodni, czy miesięcy.

Oto powód, dla którego tak bardzo czekam na Osadę Janaszkowo i jej mieszkania tak zwane wytchnieniowe. Miejsce, w którym moja niepełnosprawna córka zamieszka na jakiś czas pod fachową opieką, abym ja mogła spokojnie, bez ciągłych nerwów, że coś się jej stanie, zająć o swoje zdrowie. Pomóż mi i zbuduj ze mną Osadę Janaszkowo.

MAŁGORZATA
MACIEJEWSKA
KONIN, 61 LAT

*

Dlaczego Eryk, Karolina i Mirosław oraz wiele innych osób potrzebują Osady Janaszkowo?

Historie osadników poznasz w kolejnych informacjach prasowych.

Osada „Janaszkowo” to nowoczesny kompleks rehabilitacyjno-treningowo-wytchnieniowy, który będzie udzielał specjalistycznej, nieodpłatnej pomocy osobom z niepełnosprawnościami i ich bliskim z całej Polski. Osada powstaje w Wąsoszach

pod Koninem nad brzegiem Jeziora Mikołajskiego i będzie składała się z czterech części

- mieszkań treningowych dla osób, które niepełnosprawność uwięzła w domach, aby w kilka miesięcy nauczyły się jak żyć niezależnie;

- mieszkań wspomaganych dla osób z niepełnosprawnościami, które potrzebują pomocy asystenta w codziennych czynnościach;

- części tzw. wytchnieniowej z myślą o rodzicach i opiekunach osób z niepełnosprawnościami, aby mogli przenieść swoje dziecko, podopiecznego w bezpieczne miejsce pod troskliwą opiekę specjalistów; w okresie letnim to właśnie tutaj będą organizowane także wakacje z treningami samodzielności dla dzieci z niepełnosprawnościami;

- części rehabilitacyjnej, w której specjaliści będą diagnozować, prowadzić fizjoterapię, zajęcia rehabilitacyjne, aktywną rehabilitację, naukę pokonywania barier, tu będzie system pragrama, fizjoterapia i terapia takimi metodami jak mapowanie QEEG, mikropolarizacja mózgu tDSC, komunikacja przy pomocy Cyber-Oka.

Realizatorem Osady „Janaszkowo” jest Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ w Koninie, która kontynuując dzieło swojego Patrona, od ponad 17 lat pomaga osobom z

niepełnosprawnościami żyć niezależnie, samodzielnie i godnie.

Więcej o Osadzie „Janaszkowo”: <https://osadajanaszkowo.pl>

Więcej o działaniach Fundacji PODAJ DALEJ: <https://podajdalej.org.pl> oraz na Facebook/FundacjaPodajDalej NA



Osada Janaszkowo – montaż sprzętu rehabilitacyjnego.



Stan obecny.



Wizualizacja Osady.

FOT. (5X) ARCHIWUM FUNDACJI „PODAJ DALEJ”

Muzyka – moja największa pasja

Nazywam się Jagoda Borowiak. Mam 28 lat i od urodzenia mieszkam w Obornikach Wielkopolskich. Do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach uczęszczam od pięciu lat. Na co dzień należę do pracowni informatyczno-poligraficznej, gdzie między innymi poznaję rozmaite narzędzia edytorskie, uczę się tworzyć dokumenty tekstowe oraz pracuję z Internetem.

Nie są mi jednak obce inne pracownie naszego Warsztatu, w których niejednokrotnie miałam okazję wykonywać różnorodne prace. Chętnie angażuję się w działalność artystyczną Warsztatu i uczestniczę w przedstawieniach teatralnych. W miarę swoich możliwości biorę również udział w zawodach sportowych organizowanych przez placówkę. Moją największą pasją jest muzyka, którą interesuję się od dziecka. Od 20 lat należę do zespołu integracyjnego „Tacy Sami”, w ramach którego razem z przyjaciółmi co roku bierzemy udział w koncertach charytatywnych.

Ponadto jako wokalistka realizuję się uczestnicząc solowo w różnych festiwalach muzycznych.

Poza muzyką, ogromną radość sprawia mi podróżowanie i poznawanie nowych miejsc. Należę także do Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej „Przyjaciół” w Obornikach.

Tam regularnie jeżdżę na rehabilitację, by móc być jak najbardziej samodzielną oraz biorę udział w terapii zajęciowej, podczas której z dużą przyjemnością podejmuję się m.in. wykonywania różnych prac plastycznych. Tam również mam swoich przyjaciół, z którymi chętnie spędzam czas.

JAGODA BOROWIAK



Mam na imię Mariola, jestem mamą-babcią Eryka – cudownego chłopaka z zespołem Treachera Collinsa, który bardzo potrzebuje Osady Janaszkowo.

Zespół Treachera Collinsa to rzadki zespół wad wrodzonych o podłożu genetycznym. Fachowo mówi się o nim także: dystrofia twarzowo-żuchwowa, bo objawia się wieloma deformacjami kości i tkanek twarzy i głowy. Osoby z tym zespołem między innymi nie mają w ogóle lub mają częściowe i zniekształcone małżowiny uszne, mniejszą żuchwę, skośne oczy, rozszczepione powieki i podniebienie, a także zdeformowany nos. A niedorozwój kości jarzmowych sprawia, że wyglądają tak, jakby nie miały policzków.

Przedstawiam Wam nie jednego, ale... kilku cudownych chłopaków. Pierwszego pewnie znacie jako bohatera powieści, a potem kinowego hitu ze znaną aktorką amerykańską Julią Roberts. W filmie Julia gra rolę mamy Auggie Pullmana, który zawsze nosi na głowie kask od kombinezonu kosmonauty, aby ukryć swoją twarz przed wścibskimi spojrzeniami. Tak, Auggie urodził się właśnie z zespołem Treachera Collinsa. Podobnie jak trzech innych cudownych chłopaków: moich dwóch synów i mój siedmioletni wnuczek Eryk. Cóż, jeśli taki zespół genetyczny zdarza się raz na kilkadziesiąt tysięcy rodzin na świecie, to sami przyznacie, że jesteśmy „wybrańcami”.

Dlaczego jestem babcią-mamą? Tak nazwał mnie Eryk, gdy zostałam jego mamą zastępczą po tym, jak okazało się, że jego biologiczni rodzice nie mogą sprawować nad nim w pełni opieki.

Do czego Eryk potrzebuje Osady Janaszkowo? Zaczniemy od początku. Żartujemy, że Eryk jest dla nas prezentem gwiazdkowym, bo przyszedł na świat 22 grudnia. Ale to, że odziedziczył po mnie i swoim ojcu wadliwy 5 chromosom, nie było już dla nas niespodzianką.

Eryk urodził się z nierozwiniętymi małżowinami uszu i zrosniętymi nozdrzami. Swoją pierwszy zabieg operacyjny przeszedł, gdy miał zaledwie 1 miesiąc. Kolejny, gdy miał 1 rok. Na jego małym nosku założono specjalne rurki, aby mógł swobodnie oddychać. A swój pierwszy aparat słuchowy, dzięki któremu wprowadzie słabo, ale jednak coś słyszy, otrzymał, gdy miał 8 miesięcy. Teraz Eryk ma za sobą 7 lat życia spędzonych na wielu podróżach od specjali-

Eryk nie chce kosmicznego kasku

sty do specjalisty, a przed nim są jeszcze kolejne operacje korekty twarzo-czaszki.

Eryk chodzi do I klasy w szkole powszechnej z oddziałami integracyjnymi. Wprawdzie jego schorzenie nie jest tak widoczne jak u filmowego Auggiego, ale ludzie często go obserwują – ze współczuciem, zainteresowaniem, ale zdarza się, że i z

odrzą. Zwłaszcza wtedy, gdy jego twarzy nie zakrywają czapka, albo okulary. Wydaje mi się, że Eryk zaczyna zdawać sobie sprawę ze swojej odmienności, bo choć jest dzieckiem pogodnym, śmiałym, komunikatywnym i otwartym, to jednak nie lubi skupiać na sobie czyjegoś wzroku i uwagi i na przykład nie występuje w przedstawieniach szkolnych.

W relacjach z ludźmi, podobnie jak w każdej innej czynności życiowej jest indywidualistą. On sam decyduje, z kim chce rozmawiać, a do kogo nie odezwie się ani słowem, podobnie jak sam wybiera to, co zje, w co się ubierze, albo czym się zajmie. A zainteresowań ma wiele: czyta (na poziomie 3 klasy), rysuje, lepi z plasteliny, kolekcjonuje zabawki, śpiewa i gra na keyboardzie.

Brzmi to imponująco, prawda? Ale wiercie mi, że to wszystko nie przyszło samo. Jest efektem żmudnych, codziennych ćwiczeń ze specjalistami. Zespół Treachera Collinsa nie wpływa bezpośrednio na kondycję intelektualną Eryka. Jednak, aby mój wnuk dalej prawidłowo rozwijał się i był niezależny jako osoba dorosła, potrzebuje cały



FOT. (4X) Z RODZINNEGO ARCHIWUM



czas wsparcia. Jeszcze przez wiele lat Eryk będzie więc wymagał pomocy między innymi neurologopedy, aby pomimo zniekształconej twarzy i nosa mówić wyraźnie i komunikować się z ludźmi, rehabilitanta, który wzmocni mięśnie, specjalisty z zakresu integracji sensorycznej, aby prawidłowo odbierać wszystkie bodźce płynące ze świata oraz psychologa, który pomoże mu przygotować się na trudny okres dojrzewania i dorosłość, aby nie czuł się inny i samotny pośród ludzi.

Oto powód, dla którego tak bardzo i Eryk i ja czekamy na Osadę Janaszkowo i jej zajęcia rehabilitacyjne. Pomóż nam i zbuduj z nami Osadę Janaszkowo.

*

Wszystko o Osadzie Janaszkowo – w artykule „Tam, gdzie z ludźmi dzieją się cuda”, str. 20 i 21.

MARIOLA CZYŚCIECKA
ERYK DĄBKOWSKI
NIEDŹWIADY DUŻE K. ŚLESINA





Alpaki – zwierzęta, które leczą

Alpakoterapia to jedna z dziedzin zooterapii, polegająca na kontaktach i przyjaźni z alpakami. Podczas zajęć pacjenci mogą je głaskać, przytulać, czesać, karmić i bawić się ze zwierzętami. Charakter aktywności terapeutycznej dobierany jest indywidualnie do potrzeb poszczególnych osób.

Alpaki to urocze, wyjątkowo sympatyczne zwierzęta. Dotykanie ich miękkiej sierści czy raczej wełny, to tak bardzo przyjemne doznanie, że wywołuje wydzielanie endorfin – czyli tak zwanych hormonów szczęścia. Kontakt z alpakami nastraja nas pogodnie, wycisza, uspokaja. Pomaga w przełamywaniu barier psychicznych i w pokonywaniu lęków, dlatego sprzyja również tworzeniu dobrego samopoczucia i pewności siebie. Zajęcia z alpakami stymulują układ nerwowy i rozwój psychospołeczny dzieci oraz osób niepełnosprawnych intelektualnie. Efekty alpakoterapii można zaobserwować już po kilku sesjach.

Od 13 maja alpaki mieszkają na stałe również w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu. Przygotowaliśmy dla nich specjalny wybieg i piękny

drewniany domek – stajnię. W naszym stadzie są dwa samce i samica. Na razie zwierzęta osuwają się z nowym otoczeniem. Mamy nadzieję, że szybko się u nas

zadomowią, abyśmy mogli zacząć zajęcia z alpakoterapii w naszym ośrodku.

KATARZYNA BOROWIAK
TERAPEUTA W TZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



Mój tata

Wczwartym obchodzimy dzień dziecka oraz dzień ojca. Z tej okazji chciałbym krótko przybliżyć czytelnikom miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów” dzieciństwo i młodość mojego śp. taty. Urodził się 19 września 1950 roku w rodzinie Marty i Antoniego Cholewa. Jego ojciec, czyli mój dziadek, był cieślą i pracował we Wrocławiu. Matka zajmowała się domem i gospodarstwem rolnym.

Duży wpływ na wychowanie mojego ojca wywarli dziadkowie, którzy czytali mu bajki. Już jako uczeń pierwszej klasy szkoły podstawowej służył do mszy świętej. Pełnił również funkcję kościelnego poprzez przygotowanie mszału oraz otwieranie i zamykanie świątyni. Wówczas było w tym kościele tylko czterech ministrantów. Gdy miał 14 lat, rozpoczął naukę zawodu ślusarza.

Uzyskał wykształcenie średnie. Miał znakomity zmysł kreślarski – wykonywanie rysunków technicznych nie stanowiło dla niego żadnego problemu. Największym marzeniem mojego taty było móc wstąpić do wojska. Jego koledzy robili wszystko, aby tam nie trafić, natomiast ojciec przyjął nad wyraz entuzjastycznie fakt powołania do służby wojskowej.

Ćwiczył na poligonie, pisał dzienniki, sporządzał raporty. Zajęcie to dawało mu dużo satysfakcji. Przełożeni byli z niego bardzo zadowoleni. Chciał pozostać w jednostce na stałe, jednak względy osobiste spowodowały, że z wojskiem nie związał swojej przyszłości. Po powrocie z wojska rozpoczął pracę jako ślusarz w zakładzie mechanicznym.

Na odpuszcie parafialnym poznał moją mamę i 29 kwietnia 1978 roku pobraли się. Miał wówczas 27 lat. Ojciec wychowywał się na wsi, był aktywny i zawodowo, i rodzinie. Chętnie pomagał innym angażując się w prace społeczne. Lubił także sport, który dodawał mu energii oraz pomagał rozładowywać emocje.

KRYSTIAN CHOLEWA

Zasłużeni dla niewidomych

Wdrugiej połowie maja tego roku zakończył się nabór zgłoszeń do regionalnych edycji ogólnopolskiego konkursu „Idol”, którego organizatorem jest Fundacja „Szansa dla Niewidomych”. Konkurs odbywa się – jak co roku – w ramach międzynarodowej konferencji „Reha for the Blind in Poland”, a jego celem jest wyróżnienie osób indywidualnych, instytucji oraz przedsiębiorstw, które działając w myśl szeroko pojętego dobra społecznego angażują się w sprawy środowiska osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku.

Ponadto konkurs „Idol” – jak czytamy w materiale prasowym organizatora – ma na celu wyrównywanie szans życiowych osób z dysfunkcją wzroku, emancypację środowiska, promocję działalności o charakterze misyjnym, wzrost aktywności obywatelskiej oraz budowanie świata otwartego i przyjaznego osobom niewidomym i słabowidzącym. Do konkursu mogły zo-

stać zgłoszone zarówno osoby z niepełnosprawnościami wzrokowymi jak i osoby działające w tym środowisku – przedstawiciele organizacji pozarządowych, pracownicy specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych dla dzieci niewidomych, szkół specjalnych oraz innych instytucji.

Konkurs obejmuje następujące kategorie: idol specjalny (osoba zasłużona dla emancypacji środowiska, działająca na jego rzecz osobiście bądź w imieniu instytucji, którą reprezentuje), idol środowiska (wybitna osoba niewidoma lub słabowidząca lub osoba widząca oddająca temu środowisku swoje nieprzeciętne zdolności i czas), idol w kategorii media (przedstawiciele mediów lub redakcje, które nadają, realizują, tworzą i przygotowują materiały uwzględniające potrzeby osób niewidomych i słabowidzących), idol w kategorii urząd otwarty dla niewidomych (instytucja publiczna lub pracownik urzędu, który ro-

zumie specyfikę i potrzeby środowiska osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku oraz organizuje działania tak, aby urząd był w pełni dostępny dla nich), idol w kategorii edukacja (podmiot zajmujący się edukacją), idol w kategorii instytucja/placówka kultury/firma (ta kategoria kierowana jest do osób lub instytucji kultury bądź firm, które dbają o to, by świadczone przez nich usługi były w pełni dostępne dla każdego). Kolejne kategorie konkursu to: firma roku, produkt roku, antyidol (wskazanie negatywnego przykładu, który pokazuje brak empatii dla środowiska) oraz idol światowy.

Zwycięzcy etapów regionalnych przejdą do etapu ogólnopolskiego. Każdy internauta będzie mógł oddać głos na swojego faworyta (lub faworytkę) za pośrednictwem strony internetowej konkursu: <https://idol.szansadlaniewidomych.org> Na tej stronie znajdują się regulamin konkursu oraz dodatkowe informacje. **Oprac. KK.**

Terapia w schizofrenii

Zarząd Województwa Wielkopolskiego przyjął do realizacji program polityki zdrowotnej pn. „Program psychiatryczny terapeutyczno-rehabilitacyjny połączony z aktywizacją pacjentów”. Dzięki wdrożeniu programu osoby chore na schizofrenię oraz inne schorzenia o podłożu psychicznym będą miały możliwość uczestnictwa w zajęciach psychoedukacyjnych, terapii grupowej i zajęciowej oraz socjoterapii.

Zapadalność na choroby psychiczne nie należy do rzadkich problemów zdrowotnych, także w województwie wielkopolskim. Tu – według danych GUS z 2015 roku – zaburzenia psychiczne stwierdzono u ponad 144 tysięcy pacjentów, zaś liczba hospitalizacji chorych na schi-

zofrenię kształtowała się na poziomie 45 tysięcy 465 chorych, a pacjentów hospitalizowanych z pozostałymi psychozami innymi niż schizofrenia było 2108. Są to dane sprzed 6 lat, zatem można przypuszczać, że obecnie liczba osób hospitalizowanych z powodu schizofrenii i innych zaburzeń psychicznych jest o wiele większa. Na występowanie i pogłębianie się problemów zdrowia psychicznego mają wpływ różne czynniki, do których zaliczają się przewlekły stres i izolacja związana z epidemią koronawirusa. O wzroście zachorowań świadczą również zwolnienia lekarskie wystawione pracownikom w 2020 roku – aż półtora miliona zwolnień wystawiono z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania.

Na realizację wyżej wymienionego programu przeznaczone zostanie ponad 2 miliony złotych z budżetu województwa wielkopolskiego. Program ma być realizowany do 2025 roku. Zajęcia psychoedukacyjne, terapia grupowa i socjoterapia z pewnością przyczynią się do poprawy stanu zdrowia osób z problemami zdrowia psychicznego, a co najważniejsze pozwolą im skuteczniej komunikować się i integrować ze społeczeństwem.

W Polsce choroby psychiczne – mimo kampanii społecznych na ten temat ukierunkowanych – wciąż są tematem tabu, budzą powszechny wstyd i odrazę. Stereotypy i uprzedzenia znacząco utrudniają chorym codzienne życie, rehabilitację, edukację i pracę. Z tej właśnie przyczyny akcentuje się w pracy z nimi ideę włączenia we wszystkie sfery życia zawodowego i społecznego, aby mogli czuć się pełnoprawnymi obywatelami naszego kraju. **Oprac. KK.**

Trzeba być mądrym człowiekiem

Publikujemy drugi z dziesięciu wywiadów z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, które weszły w skład projektu Stowarzyszenia „Iskra” w Poznaniu pod nazwą „Mój punkt widzenia”. Pierwszy taki wywiad opublikowaliśmy w poprzednim, majowym wydaniu „Filantropa” (str. 26 i 27).

Zestaw tych wywiadów stanowi dokument filmowy, współfinansowany w ramach programu Wojewody Wielkopolskiego w obszarze wsparcia osób niepełnosprawnych w roku 2020. Zróżnicowane w tematach wywiady mogą przybliżyć społeczeństwu całe bogactwo myśli, uczuć i marzeń osób z niepełnosprawnością intelektualną. Ich wypowiedzi urzekają swoim autentyzmem. Jak wszyscy ludzie, mają pełne prawo do publicznych wypowiedzi.

WYWIAD Z ANASTAZJĄ KAMIŃSKĄ

Maria Dolata terapeutka: – Co to jest polityka?

Anastazja Kamińska: – Polityka to jest takie coś...co... ludzie rządzą... i rządzą krajem..

MD.: – Ludzie rządzą krajem, tak? To są politycy?

AK.: – Tak... Tak, ale ci ludzie podejmują odpowiednie decyzje...

MD.: – Ok., podejmują różne decyzje ci ludzie?

AK.: – Tak.

MD.: – Czy one są zawsze trafne, te decyzje?

AK.: – Nie... no nie zawsze...

MD.: – Zależy od sytuacji... nie?

AK.: – Tak... no zależy kto... zawsze trzeba... trzeba być bardzo mądrym człowiekiem.

MD.: – A powiedz mi, czy ta polityka to jest potrzebna sprawa?

AK.: – Sądzę, że tak, ale trzeba mieć... trzeba mieć poukładane w głowie...

MD.: – Trzeba mieć poukładane w głowie, żeby zostać w ogóle politykiem... tak?

AK.: – Tak... ale w naszym kraju niekoniecznie są mądrzy...



Malowanie to moja radość

Wwolnym czasie, gdy nasz ośrodek „Iskra” był zamknięty z powodu pandemii, bardzo lubiłam wyklejać mozaikę diamentową, którą miałam w domu. Wyklejałam, żeby się wyciszyć i uczyć cierpliwości. Siedziałam w moim domowym pokoiku od rana do wieczora i wyklejałam.

Mozaika diamentowa polega na wyklejaniu różnych miast, kwiatów i postaci; to zależy, co jest na gotowym wzorze. Malowałam też farbami według numerków na gotowym wzorze

różne miejscowości i postacie pod parasolami.

Od wczoraj, jak wróciłam do ośrodka, wybrałam sobie do namalowania postać baletnicy. Bardzo mi się spodobała ta właśnie postać, dlatego ją zaczęłam malować. Wykonywanie takich prac daje mi dużo radości i satysfakcji. Dzięki temu się nie nudzę. Mam nadzieję, że jak skończę malować postać baletnicy, mój obraz będzie piękny. Chciałabym dalej kontynuować swoją pasję twórczą, żeby być coraz lepszą malarką.

IZABELA ALBERTI



Codziennie pod górę⁽²²⁾

Wzięliśmy się z Markiem za „zdrowy tryb życia”, który bardzo polecam. Dawniej trochę podśmiewałam się z tych wszystkich diet i akcji fit, ale teraz widzę, że, o ile nie popadnie się w szaleństwo na tym punkcie i przesadę, efekty są bardzo dobre. Moja młodość dawno przeminęła, a Marek, choć jest sporo ode mnie młodszy, ma wiele problemów ze zdrowiem.

Zaczęłam odczuwać oznaki starzenia: tu boli, tam boli, jakoś nic się nie chce. Nie powiem, że to jakaś kolosalna różnica, gdy zmieniliśmy żywienie i zaczęliśmy się bardziej ruszać, ale jest. Kilka małych posiłków zamiast 2-3 obfitych, dużo wody, mało cukrów prostych, pełnoziarniste produkty, warzywa, owoce i orzechy. Kłasyka. Rowerek treningowy stoi na honorowym miejscu i codziennie go używamy. To taki nowy element w naszym życiu, bo jakoś ostatnio nic nowego się nie dzieje. Może to i dobrze, bo zawsze przy moich wahaniach nastroju tęskniłam za stabilizacją i spokojem. Teraz mam to wszystko.

Gdy mam mniej pracy, a Marka nie ma w domu, odświeżam towarzyskie kontakty. Takie chwile „zatrzymania w życiowym biegu” są niezbędne, ale samą mnie to zdziwiło, że jakiś czas temu zaczęły mi przychodzić myśli o alkoholu. Czasem dalej przychodzą. Jestem niepijącą alkoholicką, oprócz mojej schizofrenii, choroba, więc nie ma mowy, żebym zaryzykowała. Za dużo mam do stracenia. Rozmawiałam o tym z terapeutą. „To poczucie osamotnienia powoduje takie pomysły” – powiedział. „Im bardziej chce się pani tego uczucia pozbyć, tym częściej będzie pani szukała czegoś, co w tym pomoże”. Dlaczego czuję się osamotniona? Czuję, że Marek mnie kocha i codziennie to okazuje. Jednak zauważam, że najczęściej nadajemy na zupełnie innych falach, po prostu bardzo różnymi się od siebie. Przeciwnieństwa się przyciągają. Kiedy mam więcej pra-

cy, w coś się angażuję, spotykam ze znajomymi, wracam do Marka jak do ciepłej, bezpiecznej przystani. Gdy zbyt długo „na niego patrzę”, analizuję jego reakcje czy zachowania, mam wrażenie, że jest on dużym dzieckiem. Nie, w sensie niezaradności, tylko czasem – emocji. Myślę, że ciągle jest w nim ten mały odrzucony chłopczyk, którego wychowywała babcia, bo urodziło się kolejne dziecko w rodzinie. Zawsze zabiegał i zabiega o względy swojej mamy, tak jakby chciał dostać od niej coś, czego nigdy nie dostał i chyba nie dostanie. Mama go kocha i choć jest osobą dość dominującą, naprawdę mu to okazuje, ale on tego nie widzi. Czasem mam wrażenie, że jest uwikłany w jakieś dziwne relacje z rodzicami i rodzeństwem. Spozstrzega to, czego w nich nie ma, a nie widzi tego, co jest. Myśli, że im zależy tylko, by im pomagał, a z drugiej strony sam – wręcz się z tą pomocą narzuca, a potem narzeka. Oni naprawdę go kochają, to widać. Ale z boku to zawsze wszystko inaczej wygląda.

Te różnice między mną, a Markiem to nie tylko różnice temperamentów. Ja, jak to kobiety, dużo mówię, ale też szybko działałam. Mój kochany robi wszystko powoli, zostawia ważne rzeczy na ostatnią chwilę, przed podjęciem decyzji długo się waha, ale to wszystko nie problem. Trudno to nawet określić, ale mam wrażenie, że inne rzeczy są często dla nas ważne i trochę innych rzeczy oczekujemy w związku. Często wydaje mi się, że gdy o czymś zaczynam Markowi opowiadać, on wcale mnie nie słucha. Potem okazuje się, że wie o co chodzi, ale nie zada ani jednego pytania. Wiem, wiem, taka jest większość mężczyzn, no ale przecież nie wszyscy. A kiedy coś o tym wspominam Markowi, od razu silnie reaguje. Widzę, że jest mu strasznie trudno, nawet, gdy bardzo delikatnie powiem mu, że coś robi nie tak. Zresztą żadna z takich rozmów nigdy niczego nie zmieniła. I dziwne to wszystko, bo z jednej strony czuję

się w naszym związku często samotna i niezrozumiana, ale gdy tylko wspomnę, że źle się czuję, robi wszystko, by mi pomóc. Jestem więc przy nim bezpieczna. Nigdy w partnerstwie nie jest tak, że mamy wszystko to, co chcielibyśmy mieć. Ja mam to, co dla mnie najważniejsze: uczucie, że mnie kocha i nawet codzienne wyznania. Myślę, że ja, podobnie jak on, po odejściu taty, ciągle niedowierzam męskim uczuciom. A czy Marek ma to, czego oczekuje? Nie wiem, choć może po prostu powinienam mu wierzyć, gdy mówi: „mam wszystko”. Czasami samej siebie do końca nie rozumiem.

Często wydaje mi się, że każdy żyje w takiej rzeczywistości, jaką sam sobie tworzy. Nawet nie tyle chodzi mi o optymizm i pesymizm, choć i tego pierwszego próbowałam. Skończyło się zakłamywaniem rzeczywistości i smutnym doświadczeniem, że „keep smiling” nie działa. Ludzie, którzy wszędzie szukają nieuczciwości, żyją w nieuczciwym świecie, gdy przemocy – znajdują ją na każdym kroku. Ja chyba szukam wolności i spokoju, choć wolałabym napisać, że miłości i dobra. Uznaję niezależność innych i ich prawo do życia we własnym świecie, nawet bardzo odmiennym od naszego. Myślę, że dwa światy mogą obok siebie spokojnie istnieć, gdy żaden siłą nie wdzierza się do drugiego. Próbowałam kiedyś zrozumieć świat Marka. Świat dla mnie niestety dość obcy: pełen podejrzeń, nieufności i oferowania pomocy, by być akceptowanym. Próbowałam z nim rozmawiać, że może ta lub inna osoba wcale tak nie myśli, ale on wie lepiej. Czasem mam wrażenie, że męczy się w trudnym świecie, który sam stworzył. Poczulałam się osamotniona, gdy zrozumiałam, że nigdy nie będzie między nami porozumienia jak z moim terapeutą, przyjaciółką czy nawet przygodnie poznanymi osobami, które po prostu – są do mnie bardziej podobne.

Mnie ze smutku przy-

chodził do głowy alkohol, innym osamotnionym pomaga oglądanie telewizji, Internet, gry czy objadanie się słodyczami. Od prowadzenia zdrowego trybu życia też można się uzależnić, jeśli dbanie o to przesłania wszystko inne. Choć problem uzależnień dotyka wiele osób, my, niepełnosprawni jesteśmy na nie szczególnie narażeni. Dodatkowe stresy wynikające z różnych naszych niesprawności często powodują, że szukamy ulgi, wytchnienia i zapomnienia. Wiele osób nie traktuje nałogowego oglądania telewizji czy objadania się jako „ucieczki przed życiem”, a często właśnie temu służą. „A co ja mam innego robić?” – retorycznie pyta znajomy, który jeździ na wózku. Widuję go też z piwem w rękę, jak siedzi przy ławce, a potem chłopaki z sąsiedztwa holują go do domu. Nie oceniam go i dobrze rozumiem. Sama tak żyłam przez kilka lat: alkohol, telewizja, objadanie się. Przytyłam 30 kilogramów. Całe szczęście, że dostałam wtedy pracę w pewnej fundacji. Był tam chłopak, tak jak Marek, sporo ode mnie młodszy. Trochę się w nim podkochiwałam i w efekcie wróciłam do dawnej wagi.

Chciałam zachęcić Was do zdrowego trybu życia, o ile jeszcze go nie wprowadziliście. Nowe tematy, nowe obszary wiedzy, także nowe znajomości. Takiego typu wyzwania zawsze przychodziły mi łatwo. Gorzej z aktywnym spędzaniem czasu poza domem, a to też bardzo ważne. Nie umiem wyciągnąć Marka z domu, żeby gdzieś pojechać, zobaczyć coś, zrobić coś inaczej. Próbowałam robić to sama: w tamtym roku w lecie jeździłam za miasto, chodziłam na wystawy i koncerty. Miałam nadzieję, że Marek w końcu się przyłączy, ale on był zawsze zmęczony. Dlatego cieszę się, że choć w domu wymieniamy się miejscami na rowerku i motywujemy. Szkoda, że nie kupiliśmy rowerka – tandemu. Może wtedy nauczylibyśmy się bardziej nie tylko kochać, ale i współpracować. S.A.

Osobiście nigdy nie poznałam Tiffany Ramos. Jest Francuzką, żoną mojego znajomego. Choruje na fibromialgię. To przewlekła choroba, powodująca bardzo silny ból ciała. Towarzyszące jej objawy to między innymi fibrofog (mgła włóknista mózgu), która powoduje utraty przytomności, zaburzenia koncentracji i pamięci. Także czasowe zaburzenia widzenia. Spisała dla mnie swoją historię w języku francuskim, którą przetłumaczył jej mąż. Poniżej dzieli się nią z czytelnikami „Filantropa”, by pokazać, jak przy tak wielkim cierpieniu można być na swój sposób szczęśliwym. Tiffany ma córeczkę, psa, stara się pracować zarobkowo. Może to, że kocha i jest kochana sprawia, że ma tyle siły do życia? A może to jej niesamowity charakter i wola walki z chorobą? S.A.

*

Fibromialgia jest częścią mojego życia od zawsze. Nie mogę powiedzieć dokładnie, kiedy to się zaczęło, ponieważ około 13 roku życia, pojawił się u mnie fibrofog i zaczęłam mieć poważne zaburzenia pamięci. Czasami przypominają mi się obrazy z wcześniejszych lat, których nie potrafię z niczym powiązać. Pierwsze zapamiętane elementy mojego życia to ta mgła umysłowa i ból.

W szkole nieustannie bolały mnie nogi; ból był silniejszy, gdy siedziałam na lekcjach. Z tego powodu byłam okropnym uczniem. Nie mogłam siedzieć na krześle przez godzinę bez płaczu z bólu. To uczucie było takie, jakby krzesło było zrobione z brzozy i cięło mnie pod kolanami. Lekarze w tamtym czasie zrobili wszystkie możliwe badania, a ponieważ nic nie znaleźli, starali się mi wmówić, że nie chcę chodzić do szkoły i wymyślam historie. Czułam się niezrozumiana i samotna.

Fibrofog zaczął uderzać około 15 roku życia: straciłam świadomość na ulicy, ale moje ciało nadal wykonywało zwykłe czynności. Budziłam się w autobusie jadącym do szkoły nie pamiętając na przykład, jak wstałam z łóżka. To było straszne. Nie opowiadałam o tym mamie, żeby jej nie martwić. W którychś momentach byłam tak zmęczona, że zaczęłam zażywać narkotyki (głównie LSD), aby codziennie cho-

dzić do szkoły, imprezować z przyjaciółmi i prowadzić w miarę normalne życie nastolatka.

Czułam, że różnię się od innych ludzi i żyłam, aby udowodnić, że nie jestem gorsza. W wieku 16 lat zdecydowałam, że wstąpię do armii francuskiej. Przerwałam szkołę, dziwne, ale bez problemu rzuciłam narkotyki i zaczęłam ciężko trenować fizycznie. Przez 2 lata ćwiczyłam kulturystykę, aby pomyślnie przejść testy. Wiedziałam, że jestem słabsza, ale nie wiedziałam dlaczego. Żaden lekarz nie traktował mnie poważnie, słyszałam tylko o wpływie stresu.

Kulturystyka była wspólnym doświadczeniem. Pomogło mi to uświadomić sobie, jak działa moje ciało, kontrolować je i wykorzy-

stałam się z krzykiem z bólu. W następnym tygodniu nie mogłam się już ruszać. Zaproponowano mi pójście do lekarza i zwolnienie lekarskie, ponieważ miałam świetne wyniki, więc liczyli, że to przejdzie i wrócę do armii. Ja jednak czułam, że już nie będzie lepiej, więc zrezygnowałam.

Kiedy wróciłam do cywilnego życia, mój ból nadal mi towarzyszył. Prawie nie spałam i ciągle budziłam się w nocy z krzykiem bólu. Nie poddawałam się. Zaczęłam uprawiać sporty motocyklowe i wróciłam do kulturystyki. W tym samym czasie zostałam zatrudniona jako asystentka dyrektora w wydawnictwie. Jazdę motocyklem traktowałam jako hobby. Ponieważ nie miałam kategorii B, jeździłam po od-

czeni jak ja, tylko ja jestem słabym człowiekiem. Starałam się radzić sobie z tym na różne dziwne sposoby.

Przykładowo, rozgrzewka przed sportem męczyła mnie tak bardzo, że nie mogłam po niej wykonywać właściwych ćwiczeń. Nigdy więc nie robiłam żadnego rozciągania ani rozgrzewki.

Biorąc prysznic zaraz po treningu musiałam czekać 20 minut, bo inaczej – mdlałam ze zmęczenia, stojąc pod strumieniem wody. Ponieważ moja energia jest ograniczona, musiałam starannie wybierać, co będę danego dnia robić. Kulturystyka bardzo mi w tym pomogła, bo nauczyła mnie jak działa moje mięśnie i całe ciało i jak efektywnie je wykorzystywać, tracąc jak najmniej energii.

Moje mieszkanie było stertą list z powodu fibrofogu. Miałam listy wszędzie, do każdej czynności, jak je wykonywać. Dzień ze świetną organizacją i niezmiennym planowaniem pozwolił mi zrobić wszystko, co chciałam. Zmiana jednego zadania łamała tę równowagę i zmuszała mnie do kontynuowania dnia w skrajnym bólu z powodu zmęczenia. Musiałam się ruszać, działać, tylko tak udawało mi się przetrwać kolejny dzień. Non stop pracowałam albo uprawiałam jakiś sport. Może dlatego lekarzom było trudno uwierzyć, że aż tak bardzo cierpię.

Po tym aktywnym okresie nadszedł „czarny rok”, około 23 roku życia. Straciłam wzrok i po raz pierwszy miałam dodatkowo niesamowicie bolesne skurcze mięśni. Straciłam pracę z powodu zmęczenia, mój mózg był zmęczony i nie nadążał za rytmem. Mój wzrok natomiast wracał i zanikał losowo. Nigdy nie wiedziałam, kiedy przestanę widzieć.

W tej chorobie jest wiele etapów rezygnacji z zewnętrznej kobiecości, z których na początku nie zdawałam sobie sprawy. Przestałam nosić szpilki i



Tiffany: „Otworzyłam przedsiębiorstwo, aby samodzielnie zarabiać. Wytwarzam średniowieczne pasy z tkanin”.

stywać każdy mój miesiąc. W przypadku mojej choroby była to wielka pomoc, ponieważ w końcu mogłam przejąć kontrolę nad ciałem, które dotąd żyło jakby własnym, bolesnym życiem.

Wstąpiłam do wojska w wieku osiemnastu lat, do 54 pułku jako łącznościowiec zwiadu.

Zaciągnęłam się na trzy miesiące. Zaliczyłam zajęcia i przeszłam przez najgorszą część szkolenia. W pierwszym miesiącu strasznie bolały mnie nogi, w drugim moje ciało jakby wydłużało się w ciągu nocy i budzi-

ludnych obszarach codziennie, także nocą. Kiedy tylko miałam wolny czas, jeździłam przez 6 lub 7 godzin. Odbylam wiele podróży po Francji i na granicy z Hiszpanią, przy każdej możliwej pogodzie. Zawsze z nieodłącznym bólem.

Zaczęłam brać udział w walkach średniowiecznych jako tarczownicza. Jeździłam na imprezy średniowieczne z całym swoim sprzętem bojowym na motocyklu. Chciałam stać się mocniejsza. Brak diagnozy sprawił, że myślałam, że może wszyscy są tak samo zmę-

mojego życia

być elegancka. Przestałam robić sobie makijaż. Czułam się brzydka i niekobieca, zaczęłam unikać towarzyskich spotkań i imprez. Poszłam na przyjęcie noworoczne, ale już na początku poczułam się tak zmęczona, że położyłam się na sofie i zasnęłam. Obudziłam się, gdy o północy strzelały petardy. Życzyłam wszystkim szczęśliwego nowego roku i wróciłam samotnie do domu. Zapewniłam wszystkich, że po prostu jestem zmęczona i chętnie przejdę się po świeżym powietrzu. Impreza była niedaleko miejsca, gdzie wtedy mieszkałam. Wtedy odkryłam, że paracetamol pomieszany z alkoholem daje chwilową ulgę w bólu. Nie na długo...

Kiedy okazało się, że na dłuższą metę alkohol z paracetamolem nie działają, postanowiłam jeszcze raz udać się do lekarzy. Poszłam do reumatologa, zrobiłam wiele badań. Igły w strzykawkę do pobierania krwi „zabijały” mnie: ból był nie do opamiętania. Reumatolog napisał w mojej karcie: „boi się igieł, ale sobie poradzi”. To prawda, bardziej niszczył mnie strach przed bólem, niż sam ból. Podawany przed badaniem kontrast jest dla mnie jak palący kwas w żyłach; całe moje ciało drży, jakby chciało pozbyć się intruza, a mięśnie stają się tak napięte, że ból jest nie do wytrzymania. Lekarz zapisał mi ketoprofen i powiedział, że bym zażywała go za każdym razem, gdy odczuwam ból. Myślałam, że jest mniej skuteczny niż paracetamol, więc łykałam tabletki jak cukierki. Wreszcie wylądowałam w szpitalu. Dostałam tam dodatkowe leki, po których trzy dni byłam kompletnie odurzona. Gdyby mnie nie złapali, wyskoczyłabym z pierwszego piętra, bo byłam absolutnie pewna, że polecę. Powiedzieli mi, że jestem całkowicie zdrowa, ponieważ reaguję na leki i sama mogę wrócić do domu. Następnego dnia wsiadłam na motor i przejechałam na czerwonym świetle, nie zdając sobie sprawy, że jest czerwone i muszę się

zatrzymać. Po tej sytuacji przestałam jeździć.

Po prawie roku picia alkoholu i łykania ketoprofenu moje ciało było w okropnym stanie, ale nadal działało. Wyrzuciłam wszystko, co miałam, zdałam prawo jazdy i zamieszkałam w samochodzie na 7 miesięcy. Uży-

wać się kimś z takim upośledzeniem? W tych warunkach nie miałam żadnej przyszłości, a moje ciało coraz bardziej się rozpadało.

Wtedy poznałam mojego obecnego męża i znowu miałam powód do walki o życie. Powiedział mi, że ketoprofen to nie paracetamol.



Kiedy spojrzymy na zdjęcie uśmiechniętej Tiffany przytulającej córeczkę, aż trudno uwierzyć, że to jej prawdziwa historia życia, która toczy się dalej.

wałałam drewnianego kija do chodzenia. Ten sam drewniany kij używałam do naciskania pedałów, gdy nogi mi się trzęsły, żeby uniknąć wypadku. W tym czasie zamieniłam alkohol na napoje energetyczne; piłam około 2 litry dziennie i jakoś walczyłam ze zmęczeniem, głównie dlatego, że nie miałam gdzie odpocząć. Nie miałam pracy, zdolności do pracy, lekarza. Oficjalnie byłam całkowicie zdrowa, więc nie miałam pomocy. Planowałam się zabić, żeby uniknąć powrotu do matki i zmuszenia jej, by się mną opiekowała. Jest dobrą kobietą i nie zasługuje na to. Kto zechciałby opieko-

Odstawiłam wszystkie lekarstwa, alkohol, energetyki. Nawet przestałam palić. Od czternastego roku życia paliłam 1 paczkę, a następnie 2 paczki dziennie. Pobraliśmy się i już jako małżeństwo zaczęliśmy jeździć do nowych specjalistów, żeby chociaż uzyskać orzeczenie o niepełnosprawności z powodu fibromialgii.

W końcu pojechaliśmy do specjalisty w Warszawie, gdzie dostałam swoje papiery. Wreszcie byłam oficjalnie chora. Rozpoczęliśmy leczenie od wielu badań krwi. Byłam tym wszystkim strasznie zmęczona i miałam ochotę

zrezygnować, ale dla męża robiłam te wszystkie testy. Nie chciałam też poddawać się leczeniu z powodu uzależnień mojej przeszłości, o co się ciągle kłóciliśmy.

Zrozumiałam, że od poznania męża i uznania mnie za niepełnosprawną wszystko się zmieniło. Dołączyłam do grupy wsparcia, gdzie śmiejemy się z objawów fibromialgii. Żartujemy, że są jak pokemony. Musisz złapać wszystkie. Mam 26 lat i pocucie, że życie przede mną. Otworzyłam własne przedsiębiorstwo, wytwarzam średniowieczne pasy metodą tkania tabliczkowego, aby samodzielnie zarabiać. Zaczęłam w 2012 roku i teraz mam realne dochody.

Ból jest tak silny, że czasami płaczę w łóżku przez cały dzień, ale teraz wiem, że to fibromialgia, a nie moja słabość, więc pozwalam sobie trochę odpocząć. Moje planowanie odbywa się błyskawicznie, a każde zadanie jest przemyślane przed wykonaniem zgodnie z priorytetami. Nie prowadzę sama. Nie biorę prysznica samotnie. Staram się najlepiej, jak mogę dbać o dom i firmę. Zmieniam pozycje ciała, aby nie czuć zbyt dużego bólu. Mam dywany wszędzie, aby zmniejszyć siłę uderzenia podczas upadku. Mam wszędzie podpory; wszystkie meble są ustawione w taki sposób, że mogę chodzić opierając się na nich. Czasami pełzam. Piję kawę mocną, bez cukru, gdy jestem znużona sobą i codziennie piję ciemną czekoladę. Wszystko jest nisko, bo nie mogę podnieść ramion. Nie ubieram się pięknie, nie układam fryzury, ograniczam prysznice (prysznic osłabia mnie na cały dzień). Używam do mycia głównie umywalki; z grzejnikiem na max. Unikam ludzi, oni naciskają na mnie, tłoczą się, ranią mnie fizycznie i psychicznie, nie przepraszają...nie wiedzą... Prawie za każdym razem, gdy wychodziłam, dochodziło do kłótni z innymi. Przestałam wychodzić, rozmawiać z innymi. Gdy ból jest nieznośny, staram się go zmniejszyć poprzez: bardzo mocny nacisk w miejscu bólu, używając grzejnika i grzejąc całe moje ciało pod kołdrą, używając bandaży, korzystając ze specjalnego wibrującego pasa, elektrod TENS.

dalszy ciąg na str. 32

Ból częścią mojego życia

ciąg dalszy ze str. 30 i 31

Z powodu mojej firmy nie mam już czasu na uprawianie sportu, więc przez cały dzień kurczę i rozluźniam mięśnie. Codziennie zmieniam grupę mięśni. Nie ma sensu wykonywać ćwiczeń mięśni brzucha. Przez podrażnienie jelit jestem od 16 roku życia wzdęta jak kobieta w ciąży, a typowe ćwiczenia „na brzuch” jeszcze bardziej wypychały wzdęcia. Nienawidziłam swojego wizerunku i bardzo ciężko mi było z tym żyć. Do ukrycia brzucha używałam gorsztów, teraz nie mogę z powodu silniejszego bólu pleców. Z czasem bóle stały się silniejsze, ale stopniowo miałam czas, aby się do tego przyzwyczaić i jakoś z tym żyć.

Od 2018 roku mamy psa. Bardzo mi to pomogło w walce z agorafobią. Zaczęłam nawet zmuszać się, żeby z nim biegać. Skrócenie czasu przeznaczanego na pracę pozwoliło mi w większym stopniu funkcjonować w moim rytmie. Każdy większy wysiłek, wymaga pół dnia odpoczynku. Ten ruch musi być satysfakcjonujący i sprawiać radość, aby był wart pół dnia cierpienia w łóżku.

Pod koniec 2018 roku zaszłam w ciążę. Na początku ból brzucha nie pozwolił mi stwierdzić, czy wszystko jest w porządku. Przegrałam pierwszą próbę. Nie wiedziałam, czy moje ciało nie jest zbyt zmęczone, by nieść życie, ale zdarzył się cud, gdy zaszłam w ciążę po raz drugi.

Przez pierwsze miesiące ciągle leżałam w łóżku, nie mogłam nawet ruszyć palcem z powodu zmęczenia. W drugim trymestrze chodziłam i ogólnie odczuwałam mniejszy ból.

Trzeci trymestr był koszmarem. Moja waga, przytyłam w sumie 10 kilogramów, była za duża i nie mogłam się prawidłowo poruszać. Bolały mnie kostki, nie mogłam spać w nocy z powodu bólu.

Umówiliśmy się z lekarzem, że ze względu na mój stan konieczne jest cesarskie cięcie. Nie wiedzieliśmy, czy będę miała siłę, aby wesprzeć poród. Cesarskie cięcie planowaliśmy od około 7 miesięcy. Lekarz chciał wykonać

cesarskie cięcie w znieczuleniu miejscowym, odmówił ogólnego, choć opowiadałam o swojej chorobie i o tym, że miejscowe znieczulenia na mnie nie działają. Postanowiłam więc, że będę rodzić naturalnie, bez znieczulenia. Przez resztę ciąży trenowałam krocze i podbrzusze wieloma ćwiczeniami. Stosowałam również masaże maściami, które wspomagały rozciąganie tkanek.

Niedługo potem usłyszeliśmy o Covid-19 i mój lekarz odmówił ponownej wizyty. Straszny był dla mnie stres tych ostatnich miesięcy, brak echografii, brak obserwacji, nie wiedziałam, czy z dzieckiem wszystko w porządku i zaczęłam coraz częściej mieć bolesne skurcze mięśni, także ze strachu. Pod koniec ciąży byłam tak wyczerpana, że przyjeźli mnie do szpitala. Chciałam tylko sprawdzić, czy wszystko z córeczką w porządku, ale już nie opuściłam szpitala do porodu. Urodziłam w 2 godziny. Poród był niezwykle łatwy, jeśli chodzi o ból, a skurcze były prawie przyjemne, ponieważ po raz pierwszy odczuwałam ból, który czasami ustaje. Najgorszy był stres, ponieważ nie miałam tłumacza i nie wiedziałam, co się ze mną dzieje. Podczas porodu właściwie nie odczuwałam bólu poza ramieniem, które zwicnęła mi położna i kolanem, które naciskali podczas parcia. Po powrocie do domu ból uderzył jak nigdy. Myślałam o zakończeniu życia. Moje kolano i ramię, które uszkodzili, bolały nie do wytrzymania i opieka nad dzieckiem w takim stanie nie była możliwa.

Robiłam wszystkie rzeczy, o których czytałam w Internecie, by sobie pomóc, bo nie miałam żadnej wiedzy, jak sobie radzić. Dostosowałam wszystko na swojej drodze, przewijając dziecko na podłodze, aby nie ryzykować upadku. Przystosowałam się z dużymi poduszkami do bezbolesnego karmienia piersią. Próbowaliśmy z nią spać, jak polecają, ale to sprawiało mi taki ból, że prawie natychmiast przestałam. Nauczyłam się słuchać siebie. I wszystko przebiegało powoli i w miarę spokojnie, aż do końca maja.

Dziecko cały dzień krzyczało i zdecydowaliśmy się pójść na pogotowie. Cóрка miała biegunkę, ryzyko odwodnienia i zagrożenie życia. Nie mogłam do niej wchodzić, karmić jej. Czułam, jak się duszę ze strachu. Z bezsilności krzyczałam i płakałam, ale nikt mnie nie słuchał. Wreszcie straciłam przytomność. Dziecko wyzdrowiało, ale ja od tego momentu mam syndrom stresu pourazowego PTSD: ciągle wracają wspomnienia, gdy przez szybę patrzyłam na córeczkę, nie mogąc jej przytulić i bojąc się, czy przeżyje. Często dopada mnie teraz nie tylko mgła umysłowa, ale i ataki paniki, które dodatkowo utrudniają życie. Bardzo często jestem kompletnie zagubiona. Nie wiem kim jestem i co muszę zrobić... ale żyję.

Staramy się teraz redukować źródła stresu. Unikamy wszelkiego ryzyka zakażenia, aby uniknąć szpitala i oddzielenia od dziecka. Mam swoje sposoby, by zajmować się córką pomimo bólu. Nawet gdy dopadają mnie skurcze i drgawki, na przykład przycepiam zabawkę do drgającej kończyny, by ją zabawić.

Teraz córka ma 11 miesięcy

TIFFANY RAMOS



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Uczyli się dla mnie żyć

W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia, czyli w czasach, kiedy się urodziłem, istniały już organizacje pozarządowe działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami i powstawały nowe. Ale wiedza na temat różnych zaburzeń i niesprawności organizmu nie była tak upowszechniana, jak ma to miejsce obecnie. Mimo tego moi rodzice jakoś dawali sobie radę, kiedy przyszedłem na świat.

Moja mama będąc w ciąży regularnie się badała i nic nie wskazywało, że mogę urodzić się niepełnosprawny. Po narodzinach nastąpił szok: jak to, dlaczego dziecko niepełnosprawne? Przez wiele tygodni mama nie wiedziała, co ma robić. Ojciec dodawał jej otuchy i starał się poświęcać każdą wolną chwilę, chociaż pracował zawodowo.

Mama zajmowała się mną 24 godziny na dobę. Po pewnym czasie rodzice rozpoczęli intensywne poszukiwania specjalistów, którzy mieli pomóc mnie zdiagnozować i ustalić plan rehabilitacji. Najtrudniejsze do pokonania okazały się sprawy finansowania mojego leczenia, gdyż wówczas nie było zbiorów w Internecie, a także zbyt wielu organizacji, które prowadziły subkonta dla swoich podopiecznych – z przeznaczeniem środków na wspomniany cel.

Pewnego dnia mama będąc ze mną na spacerze spotkała kobietę, która powiedziała: „Ale ty masz dobrze, tak sobie z dzieckiem chodzisz!”. Mamie zrobiło się przykro, ale nie dała nic po sobie poznać i odrzekła żartobliwie: „Nie każdy może mieć tak dobrze”.

Akceptacja niepełnosprawności kosztuje wiele wysiłku. Moi rodzice musieli przewartościować swoje życie i w pełni poświęcić się mojej osobie, za co z całego serca im dziękuję!

KRYSTIAN CHOLEWA

Szyli pościele, wycinali uszczelki

Warsztat Terapii Zajęciowej w Ostrzeszowie prowadzony przez Fundację Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie” w Kaliszu podczas pandemii koronawirusa pracuje zdalnie oraz hybrydowo, zgodnie z rekomendacjami przekazanymi przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Placówka jest wyposażona w środki ochrony osobistej dla osób z niepełnosprawnościami oraz instruktorów.

Kiedy zajęcia rehabilitacyjno-terapeutyczne zostały decyzją Wojewody Wielkopolskiego zawieszone, pracowaliśmy zdalnie z wykorzystaniem narzędzi teleinformatycznych. Konsultowaliśmy się z uczestnikami telefonicznie i przez portale społecznościowe. Uczestnicy wysyłali nam swoje zdjęcia ilustrujące wykonywanie prac w domu. Z tych fotografii stworzyliśmy na naszej stronie na Facebooku małą galerię.

Realizowaliśmy założenia zawarte w indywidualnych programach rehabilitacji i terapii. Proponowaliśmy osobom z niepełnosprawnościami zadania mające zaangażować je w prace domowe oraz w ogrodzie. Podczas pracy zdalnej kontynuowana była rehabilitacja zawodowa uczestników – szycie pościeli i współpraca z różnymi zakładami pracy, szycie filtrów do maszyn przemysłowych i wycinanie uszczelki. Uczestnicy rysowali, a następnie wycinali uszczelki z papieru samoprzylepnego. Szycie pościeli wymagało krojenia, obszywania listw pod guziki i dziurki, wyszywania dziurek, zszywania boków, przyszywania guzików. Pościel trafiła do Domu Pomocy Społecznej w Kochłowach zapewniającego opiekę osobom przewlekle psychicznie chorym.

Na święto zakochanych zorganizowaliśmy pocztę walentynkową i mini kino. Z kolei na dzień kobiet mężczyźni wykonywali kartki dla dziewcząt z klasy 3 A Szkoły Podstawowej nr 1 w Ostrzeszowie, które zostały przekazane wychowawczyni klasy.

JOANNA SROCZYŃSKA



FOT. (3X) ARCHIWUM W TZ W OSTRZESZOWIE



Marek
Kalbarczyk
WARSZAWA

Nie wszystkie dłonie nadają się do sympatycznego uścisku. Bardzo boleśnie zapamiętałem, jak lata temu wszedłem do gabinetu ministra, powitałem dosyć zwyczajnym „dzień dobry” i usłyszałem odpowiedź „witam pana”. Dowiedziałem się, gdzie jest i ruszyłem w jego stronę. Nie było daleko – zrobiłem trzy, może cztery kroki i zatrzymałem się.

Stał przede mną, a ja przed nim – twarzą w twarz, on znacznie wyższy ode mnie, ale też o cały kosmos ważniejszy, a ja nieco zagubiony, nie wiedzący czego się spodziewać – spotkanie szefa malutkiej, komputerowej firmy dla niewidomych i jednego z najważniejszych przedstawicieli ówczesnego rządu. Po jednym słowie powitania przez jakiś czas nie odzywał się, a ja już wyciągnąłem rękę z otwartą do przywitania dłonią i zetknąłem się z jego. Zrobił to samo – też wyciągnął i mi podał. Wykonałem zupełnie oczywisty dla mnie gest – zamknąłem sympatycznie dłoń zginając palce i... Nie mogłem się nadziwić – co on wyrabia, skąd mu przyszło do głowy tak się zachować! Jego gest był nadzwyczajnie chłodny, żeby nie rzec zimny. Nie zagiął palców, lecz podał mi dłoń jak odrzucając „martwą rybę”. Jakoś mu ona zwiisała, palce co prawda złączone ze sobą, ale nic a nic nie wygięte. Z kolei ja zginałem swoje i nie miałem jak cofnąć tego ruchu. Zamknąłem je na jego dłoni, odczuwając niezwykle dyskomfort. Trwało to zaledwie sekundę, a powiedziało mi więcej niż jakiejkolwiek słowa. Fakt, że do tej pory to dobrze pamiętam jest dowodem na to, jak silne i negatywne wrażenie na mnie wywarło. Było to najbardziej dziwaczne doświadczenie pośród tego rodzaju przygód w moim życiu.

Kilka tygodni temu, kiedy tworzyłem artykuł o wibrujących obrazach, a następnie co prawda niewibrujących, ale nadal wypukłych, zaplanowałem tekst o głosach. Czyich, jakich? Właśnie? Otóż o różnych, którymi komunikują się pomiędzy sobą ludzie. W

sytuacji, kiedy niewidomi nie widzą swoich rozmówców, rozmawiają na dystans i ich nie dotyczą, na przykład dłoni, poznają wyłącznie głos. O ile widzący, myśląc o innych, przede wszystkim mają przed oczami ich wizerunek, chociaż mogą przypomnieć sobie również ich głos, my polegamy jedynie na słuchu. Dla nas ten „ktoś” to tylko ich brzmienie: tak zwany ton krtaniowy, sposób wypowiadania głosek i słów, charakterystyczna intonacja i tak dalej. Na tej podstawie oceniamy rozmówcę – introwertyk czy raczej ekstrawertyk, otwarty – zamknięty, energiczny – powolny, roztropny – bezzmysłny, wykształcony czy nie... Tak więc dla nas (niewidomych) właśnie w głosie jest zawarta cała treść o drugim człowieku. Nie daj Boże, by ten ktoś był zamknięty i mało mówny!

Pomyśl ten tak mi się spodobał, że nie było mowy, bym z niego zrezygnował. Układałem sobie treść zaplanowanego artykułu, a nawet poszczególne jego zdania i akapity – oczywiście z grubszą. Owszem, nie należę do osób, które precyzyjnie aranżują działania i wystąpienia, lecz przeciwnie – niemal wszystko robię ad hoc, „na żywca” i całkiem nieźle mi to wychodzi. Moje planowanie czy aranżowanie czegośkolwiek nie może być porównywane do tego, co inni rozumieją pod tymi pojęciami. Nie zmienia to faktu, że taki charakterystyczny dla mnie plan miałem. I wcale nie zamierzałem z niego zrezygnować. Jest za dobry, by na to zasłużył. Jednak teraz nie uda mi się go zrealizować. Napiszę o tym za miesiąc. Nagle wydarzyło się bowiem coś ważniejszego, coś, co go ze mnie wyparło, co ogarnęło mój umysł w całości. Proszę się temu nie dziwić. Wynika to przecież z mojego charakteru, który przedstawiłem powyżej oraz pokazuję w moich „filantropowych artykułach”. Niemal wszystko, co robię (w mniejszym czy większym stopniu) musi przecież być improwizowane. Moje aranżacje to jedynie drobne punkciki na trajektorii docierania do celu. Nie to jednak najważniejsze. Na decyzję o przesunięciu w czasie napisania artykułu o głosach wpłynęło wydarzenie chyba tak samo bardzo wyjątkowe, jak zupełnie zwyczajne. Jego wyjątkowość wynika wyłącznie z mojej myśli,

Dłonie

która we mnie powstała, a następnie mną zawładnęła. Gdyby nie ta myśl, nawet bym nie zauważył tego, co się wydarzyło. Skąd się ona wzięła? Dlaczego wpadła mi do głowy akurat teraz, znaczy w tamtej, nieodległej chwili? Można powiedzieć, że nie wiadomo, chociaż z drugiej strony na pewno miała swoje powody. Nie są one istotne dla treści niniejszego artykułu, więc nie ma potrzeby ich rozstrzygania.

Myśl, o której piszę, wyniknęła z odczucia, które dobrze znam, ale nie wiadomo z jakiej przyczyny jeszcze o nim nie napisałem. Dziwne, to dla mnie takie ważne, a jednak umknęło mojej uwadze. Muszę to nadrobić i właśnie to czynię. To jest powód, dla którego zmieniłem już zatwierdzony plan. Skoro kwestia, z którą wiąże się tytuł artykułu, jest taka ważna, a mimo to nie doczekała się jeszcze omówienia, odłożyłem w czasie głosy, które słyszę tu i tam do kolejnego numeru „Filantropa”. Przecież nie uciekną. Przeciwnie – przez kolejny miesiąc posłucham ich wiele, za to odczucie, które tak mnie rozbudziło może zblednąć, a nawet zginąć wśród innych; lepiej je uchwycić i upamiętnić na papierze.

Tak jak napisałem – kiedy rozmawiamy na dystans, nie podchodzimy do rozmówcy, nie dotykamy go (również dłoni); możemy zarejestrować jedynie głos i tylko to pozostaje w naszej pamięci, pozwala wnioskować z kim mamy do czynienia, jaki jest. Nie zawsze jednak musimy być na dystans. Podchodzimy bliżej, witamy się, wyciągamy rękę i ściskamy dłoń. W odniesieniu do niektórych osób zbliżamy się jeszcze bardziej: ściskamy, przytulamy, poklepujemy po ramionach albo plecach, głaszczemy po głowie (przede wszystkim dzieci), albo czyjeś włosy (na przykład dla pocieszenia po porażce) itd. W takich sytuacjach nie widząc twarzy i nie wiedząc jak wygląda rozmówca, oceniamy go już nie tylko po głosie, ale także po dotyku. Z tego co wiem, każ-

dy niewidomy dąży do bliższego, dotykowego kontaktu. Najwyraźniej głos nam nie wystarczy, niezbędny jest dotyk, który jest dla nas równie ważny. Bywam świadkiem licznych sytuacji, kiedy to niewidomy zbliża się do kogoś przesadnie blisko i nie tylko podaje dłoń do powitania, ale także maca ile tylko zdoła. Czasem zdarzają się typowe dla naszego środowiska niezręczności, kiedy nie mając złych intencji niewidomy zde-rza się z kłopotliwą dla niego wrażliwością rozmówcy i dochodzi do nieprzyjemnej reakcji. Sprawa jest delikatna. Na ile można sobie pozwolić na niewinne i sympatyczne gesty bez narażenia się na oskarżenie o złych zamiarach i próbie wykorzystania niewidzenia do wymuszenia zgody na naganne zachowania i realizację wyraźnie niskich pobudek. Warto przy tej okazji pouczyć, że każdy kontakt jest inny. Spotykamy różnych ludzi, a każdy ma indywidualną wrażliwość i osobiste poglądy. Niektórzy sobie nie życzą podawania ręki, inni przeciwnie – niechęć do tego gestu uznają za okazanie niegrzeczności. Niektórzy uważają chęć niewidomego do poznania czyjegoś wyglądu za naturalną, a inni uznają to za jakąś formę molestowania. Nie to jednak jest główną treścią mojego artykułu. Póki co na podstawie słownika języka polskiego i encyklopedii PWN przypomnę definicję kilku istotnych pojęć. W związku z tym, że cytowane za nimi wyjaśnienia nie są wystarczające, albo wręcz odbiegają od tego, co mam na myśli, zwrócę uwagę na konieczność ich poszerzenia i uzupełnienia.

Jak wiadomo, dotyk to rodzaj czucia i zdolność odczuwania działania bodźców mechanicznych na powierzchnię skóry, odbieranych za pomocą ułożonych w niej receptorów. Wyjaśnienie to nie powala na kolana i wymaga uzupełnienia. Dotyk w omawianej tu kwestii kojarzy się z powitaniem, które jest tam przedstawione jako słowa i gesty, wymieniane podczas spotkania. Przywitać się to na swój sposób zareagować na

wypełnione dobrem

czyjeś przybycie. Z kolei gest to nic innego jak ruch ręki towarzyszący mowie, podkreślający treść tego, o czym mówimy lub wręcz zastępujący mowę. Sądzę, że to także ruch innych części naszego ciała. Nie będąc specjalistą w tej dziedzinie, jedynie prywatnie uważam, że gesty można wykonywać głową, tułowiem, innymi kończynami. Jakim bowiem słowem określamy sympatyczne dygnięcie miłej panienki witającej księżnę wchodzącą do sali balowej, albo skinienie głowy żołnierza na spotkanie z oficerem?

O czym nie mówią słownik i encyklopedia, a ma dla nas, ludzi niewidomych, zasadnicze znaczenie? Dotyk, przywitanie i wszelkie gesty są elementami języka, w tym przypadku języka ciała. Dają możliwość przekazania informacji tak samo ważnych jak wiele innych, przekazywanych werbalnie. Raczej nie przekazujemy dotykiem dłoni czy innymi gestami wiadomości konkretnych, na przykład o zamówieniu akurat czterech pączków albo dwóch kilogramów truskawek, chociaż oczywiście jest to możliwe – osoby niesłyszące na co dzień, nie wygłaszając tego na głos, a przekazując przecież takie informacje.

Dotyk i gesty są najwłaściwszą formą dla wiadomości emocjonalnych. Opowiadają o nas w sposób często niedostępny dla słów. Wiele z nas nie potrafi powiedzieć czegoś osobistego, krytycznego albo wdzięcznego, natomiast dotykiem, gestem i owszem. Czy zatem łatwiej poznać drugiego człowieka słuchając jak i co mówi, czy obserwując jego gestykulację? W naszym przypadku akurat patrzenie nie jest możliwe, zatem chodzi o poznanie poprzez zetknięcie się z kimś osobiste i dotykowe.

Wszedłem do gabinetu lekarskiego, przywitałem się i zapytałem, gdzie mam się skierować. Miałem podejść i usiąść na krześle. Zanim to zrobiłem, pani dermatolog wstała zza biurka, wyszła mi naprzeciw i wyciągnęła rękę. Mimo że tego nie mogłem wi-

dzieć, jakoś to zauważyłem. Wyciągnąłem również swoją, ręce się zetknęły i uściśniły. Jej dłoń szczupła, drobna, ale mocna i ciepła, i już wiedziałem z kim mam do czynienia: dosyć ładna kobieta w wieku około czterdziestu lat, pełna empatii, „przyjazności”, gotowa pomagać teraz i zawsze, leczyć. Usiadłem i zaczęliśmy rozmawiać. Ona pytała, ja odpowiadałem. Obejrzała moje dłonie, skupiła się nad moim problemem i wymyśliła odpowiednie dla mnie lekarstwa. To dosyć nieistotne, ważne jest bowiem co innego. Jej dłoń była, i zapewne nadal jest, jak ona cała. To tylko jeden zwykły uścisk, a powiedział mi o niej wszystko co warto i należy wiedzieć. Nie ważne, czy skóra na wierzchu dłoni jest taka czy inna, miękka, jakby aksamitna i delikatna czy szorstka, lecz sposób wykonywania gestów. W jej przypadku było to tak sympatyczne przywitanie, że od razu wiedziałem, iż można i należy jej zaufać i zdać się na jej medyczną wiedzę. Zaufałem i skorzystałem.

Trudno się dziwić niewidomym, których zmartwiły epidemiczne zarządzenia i porady, by unikać dotykania cokolwiek, między innymi podawania sobie rąk. Od ponad roku więc nie podajemy! Kiedy chodzi o ludzi, których znamy od dawna, nie odczuwamy większej straty, kiedy jednak spotykamy kogoś nowego, brakuje nam tego bardzo. W zasadzie wyprowadza mnie to z równowagi. Rozumiem to, ale nie zmienia to faktu, że przez epidemię Covid-19 wiem o ludziach o wiele mniej niż bym chciał. Ba, gdyby to „mniej” było minimalne! Jest wyraźne, żeby nie rzec poważne. Kiedy nie mogę uściśnąć czyjejs ręki i poznać człowieka od tej strony, tracę „grunt pod nogami”. Robię się jakiś zdezorientowany. Mimo swojej otwartości i gadatliwości tracę rezon, nie wiem, co mówić oraz jak reagować na usłyszone słowa, wypowiedzi. Nie wiem, z kim mam do czynienia, jaki jest, czego mogę się po nim spodziewać i jaki mam być ja sam?

Prawda, że to duży kłopot? Tymczasem jako szef fundacji i menadżer, w różnych przedsięwzięciach muszę dobrze rozpoznawać ludzi, z którymi coś załatwiam. Jak mam negocjować nie wiedząc, jaki jest człowiek, z którym rozmawiam? Widzący patrzą na twarz i gestykulację, na dodatek słuchają głosów i zapewne wyciągają wnioski również na podstawie dotyku dłoni. Co mi pozostaje? Jak mam „ugrywać” cele, na których mi zależy? Jak sobie radzić w kwestiach zawodowych i prywatnych? Czym mogę zastąpić te niepełnosprawnościowe niedostatki?

Brak wiedzy o czymś wygładzie rekompensuję sobie słuchaniem i dotykiem, ale w dobie epidemii pozostał mi tylko głos. To wyraźnie za mało. Pouczam innych, że często głos jest prawdziwszy niż jakakolwiek gestykulacja i mimika, a mimo to nie wystarczą. Potrzebuję dotknąć i poczuć, z kim mam do czynienia. Ciekawe, kiedy wrócimy do przedepidemicznej normalności – czy w ogóle? Kiedy wróci docenianie takich zwykłych, ludzkich odruchów i zachowań?

Bliski mi przyjaciel przybił mi piątkę dwukrotnie w ciągu jednego przywitania! Prawda, że to wyjątkowe? Wszedłem do jego domu z przygotowaną odpowiedzią na jego zapytanie, które do mnie skierował. Rozmawialiśmy przez telefon i kiedy zapytał, nie wiedziałem co odpowiedzieć. Zastanowiłem się i pojechałem do niego, by oznajmić co postanowiłem. Mogło to być dla niego bardzo smutne albo radosne. Długo się decydowałem, ale po sprawdzeniu różnych wiadomości i zweryfikowaniu wielu aspektów wybrałem odpowiedź pozytywną. Pojechałem więc i się przywitałem. Podaliśmy sobie ręce i poczułem w jego dotknięciu, a na pewno nie był to uścisk, wyraźny chłód. Uf, pomyślałem – lepiej by było nie pokazywać mi takiego napięcia i stresu. On nie zwlekał i mając na końcu języka to zasadnicze pytanie, zadał je zanim weszliśmy do jego pokoju. Uśmiechnąłem

się głośno i nie chcąc męczyć go dalszym oczekiwaniem przekazałem pozytywną odpowiedź. On też się uśmiechnął i ponownie zbliżył się do mnie. Wyciągnął rękę i znowu uściśniliśmy sobie dłonie. Teraz jego dłoń była ciepła i przyjazna. Trzymał moją dłoń i trzymał, i dziękował, a ja zapewniałem, że przecież nie ma sprawy, chociaż owszem – była. Jak widać charakter dotknięcia dłoni dwóch ludzi zmienia się w mgnieniu oka. Nie trzeba lat, miesięcy, dni, nawet godzin, by mieć przed sobą zupełnie innego człowieka.

Tak więc wróćmy do dobrych obyczajów i nie rezygnujmy z gestów, które ubogacają naszą egzystencję. Skoro nie da się odczytać drugiego człowieka jedynie patrząc na niego albo go słuchając, róbmy „piątki”, „żółwki” i wykonujmy jak najczęściej przyjaznych gestów. Na ich czele na pewno należy umieścić podawanie sobie dłoni. Są tam zapisane tajemne informacje, których wielu ludzi nie potrafi odczytać, ale potrafią to niektórzy niewidomi.

Czy wiecie, jaka to przyjemność spotykać kobiety, których dłonie pokazują wszystko co najlepsze! Kobieta, urok, mądrość, matczyna opiekuńczość przecież nie tylko dla dzieci, lecz również dla innych, którzy zasługują! Ich ciepło niełatwo zobaczyć i usłyszeć, ponieważ na co dzień musi być pod ochroną. Nie można tak zwyczajnie pokazywać swojego dobra. Można byłoby zbyt łatwo narazić się na rozmaite przykrości. Dobrzy ludzie są zbyt wrażliwi i muszą się jakoś dystansować. Ich dłonie nie potrafią jednak oszukiwać. Właśnie one są najprawdziwsze. Spotykacie takie osoby, podajecie rękę do uścisku i poraża was ich ciepło, które zaczyna do was przepływać. Przedłużacie ten gest chcąc jak najwięcej skorzystać. Wreszcie trzeba odejść, ale już nie tak, jak było przed chwilą, lecz z pełnym innym nastawieniem – do czego? Do życia. Kiedy tak się stanie, będziecie wiedzieć, co to są dłonie wypełnione dobrem!

Bolesna utrata pracy

Zanim stałem się członkiem Zespołu redakcyjnego miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów” dość długo szukałem pracy. Sytuację tę dodatkowo utrudniało moje jękanie. Niepełnosprawność ruchowa również nie była atutem przy poszukiwaniu zatrudnienia. Rozmowy kwalifikacyjne bardzo mnie stresowały, choć zawsze starałem się dawać z siebie wszystko. Teraz piszę artykuły na tematy związane z niepełnosprawnością, co daje mi dużo satysfakcji. Nie nudzę się i nie narzekam, że nie wiem, co zrobić z wolnym czasem.

Utrata pracy, o którą długo

walczyliśmy, jest bolesna. Obarczanie się winą może wywołać depresję, a w konsekwencji myśli samobójcze. Dlatego, jeśli czujemy, że nasze zdrowie psychiczne uległo pogorszeniu po utracie pracy, niezbędna jest konsultacja u specjalisty. Taka wizyta, to nie powód do wstydu, a wręcz przeciwnie – wyraz, że jesteśmy dojrzały i odpowiedzialnie podchodzimy do kwestii swojego zdrowia.

Co robić, kiedy stracimy pracę? Na pewno nie możemy siedzieć bezczynnie! Gdy opadną emocje, warto zastanowić się, co dalej. Czy chcemy pracować w zawodzie zgodnym ze swoimi kwalifikacjami? A może

raczej lepiej byłoby spróbować poszukać pracy w innym charakterze? W okresie bezrobocia trzeba być zdyscyplinowanym. Nie należy również wstydzić się korzystania z zasiłku dla bezrobotnych. Wizyta i rejestracja w powiatowym bądź wojewódzkim urzędzie pracy to pierwszy krok na drodze do uzyskania zatrudnienia. Po dokonaniu niezbędnych formalności warto wypisać sobie swoje mocne i słabe strony – w czym jestem naprawdę dobry, a co sprawia mi największą trudność? Ofert pracy można szukać w Internecie, między innymi na stronie Centralnej Bazy Ofert Pracy Ministerstwa Rodziny, Pracy i Po-

lityki Społecznej (<https://oferty.praca.gov.pl>). Osobiste wizyty u pracodawców również mogą okazać się korzystne.

Każdy musi znaleźć to, co go najbardziej interesuje. Coś w czym czuje się dobry i co daje mu poczucie satysfakcji i spełnienia mimo ograniczeń wynikających z niepełnosprawności. Niekiedy kryzys związany z utratą pracy może okazać się początkiem czegoś innego, co wpłynie na nas korzystnie. Może odnajdziemy nową pasję, poznamy nowych przyjaciół, zdobędziemy nowe umiejętności lub poszerzymy już posiadane?

KRYSTIAN CHOLEWA

Moja siostra Ania

Akceptacja niepełnosprawności – to temat często podejmowany w artykułach prasowych i internetowych. Jak przygotować otoczenie, a zwłaszcza najbliższą rodzinę, na pojawienie się w ich życiu człowieka z niepełnosprawnością? Kiedy rodzi się dziecko z niepełnosprawnością, rodzice muszą podołać wielu trudnym zadaniom. Do tych zadań zalicza się także edukacja rodzeństwa w temacie niepełnosprawności.

Zdrowe dziecko w rodzinie z osobą z niepełnosprawnością czę-

sto czuje się odrzucone, niepotrzebne, niekochane. Wynika to z faktu, że całą uwagę rodzice skupiają na chorym dziecku organizując dla niego opiekę, leczenie i rehabilitację. Moja siostra Ania nigdy nie myślała, że będzie miała brata, czyli mnie. Z niecierpliwością wyczekiwała siostry. Po moich narodzinach bardzo trudno było jej zaakceptować moją niepełnosprawność. Z czasem jednak ją zaakceptowała i pokochała mnie. Mimo, że miała wówczas zaledwie 6 lat, chętnie pomagała mamie, a także nauczyła się samodzielności.

W odrabianiu zadań domowych również nikt jej nie pomagał, bo nie było na to czasu. Mama często jeździła ze mną na konsultacje lekarskie. Siostra będąc w trzeciej klasie szkoły podstawowej dojeżdżała do szkoły rowerem.

Kiedy Ania miała 13 lat, nasza mama trafiła nagle do szpitala. Siostra opiekowała się wówczas mną i gotowała obiady dla całej rodziny. Otrzymała wtedy cenną lekcję życia, co sprawiło, że w życiu dorosłym nic nie przychodzi jej ciężko. Ponadto opiekowała się starszą ciotką, która

chorowała na demencję i mieszała z nami. Siostra miała dzieciństwo zupełnie inne niż jej rówieśnicy. Zawsze wiedziała, czego chce. Jest solidnym i niezawodnym pracownikiem. Pomaga również swojemu mężowi w prowadzeniu działalności gospodarczej. Wyznaje maksymę: „Kto rano wstaje, temu pan Bóg daje”, dlatego chętnie wstaje rano i dzięki temu nadąza ze wszystkim. Jestem dumny z faktu, że mam tak wspierającą siostrę!

KRYSTIAN CHOLEWA

Rozmowy nadziei

Podczas praktyki studenckiej odbywanej w miejskim ośrodku pomocy społecznej miałem okazję poznać pana Mieczysława, który zajmował się sprawami osób z niepełnosprawnościami. Pomagał im w wypełnianiu wniosków o dofinansowanie ze środków PFRON, a także fachowo doradzał w zakresie wyboru sprzętu ortopedycznego. Zna dobrze problemy tego środowiska, gdyż sam jest osobą z niepełnosprawnością.

Mimo ograniczeń wynikających z niepełnosprawności założył rodzinę – ma kochającą żonę, a także syna i córkę, którzy są już studentami. Początki jego rodzicielstwa były trudne, ale dzięki wsparciu bliskich udało się przezwyciężyć trudności. Pan Mieczysław wychodząc ze swoimi dziećmi na spacer narażony był na nieżyczliwe spojrzenia. Ludzie dziwili się, że człowiek z niepełnosprawnością może być mężem i ojcem.

Wiele osiągnął. Jego młodość przypadła na lata socjalizmu w Polsce. Ukończył studia magisterskie. Po ich ukończeniu przez pewien czas realizował się jako doradca zawodowy. Po kilku latach rozpoczął pracę w miejskim ośrodku pomocy społecznej. Praca jest dla niego rehabilitacją i nie wyobraża sobie bez niej życia. To właśnie pan Mieczysław powiedział mi o możliwości skorzystania ze wsparcia finansowego

w ramach programu PFRON pod nazwą: „Student”. W swojej pracy najbardziej ceni to, że może pomagać ludziom. Swoją postawą motywuje inne osoby z niepełnosprawnościami do działania i walki o lepszą przyszłość. Także dla mnie pan Mieczysław jest wzorem do naśladowania. Rozmowy z nim przyniosły mi nadzieję, że mimo dysfunkcji można być szczęśliwym.

KRYSTIAN CHOLEWA

Mów i pisz zrozumiale

Język to nie tylko narzędzie. Odpowiadający za odczuwanie smaku, lecz także nasze słowa, czyli wypowiedzi, które kierujemy do ludzi. Język – jako środek komunikacji – może być więc potoczny, młodzieżowy, urzędowy, naukowy, oficjalny lub pełen humoru, kiedy chcemy kogoś rozbawić. Innego języka użyjemy w piśmie do urzędu, a innego w mailu do koleżanki. Istnieje wiele odmian języka. Czasem nadużywamy pewnych słów mylnie sądząc, że nasz komunikat będzie skuteczniej odebrany i zapamiętany.

„Nara”, „spoko”, „mega”, „luzik” i inne tym podobne określenia bez pardonu wdarły się do naszego codziennego życia. Podobnie „angielszczyzna”, której coraz częściej i chętniej używamy jakbyśmy wstydzili się rodzimego języka. Wiele słów występujących w nim zastępujemy właśnie zwrotami anglojęzycznymi, na przykład mówiąc „sorry” zamiast „przepraszam”. Osoby, które często sięgają po książki, zapewne zgodzą się ze mną, że niektóre publikacje napisane są mało przystępnym językiem, zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnościami, bo przecież autorzy tychże publikacji tworzą również dla nich. Człowiek z dysfunkcją intelektualną, nawet jeśli potrafi czytać pojedyncze wyrazy, a następnie składać je w zdania, nic nie zrozumie z przekazu, gdy książka będzie napisana stylem popularnonaukowym. On potrzebuje krótkiej i prostej treści wzbogaconej ilustracjami. Kiedy dana publikacja lub tekst zamieszczone na przykład na stronie internetowej są w taki sposób opracowane, wówczas mówimy, że zostały przygotowane w tekście łatwym do czytania. Tekst łatwy do czytania – w myśl definicji – ma za zadanie ułatwić osobom z niepełnosprawnością intelektualną rozumienie jego treści. Aby poprawnie go przygotować, należy przede wszystkim unikać trudnych wyrazów, wystrzegać się używania skrótów, słów zapożyczonych z innego języka i metafor (np. pogoda pod psem – człowiek z niepełnosprawnością intelektualną nie rozu-

mie tego typu metafor). Warto używać krótkich zdań i w pełni czytelnych komunikatów. Jeśli coś wyjaśniamy, należy poprzeć to przykładami z codziennego życia. Istotne znaczenie ma także wybór kroju czcionki. Czcionka powinna być wyraźna i czytelna, bez kursywy i elementów ozdobnych.

Niwelacja barier w dostępie do informacji coraz częściej staje się wymogiem. Obowiązek ten nakłada ratyfikowana przez Polskę w 2012 roku konwencja o prawach osób niepełnosprawnych, która została przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych w 2006 roku. Tymczasem problem wykluczenia z powodu niedostępności informacji dotyka wcale nie tak małej liczby osób. Narażone są na niego nie tylko osoby z niepełnosprawnością intelektualną, ale także ludzie z innymi niepełnosprawnościami oraz w starszym wieku. Szczególnie pisma urzędowe i przytaczane w nich przepisy prawne nierzadko okazują się niejasne dla odbiorców usług publicznych z niepełnosprawnościami i starszych. W wielu takich przypadkach osoby te zmuszone są korzystać z pomocy ro-

dziny, przyjaciół albo opiekunów. Nie rozumiejąc przekazu czują się bezradne i zagubione, a tym samym wykluczone z pełnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Język jako środek komunikacji może okazać się poważną barierą również na etapie organizowania szkoleń, między innymi dla bezrobotnych osób z niepełnosprawnościami. Nie wszystkie programy tego typu szkoleń są dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników. Przed kilkoma laty na jednym z takich właśnie szkoleń osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym słuchały prezentacji na temat zakładania działalności gospodarczej, choć żadna z nich nie wiedziała, co to znaczy, że ktoś zakłada działalność gospodarczą i na czym owa działalność polega. Przekaz tego szkolenia był zupełnie niedostosowany do potrzeb uczestników, a jedyną jego zaletą okazały się smaczne ciasteczka rekompensujące konieczność siedzenia przez kilkadziesiąt minut na krzesłach. Tymczasem wystarczyło na początku użyć kilku prostych zdań i zapytać, gdzie każda z tych osób chciałaby pracować i co lubi

robić, a następnie zapytać, czy wie, gdzie szukać takiej pracy i wskazać możliwości pomocy.

Współczesny język pełen jest skrótów, hashtagów (czyli wyrazów poprzedzonych znakiem „#”), przenośni i coraz trudniejszych w odbiorze metafor. Kierując przekaz słowny bądź na piśmie do osób z niepełnosprawnościami trzeba pamiętać również o tym, że nie wszystkie te osoby rozumieją iluzje i dwuznaczności, a zwłaszcza słowa skądś zapożyczone. Coś, co nam wydaje się oczywiste, dla odbiorcy naszego komunikatu może wcale takim nie być. Z tej właśnie przyczyny tworząc przekaz mówiony bądź pisany warto uwzględnić różne grupy odbiorców – zarówno osoby wykształcone, pełnosprawne i z łatwością przyswajające wiedzę, jak również osoby z różnego typu niepełnosprawnościami i deficytami oraz osoby w starszym wieku, które potrzebują, aby mówić do nich wolniej. Ma to szczególnie ważne znaczenie, gdyż każdego dnia jesteśmy dosłownie „bombardowani” ogromem informacji, które nasz mózg zmuszony jest przetwarzać.

KAROLINA KASPRZAK



FOT. KAROLINA KASPRZAK

KATARZYNA KUSEK
GRABINY

Ona
 płacze i krzyczy.
 Nie potrafi zrozumieć
 dlaczego nie wolno jej kochać,
 gdy jest więźniem swego ciała.
 Niemoc boli bardziej niż odleżyny,
 bo czyni ją
 człowiekiem gorszej kategorii.

On
 nie jest w stanie pojąć
 jak to jest,
 że pieniądze są ważniejsze
 od człowieka.

Gdy staje przed murem niemożności,
 ziarno nienawiści kiełkuje w jego sercu.
 Sam już nie wie,
 czy ten świat urządził szatan
 czy też człowiek,
 efekt jest taki sam.

Ono
 nic jeszcze nie rozumie,
 jest takie małe.
 Podnosi krzyk
 w ramach protestu,
 co innego mu pozostało?
 Jutro je zabiorą
 do rodziny zastępczej
 albo pogotowia opiekuńczego.

Gdy dorośnie,
 wypłacą mu odszkodowanie,
 zmarnowanie życie
 wycenią w Euro.

My
 potrafimy pisać
 hymny o Miłości i pieśni śpiewać
 fałszywym głosem.
 Lecz gdy trafi
 pod niewłaściwy adres,
 wzruszeniem ramion
 skazujemy ją na śmierć
 w owczym pędzie
 ku niczemu.

W czerwcu bez horoskopu

W czerwcowym wydaniu miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów” nie będzie – tylko tym razem – zabawy w horoskop Indian Aleoteków.

W zamian publikujemy informację o sensacyjnych odkryciach archeologów w Wielkiej Świątyni Boga Deszczu Meolencoatla, o czym poin-

formował redakcję nasz autor Zbigniew Nowak. Niezwykła wiadomość obiegła świat naukowy. Podczas prac badawczych, po usunięciu bloku skalnego, ukazały się oczom archeologów kamienne schody w dół, pod gigantyczną piramidę. Co tam znaleźli?

Czytajcie na stronie obok...

KALENDARZ ALEOTEKÓW



FOT. KAROLINA KASPRZAK



Ostatnio nowa sensacja obiegła świat naukowy. Otóż, podczas prac badawczych w Wielkiej Świątyni Boga Deszczu Meolencoatla natrafiono na ukryte schody. Po odsunięciu dwutonowego bloku skalnego oczom archeologów ukazały się kamienne stopnie schodzące w dół pod piramidę. Okazało się, że wąskie schody prowadzą do krypty grobowej. Kogóż tam pochowano? Ogromnej płyty na sarkofagu długo nie dało się ruszyć. Ciężar żółtego granitu zdawał się za duży. Podważanie łomami niewiele dawało. Dopiero usunięcie zamaskowanych kamiennych zamków umożliwiło badaczom zajrzeć do sarkofagu. Grobowiec, sądząc po jadeitowej masce i bogato inkrustowanej, złotej biżuterii wysadzanej turkusami oraz uwaga! bursztynem, musiał należeć do kogoś znacznego. Może w jadeitowej trumnie leżał główny kapłan świątyni? Przeczyć temu wydawała się obecność broni, której pochowany prawdopodobnie używał za życia. Również płaszcz i pióropusz, które o dziwo nie poddały się niszczycielskiej sile czasu, wyglądały jakby ktoś zaledwie wczoraj je tutaj złożył. Pióra rajszych ptaków nie straciły żywych barw. A przecież leżały w ciemności krypty kilkaset lat. Maczugi i noże z obsydianu, skały z której Aleotekowie wyrabiali bardzo ostry, wojenny oręż zdawały się wykluczać domysł, że złożona do sarkofagu mumia jest mumią któregoś z kapłanów świątyni.

Pytaniem bez odpowiedzi było w jaki sposób tak duże i ciężkie kamienne sarkofag i płyta zostały tutaj wniesione - bowiem do krypty grobowej prowadziły tylko wąskie i strome schody. Ostatecznie na pytanie czyja mumia spoczywa pod płytą udzieliły ryte w płycie glify. Ich żywa kolorystyka zachwyciła badaczy. Interpretując odczytane napisy oraz rysunki archeolodzy odkryli, że tajemnicza mumia wojownika należała do ostatniego władcy Aleoteków - Amelentepca Holoetsy. Amelentepc Holoets w języku Aleoteków znaczy Mądry Jaguar.

Jednak największą zagadką, dotąd niewyjaśnioną są owe bursztyny w biżuterii, a ściślej mówiąc w złotych bransoletach Mądrego Jaguara, które w świetle lampek gazowych zalśniły swym pięknem. Skąd się tam wzięły, kto je do państwa Aleoteków przywiózł? Czyżby Aleotekowie mieli kontakt z wczesnym państwem Piastów? A może to Wikingowie przewieźli bursztyny na odległy kontynent? A może Templariusze? Są to tezy tak śmiałe, że aż nieprawdziwe. A może jednak? Świat nauki czeka na wyjaśnienie tej zagadki.



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł(35)

– Czy to aż tak ważne? Ten wózek?

– Tylu jest dookoła mężczyzn, przystojnych... nawet i niegłupich, jak mi się zdaje.

– Trudno spotkać kogoś, kto byłby tak dojrzały. Zapewniam cię.

– Pewnie nad wiek. – Starsza pani mówiła z wielkim zakłopotaniem. – Ja to rozumiem, bo doświadczony przez chorobę. Tak, to pewne, co się dziwi. Tak, okruszku... Ale czy inni nigdy nie dojrzewają?

– Hubert jest zupełnie inny.

– Tak ci się, dziecko, teraz wydaje. – Głos starszej pani zaczął cichnąć. – A tak naprawdę, to obawiam się, że oboje robicie sobie krzywdę.

– Babciu...

– Czy naprawdę zupełnie nie myślisz o przyszłości? Przecież to oczywiste, że jeśli teraz zaangażujecie się uczuciowo, to wspólna przyszłość musi was czekać... Jaka? Nietrudno zgadnąć, że niełatwa. Powiem nawet, że bardzo trudna. Czy ty, okruszku, zasłużyłaś na taką przyszłość? Czy nie należy ci się coś więcej?

– Myślałam o tym, naprawdę. Dużo myślałam i rozważałam sobie.

– A jego rodzina? Co oni na to?

– Hubert ma fantastyczną mamę, w twoim typie, babciu. Dogałabyście się, nie mam wątpliwości co do tego. Kiedy po wypadku potrzebował lepszej opieki, zrezygnowała z własnych ambicji i została przy nim w domu. To od niej był ten słoik miodu, pamiętasz?

– A ten twój... Hubert ma jakiś zawód? Jakies wykształcenie? Bo chyba nie liczy, że w przyszłości z robienia szcottek w jakiejś spółdzielni będzie siebie i rodzinę utrzymywać?

– Babciu, nie dręcz mnie... – Weronika, śmiejąc się, złożyła ręce jak do modlitwy. – On jest jeszcze za młody, żeby mieć zawód. Ale chce ukończyć liceum i zdać maturę, a to niełatwe w jego położeniu.

– No właśnie, sama widzisz. Niełatwe.

– Babciu... – jęknęła Weronika.

– Widzisz, Werciu, ja cię przeproszam, nie miej za złe emocji starej kobiecie, która już niejedno widziała i ma swoje racje, by się niepokoić, ale ja uważam, że ty zasługujesz na to co najlepsze. Już i tak miałaś dość kulawe życie.

– I może dlatego szukam czegoś nadzwyczajnego.

– I uważasz, że znalazłaś? Możesz na tym budować swoją przyszłość?

– Tak, przynajmniej chcę spróbować pójść tą drogą.

– Daj ci Boże, dziecko. Daj ci Boże – z głęboką troską powiedziała starsza pani. – Ja będę modlić się do Przenajświętszej Panienki, żeby miała ciebie... was... – poprawiła się – w swojej opiece. Niech wam szczęści pomimo mych zastrzeżeń.

Bardzo czekała na te słowa. Na taką zgodę. Na niczym teraz tak bardzo jej nie zależało, jak właśnie na aprobachie babci. Liczyła się z jej zdaniem i chciała, żeby wszystko było dobrze. Z ulgą opadła na oparcie krzesła i dopiero teraz zauważyła, że w dłoniach trzyma prawie pełną szklankę zimnej herbaty. Sprawdziła czas.

– Muszę spłukać włosy – powiedziała z radością w głosie i wstała od stołu. – Przeproszam cię na moment.

Starsza pani wciąż była pod wrażeniem rozmowy. Myślała o rozsądku wnuczki. Przypomniła sobie wątpliwości, jakie nią targały, kiedy Weronika wybierała kierunek studiów, gdy zbliżyła się do środowiska ludzi ułomnych, pokrzywdzonych, chorych, którym tak pięknie i chwalebnie było pomagać, co dawało jej, babci, powód do niekłamanej dumy i chrześcijańskiej satysfakcji, jednak i rodziło obawy, że świat wnuczki zawęzi się do tych pokancerowanych ludzi. Marzyła o jej szczęściu. Jakoś je sobie wyobrażała i miała nadzieję, że dożyje dnia, kiedy odda ją komuś, kto jej to szczęście zapewni. A tu chłopiec na wózku... I Weronika zdawała

się kwitnąć. Nie, nie chciała, żeby szczęście wnuczki tak wyglądało. Jednak co więcej miała zrobić? „Może dziewczyna ma rację? – pomyślała w końcu. – Ostatecznie ona powinna wiedzieć najlepiej. Może sam Bóg w swej mądrości postawił tych dwoje sobie na drodze...”. Już niczego nie potrafiła rozstrzygnąć.

– Co ty właściwie wyczyniasz? Kąpiesz się w środku dnia? – spytała, kiedy Weronika wróciła do pokoju. Patrzyła, jak wnuczka ściera z twarzy resztki wody.

– Położyłam sobie hennę – odrzekła dziewczyna. Jeszcze ostatnimi ruchami ręcznika dosuszała mokre włosy.

– Zrobiłaś się na rudo? – zdumiała się na nowo.

– Na złotokasztanowo – odpowiedziała Weronika, potrząsając głową. – Jak ci się podoba?

Ustawiła się przy oknie i podciągnęła żaluzję. Zaraz do pokoju wpadło więcej światła. Teraz mogła lepiej obejrzeć się w lusterku i ocenić uzyskany odcień. Tak, mniej więcej o to jej chodziło. Kolejne barwienia jeszcze bardziej nasycą kolor, nadając mu ostateczną głębię.

– Jakoś dziwnie. Pierwszy raz przefarbowałam włosy, muszę się przyzwyczaić. – Starsza pani właściwie nie wiedziała, co powiedzieć.

– To dla tego chłopca? Dla Huberta?

– Nie, właściwie nie. Po prostu tak chciałam coś pod koniec wakacji zmienić w swoim wyglądzie.

ROZDZIAŁ 42

Helena swoją codzienną zakupową rundę robiła ścieżką, którą sama przez te wszystkie dni własnymi stopami mogłaby wydeptać. To był jej ruch na świeżym powietrzu, jej spacer i kilka zalecanych minut dla serca. Wychodząc ze sklepu, jeszcze raz przeanalizowała wszystkie zakupy. Nie zwracała uwagi na przechodniów i nie zauważała młodej kobiety z dziecięcym wózkiem, która nadeszła z naprzeciwka.

– Dzień dobry, pani Heleno! – usłyszała znajomy głos.

– Dzień dobry... Ach, to ty, Madziu! – zawsze spontanicznie ucieszyła się, widząc dawną przyjaciółkę Huberta. – Prawie cię nie poznałam. Witaj! Co słychać?

Dziewczyna również wydała się zadowolona.

– Och, wiele się działo. Dużo się zmieniło.

Helena z ciekawością spojrzała na wózek.

– Mów, nic nie wiem, co u ciebie.

– Wysłałam za mąż, urodziłam dziecko. A właściwie odwrotnie... Plany były całkiem inne...

– Właśnie widzę, że masz już dzieciątko. Jak spotkałyśmy się ostatni raz, kiedy to było? Pod koniec lipca? W sierpniu? – Obeszła wózek, żeby zajrzeć do środka. – Mój Boziu! Jakie śliczne! – zachwyciła się. – Chłopczyk czy dziewczynka?

– Dziewczynka. Zuzia.

Obróciła wózek, żeby pokazać córeczkę.

– Jaka słodka. Zuziu... Ile ma?

– Miesiąc i jeden tydzień. Urodziłam trochę przed czasem – wyjaśniła Magda.

– To się zdarza. Ja moją Kasienkę też urodziłam trzy tygodnie wcześniej – przytyszyła ją Helena. – Ale zdrowa jest, prawda? – spytała starym zwyczajem.

– Tak. Jest zdrowa i dobrze się rozwija. Wkrótce dogoni swój rocznik.

Magda schyliła się nad Zuzią i poprawiła czapkę, zasłaniającą jej jedno oko. Helena omiotła ją wzrokiem.

– Ty też dobrze wyglądasz. Macierzyństwo ci służy. No i jesteś świeżo upieczoną mężatką! Gratuluję! – powinszowała dziewczynie, choć tak naprawdę gdzieś w głębi kryła żal i do końca nie potrafiła wybaczyć jej krzywdy Huberta.

– Dzięki. – Magda pokazała obrączkę. – Noszę ją od niedzieli. Kościelny weźmiemy po

Bożym Narodzeniu. Takiśmy sobie termin wybrali. Dobry, zresztą wcześniejszych nie było. Chyba żeby proboszczowi sygnąć groszem. Jest nowy i ponoć tak samo łakomy na pieniądże jak tamten... ale... Dojdę trochę do siebie... Zużka też podrośnie, tak będzie lepiej. Sporo przytyłam. Już nie wchodzę w stare ciuchy – trajkotała po staremu.

– To jednak jesteś tutaj?

– Sama nie daję rady.

Helenie wydawało się, że słyszy skrzęk w jej głosie. Ale może się myliła. Teraz dokładnie przyjrzała się dziewczynie. Jednak była inna, zmieniona. Może doroslejsza, poważniejsza, może postarzała? Tak, chyba się postarzała! Było to widać. I wydawała się taka jakby... zakurzona. Już nie miała w oczach tych urzekających diablików, którymi każdego potrafiła oczarować.

– A jak czuje się Hubert? – nagle spytała Magda. – Co u niego?

– Dziękuję. Ćwicz, leczy się – odpowiedziała krótko. Nie chciała tego okazywać, ale teraz, gdzieś w środku, poczuła ucisk. Zrobiła się oschła. Była pewna, że tak naprawdę Magdy wcale nie interesuje stan zdrowia Huberta, że pyta, bo tak wypada, bo tak nakazuje zwykła przyzwoitość. A nawet gdyby, nawet gdyby chciała wiedzieć, to jest już za późno, już nie zasługiwała...

Ale dziewczyna spytała ponownie:

– Czy już chodzi?

– Nie, jeszcze nie, ale stoi. Potrafi już dość długo stać przy łóżku. – Helena zwalczyła złe emocje.

– To na pewno niedługo będzie chodzić – powiedziała Magda bez przekonania.

– Mamy taką nadzieję – znającą spojrzęła na zegarek.

– Śpieszy się pani? My też musimy już wracać.

Znów obróciła wózek i coś jeszcze poprawiła.

– Chętnie bym z tobą pogawędziła, Madziu, ale widzisz, dzisiaj gonię w piątkę...

– Rozumiem.

„Zaprosić ją? – zastanawiała się Helena. – Nie, lepiej nie. To nie jest dobry pomysł. Po co wszystkim fundować niezręczną sytuację?”

– Do widzenia.

Zastanawiała się, czy powiedzieć o tym spotkaniu Hubertowi. Wolałaby oszczędzić mu wieści, które mogły przejąć go zbyt mocno. Po co przypominać bolesne sprawy? Wprawdzie minęło już trochę czasu i Hubert miał kiedy zapomnieć o Magdzie, ale czy zapomniał? „Przecież to, że nigdy o niej nie mówił, wcale nie musiało znaczyć, że nie myśli, nie rozpamiętuje... Zawsze był skryty. A może nic go to już nie obchodzi? Dałby Bóg, żeby tak właśnie było. A tak swoją drogą, ciekawe, jak potoczyłyby się ich losy, gdyby nie wypadek? Czy nadal byłiby razem? Mieli iść na tę samą uczelnię i być blisko siebie. A może zrobiliby to głupstwo i przedwcześnie postarali się o taką słodką Zuzię? I byłabym już babcią. Babcią? – dziwnie poczuła się z tą myślą. – Byłabym babcią? Ja? Teraz? Już teraz? Czy byłabym gotowa na taką odmianę? Babcia. Nie, to za wcześnie. Ale przecież oni uczyli się, studiowali! Tylko czy jedno wykluczałoby drugie? Naiwnością byłoby myśleć inaczej. No tak, i zarwiliby studia. No i by się narobiło... Byłoby nie było... nad czym tu myśleć. Zresztą nie jest powiedziane, czy i tak by się nie rozeszli”.

Z daleka usłyszała szczerkanie Saby. Bokserka już ją zauważyła i dawała upust swojej radości. Helena zawsze się obawiała, że ujadanie psa kogoś obudzi lub zdenerwuje. Nie chciała tego. Twierdziła, że należy tak żyć, by nikomu w niczym nie przeszkadzać. „Gdyby wszyscy stosowali się do tej zasady – mawiała – na świecie zrobiłoby się o wiele przyjemniej”. Teraz mimowolnie przyspieszyła kroku.

Kiedy otworzyła furtkę, suka zbiegła do niej, gnąc się na boki ze szczęścia. Po drodze Helena zajrzała do skrzynki pocztowej. Coś tam było. Wyjęła z koszyka futerał. Najmniejszy kluczyk ledwie pasował do zamka i zgrzytał nieprzyjemnie. Cały mechanizm, łącznie z zawiasami, zdążył już zardzewieć.

„Pewnie same reklamy” – pomyślała, wyjmując ze skrzynki kilka kolorowych kartek. Przejrzała je szybko i ucieszyła się, bo był też list do Huberta. Po charakterze pisma i grubości przesyłki domyśliła się, że od Amelii.

„Pewnie jakieś kolorowe zdjęcia ze świata – przemknę-

ła jej myśl. – O! jeszcze jeden, cienki” – zauważyła.

Nim chwyciła za klamkę, drzwi otworzyła Kasia.

– Ciocia jeszcze śpi? – spytała, wchodząc do holu.

– Nie, ciocia pakuje się w swoim pokoju – Kasia w nadziei na ciepłego rogała wzięła od niej koszyk z pieczywem.

– A tata? Nie zauważyłam samochodu. – Była pewna, że Mateusz gdzieś pojechał.

– Nie było rogali? – zawiadziona Kasia przeglądała zakupy.

– Nie, kochanie, dziś już nie dostałam. Jutro pójde wcześnie i ci kupię. Tata jest w domu? – Denerwowała ją nieobecność Mateusza.

– Tata pojechał do biura. Ale mówił, żebyś się nie martwiła, bo tylko na małą godzinkę i wróci przed cioci wyjazdem.

Helena знала te „małe godzinki” i wiedziała, jak długo potrafiły trwać.

– Żeby tylko to była prawda, bo jak my ciocię na pociąg tak-sówką będziemy odwozić?

Poszła do kuchni wypakować zakupy. Mleko wlała do garnka i postawiła na gazie.

– Szkoda, że nie było rogali – głośno westchnęła Kasia.

– Zaraz ugotuję ci kakao. Napijesz się?

– Nie wiem.

– Cóżes dzisiaj taka markotna? Żle się czujesz, skarbie?

– Czy ciocia przyjedzie jeszcze do nas?

– A chciałabyś?

– Mogłaby przyjechać. Było wesoło – powiedziała cokolwiek żywszym tonem.

– Jeśli chcesz, to zaprosimy ciocię na przyszłe lato.

– Żeby tylko była zdrowa.

– Na pewno będzie. A jak nie, to wykuruje się u nas.

– Teraz też się wykurowała?

– Owszem. I czuje się już lepiej.

– Do następnego lata wystarczy jej?

– Wystarczy, skarbie, na pewno wystarczy – zapewniła Helena. – A teraz, proszę cię – podała trzymaną w ręce korespondencję – zanieś Hubkowi listy. Chyba nie położył się spać?

– Nie! – Kasia chwyciła listy

i wybiegła. – Rozmawia przez telefon z Weroniką! – zawołała z holu.

„Pewnie się umawiają – pomyślała Helena. – Czy wobec tego jest sens mówić mu o spotkaniu z Magdą? W końcu to nic pilnego, jeszcze się dowie... Ważniejsze, że Kasiunia przekonała się do Reginy. A swoją drogą – uśmiechnęła się – jakie to spostrzegawcze dziecko”.

Hubert, siedząc na wózku z solidnie obciążonymi stopami, prostował nogi w kolanach. Wykonywał serie po piętnaście powtórzeń. Potem robił kilkudziesięciosekundowe przerwy. Lewa noga, jak zwykle, nie wytrzymywała tak forsownej pracy i zaczynała omdlewać. Ale właśnie ją chciał wzmocnić, wyćwiczyć, by była jak prawa. Z drżeniem mięśni unosił ciężarek i z ulgą opuszczał. W końcu sforsowana noga przestała się prostować, zmęczone mięśnie już nie reagowały. Wola niewiele mogła tu zmienić. Uznał, że musi odpocząć, i nawet z pewną ulgą przyjął nagłe wtargnięcie siostrzyczki.

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

Grać bez sprawnych nóg

W tym miesiącu rozpoczęły się mistrzostwa Europy w piłce nożnej. Polacy swój pierwszy mecz zagrają 14 czerwca. Mistrzostwa zostały przesunięte z uwagi na pandemię. Planowo miały odbyć się w ubiegłym roku. Każdy młody chłopak lubi grać w piłkę. Ja także w dzieciństwie mimo niepełnosprawności chętnie w nią grałem na naszym wiejskim boisku pod lasem. Moja drużyna składała się głównie z taty i mamy.

Grę w piłkę traktowałem jako formę rehabilitacji. Nigdy nie zagrałem w prawdziwym meczu, na prawdziwym boisku, ale podstawowe zasady piłkarskie znam. Mecz trwa 90 minut i jest podzielony na dwie części – każda trwa 45 minut. Za porządek na boisku odpowiada sędzia, który skrupulatnie przygląda się piłkarzom i za każde przewinienie ich karze. Najpierw jest ostrzeżenie, później żółta kartka, a na końcu czerwona. Czerwona kartka oznacza usunięcie zawodnika z gry.

Ostatnie mistrzostwa Europy w piłce nożnej odbyły się w Polsce 9 lat temu. Na tę okoliczność wybudowane zostały stadiony w pełni dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. 11 września 2012 roku byłem kibicem meczu Polska – Mołdawia rozegranym na stadionie miejskim we Wrocławiu. Na stadionie tym jest winda dla osób z trudnościami w poruszaniu się, a przy schodach poręcze. Dzięki temu osoby z ograniczeniami sprawności nie muszą nikogo prosić o pomoc.

Popularnym sportem jest obecnie amp futbol. To rodzaj gry w piłkę nożną przeznaczony dla osób po jednostronnej amputacji kończyny dolnej – w przypadku graczy z pola lub kończyny górnej – w przypadku bramkarzy. Osoby z niepełnosprawnościami chętnie uprawiają sport i osiągają w tej dziedzinie znaczące sukcesy.

KRYSTIAN CHOLEWA



Amanda z Joanną Pawlak.

Amanda Krzyszczyk, uczestniczka naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach, miała zaledwie 24 lata, gdy 18 kwietnia odeszła od nas na zawsze. Za szybko i niespodziewanie. Była bardzo wesołą i miłą koleżanką, nie przejmowała się niczym. Żartowała ze wszystkiego, co ją otaczało. Chodziła do grupy integracyjnej przedszkola „Wesołe Skrzaty” w Pobiedziskach, potem do szkoły w Poznaniu na ul. Szamarzewskiego. Do naszego WTZ-etu dołączyła w 2017 roku.

Chętnie i z wielkim zaangażowaniem uczestniczyła w różnych zajęciach. Bardzo lubiła prace plastyczne, pisała różne teksty. Była w naszym zespole redakcyjnym i często jej artykuły wysyłałyśmy do druku w „Filantropie”. Była ciekawska i uparta, zawsze uśmiechnięta i było jej wszędzie pełno. Nie narzekała na swoje dolegliwości i miała zawsze coś do powiedzenia. Nie ma drugiej takiej osoby jak ona. Ciągle chciała coś robić, bez zająć się nudziła. Uwielbiała przychodzić do WTZ i traktowała naszą społeczność jak drugą rodzinę – tak mówiła jej mama. Kochała prace w kuchni: kroić, mieszać, obierać, układać i ciągle pytała panią Asię o parówki w cieście.

W naszym ogrodzie bardzo lubiła podlewać kwiaty i warzywa. Pamiętam jak podlewałem ogródek, a ona marudziła, że chce węża! Bo koniecznie chce podlewać i żeby jej go dać. Cieszyłem się, że jestem potrzebny i pomocny, kiedy prosiła mnie

Żegnaj Amando na zawsze...

o pomoc w pchaniu wózka lub żeby jej coś podać. Bardzo mi tego teraz brakuje.

Była bardzo fajną koleżanką i tak jak ja lubiła komputery. Bardzo zżyła się z Edytą Sosnowską, terapeutką pracowni komputerowej. Amanda lubiła pisać posty na Facebooka, obserwowała, co i gdzie się dzieje, bo była bardzo ciekawa świata i ludzi. Zawsze lajkowała posty i wstawiała fajne emotki.

Zostawiła po sobie swój uśmiech i optymizm, który się z niej wylewał aż nadto. Często prosiła o przepisy na ciasta i ciasteczka i różne sałatki, bo jej marzeniem było napisanie warsztatowej książki kucharskiej. Wspominam ją bardzo serdecznie, choć czasami się wymądrzała i lubiła wchodzić w zdanie każdemu.

Tworzymy wielką rodzinę i jesteśmy bardzo ze sobą związani. Dlatego odejście Amandy to dla nas ogromna strata. Na jej pogrzebie było bardzo dużo ludzi i mnóstwo białych kwiatów, bo odeszła za wcześnie i nikt nie był na to przygotowany. Czuję, że na pożegnaniu cały czas



Cieszyła się każdym dniem.

była z nami. Modliłem się o jej duszę, która na pewno poszła do nieba i pewnie teraz hasa po chmurach.

Amanda na zawsze pozostanie w moim sercu.

JAKUB KRYGIER
UCZESTNIK WTZ W POBIEZISKACH

*

Gdy pięć lat temu powstały Warsztaty Terapii Zajęcio-

wej w Pobiedziskach, nasze drogi skrzyżowały się z drogą Amandy po raz pierwszy i tak zostało aż do jej odejścia na zawsze. Odejścia nieoczekiwanego i pełnego bólu.

Otwierając WTZ nikt z nas nie spodziewał się, że stworzymy wspólnie tak wspinały drugi dom, w którym jesteśmy wszyscy częścią

jednej rodziny. I Ty Amando byłaś z nami od początku, a nawet wcześniej. Bo Twój tato też nasz dom tworzył, przy Twoim i Twojej mamy wsparciu. Tworzył go dla Ciebie i dla nas wszystkich.

Byłaś dla mnie trochę jak córka, dla koleżanek i kolegów – jak siostra. Zawsze doceniałaś pracę i starania innych ludzi. Umiałaś nam powiedzieć prosto z serca: „ale fajnie”.

Na zajęcia zawsze byłaś przygotowana. Nie istniały dla Ciebie żadne ograniczenia. Teatr, ćwiczenia, sprzątanie, zumba, praca, wycieczki – z uśmiechem angażowałaś się we wszystko. Ciebie musiało być wszędzie pełno. Ale jak na prawdziwego pracusia przystało, czasem musiałaś też porządzić, ustawić kolegów do pionu, co budziło wiele śmiechu.

Gdy zaczęłam pracę jako terapeutka w pracowni technik różnych, zapytałam kiedyś, czy umiesz wbijać gwoździe. Powiedziałaś, że nigdy nawet młotka nie miałaś w ręce. Śmiałyśmy się razem, że córka budowlańca, a młotka nie potrafi trzymać. Oczywiście, powiedziałaś „spróbuję”. Wbijałaś małe gwoździe i tylko co chwilę w sali było słychać „a! boli!”. Ale gdy chciałam Ci zabrać młotek, byś nie uderzała się w palce, stanowczo mi młotka nie oddałaś i z każdą chwilą szło Ci lepiej. Pewnego razu chciałaś mi pomóc i wziąć mój kubek do mycia. Niestety, zbił się. Pamiętam, jak bardzo płakałaś i pytałaś, czy będę Ciebie lubić. Dałabym wtedy do zbitcia chyba jeszcze tysiąc kubków, aby ukoić Twój płacz.

Nauczyłaś mnie i moich kolegów terapeutów, by zawsze iść do przodu, mieć cierpliwość, kochać ludzi i cieszyć się każdym dniem. By uwierzyć, że nie ma czasu na odkładanie wszystkiego na później. Ty i Twój rodzice pokazaliście nam, że można, mimo ograniczenia, mieć piękne, dobre życie, pełne miłości i wsparcia.

Gdziekolwiek jesteś – zawsze pozostaniesz częścią naszej Warsztatowej rodziny. Pamięć o Tobie będzie zawsze żywa.

JOANNA PAWLAK
TWOJA ZUMBA
TERAPEUTKA



Amanda w gronie przyjaciół.

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 Komisarzek
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

IMPULS

Brak towaru w sklepie?
Sygnał dla Polaków,
Że po prostu trzeba
Robić więcej braków.

TRUTEŃ

Co dzień brzęczy
Tylko dookoła,
Że pracowity
Jest jak pszczoła.

SKLEROZA

Czasem coś mamy
Na końcu języka
I nie wiemy, co to,
Bo nam to umyka.

NAŁOGOWIEC

Jeszcze pali,
Ale już rzuca
Rak mu się
Na płuca.

Fraszki

OMASTA

I dobry przyjaciel,
Gdy przycisnie bieda,
A mu posmarują...
Za grosze cię sprzeda.

RENCISTA

Jeżeli bez przerwy
Będą drożeć leki,
To pójdzie do piachu,
A nie do apteki.

EKOSYSTEM

Nie licz na krajobraz
Uroczy, dziewiczy,
Gdzie się tylko pieniądź
I interes liczy.

KOCHANIE

Kocham – powtarzał.
Kilka lat zleciało,
No i z tego „kocham”
Tylko „cham” zostało.

CZŁOWIECZEŃSTWO

Nie każdy
Człek z wiekiem
Staje się
Człowiekiem.

**NAGROBEK
STRIPTIZERKI**

Nareszcie kobita
Porządnie zakryta.

KURACJA

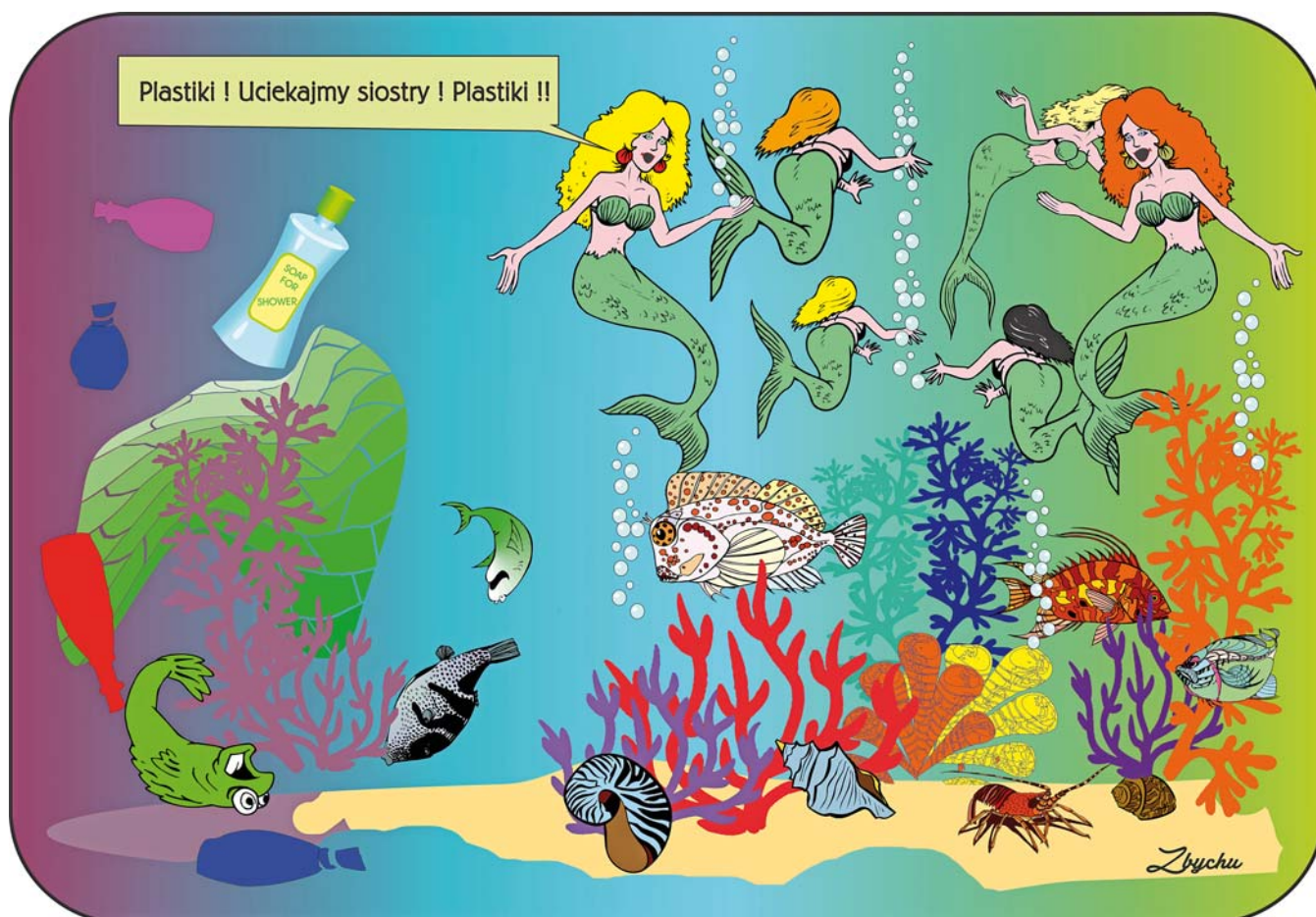
Najszybciej
Odcudza pływanie
Tam, gdzie są piranie.

TYRANIA

Tyraj, bracie, tyraj,
Będiesz miał nie ty raj.

KOALICJA

Tempo obrali
Misia koali.



Wpuśćta dochtora, wej!

Ostatnio u ciotki Adeli zbi-
rają się kobicka i kryn-
com pierdoły na jeden temat:
zdrowie i kowid. No, dejma
na to, Trodynkowo godała, że
wezwała jom do szpitala na or-
topediom wew maju 25-ego
wew 2022 roku, a już czeko
od piunciu lat. Istno kikała
wew kalyndorz i stwierdyla,
że na tyn som dziyń mo wi-
zyte u kardiologa, winc jom
zwekslowali na sześć mie-
siyncy dalij.

Zaś Fedorowo była co dopie-
ro u kardiologa. Istny powie-
dział jej, że wew nowym roku
nie bydzie rejenstracji, a ino co
tylko kardiolog bydzie kliknył
do pacjynta i gó zapraszoł dó
się. Zaś dołónczyli Trzmiełiki
zez Wagnajewa, zes nowina-
mi. Istnych krewniok jesta
gospodarczym we urzyndzie i
burmistrz gó dorwoł i doł opr,

bo sie przepadły parawany do
do punktu szczepiyn.

– Jo wos pozbawie dodat-
ku funkcyjnego – buczoł bur-
mistrz dó Zefiryna (tegó krew-
nioka).

A Zefiryn na to:

– Ale jo ni mom dodatku!

– Nie szkodzi – odbrynknął
gospodarz miasta Wagnajewa.
– To wom podatek damy, a po-
tym odbierzemy!

No i najważniejsze wyda-
rzenie wew mieście Wagnaje-
wie. Wew szpitalu powiatowym
som tyż przychodnie szpe-
cjalistów i punkty szczepiyn.
Wew siyni we klatce schodo-
wyj pełno było ludzi jak mrów-
ków, nie idzie sie wygrachlać
do środyszka. Jednyg dnia
dochtor Drabik zes Bygdosz-
czy, kardiolog nie doł rady się

dostać do swojego gabine-
tu. Jak powiedział, że jessta li-
korzym, to mu odpyskali, że
wszystkie tero som likorzami.
Na szczyńście szed obok woj-
skowy terytorials, co znoł do-
chtora – i jakimś sposobym
przepchali się zes kardiolo-
giym. Jak wołół: – puśćta do-
chtora, to zaczli kolijkowicze.

Tero widzimy, że najlepiej
jessta jednako wew zespołach
likorzy rodzinnych – czyli wew
akwariach. Nikt tam nie py-
skuje, ino lajn (on line) mimo
tłoku. Ale słyhać, że pracu-
ją już, jak zdalnie dawać za-
strzyki. A wtedy nie bydzie ko-
lejków ani likorzy rodzinnych,
ani szpecjalistów, ani do pie-
lengnarek. Służba zdrowia za-
cznie wreszcie szukać pacjyn-
tów.

BOLECH
ZES CIERPIENGÓW

KATARZYNA KUSEK
GRABINY

Trawa

Zadziwia mnie
nieśmiertelność
trawy.
Zmartwychwstaje
co roku
około Wielkanocy,
niepomna
na zeszlą jesień
i zimę, co już minęła.
Każdej wiosny
od nowa,
rodzi się na zawsze;
czy ona nie wie,
że nie ma
"na zawsze"?
I po co się stara
ta trawa,
co rośnie cicho
jak wieczność,
niby jest, a przecież
jej nie ma.
A ta trawa, to ta,
czy już inna...
Jak na drzewie liście,
takie same,
lecz nie te same?
Rośliny, drzewa
i zwierzęta wszelkie
wierzą w jutro
szczęśliwe
wierzą tak naiwną,
że aż doskonałą.
I tylko ja podnieść się
nie mogę,
uwierzyć w skrzydła,
które mam u ramion.
Zaufać raz jeszcze,
pokochać na zawsze.
Panie,
daj mi wiarę trawy...



RYŚ. ANDRZEJ ROSSA

Obcy wśród ludzi⁽²⁾

Ojczym nie był zadowolony, że przebywam znów w domu, ponieważ matka musiała więcej zajmować się moją osobą, co w pewnym sensie negatywnie odbijało się na gospodarce. Miałem wtedy około piętnaście lat, więc nie byłem już małym chłopcem, a matka ciągle jeszcze musiała nosić mnie na rękach. Nie było to z korzyścią ani dla niej, ani dla mnie, ponieważ byłem już duży i ciężki, więc z wielkim wysiłkiem nosiła mnie na swoich drobnych rękach. Mówiła:

– Synu, żebyś chociaż sam poszedł do ubikacji.

Te słowa miały duże znaczenie dla dalszego mojego postępowania. Zdąłem sobie sprawę, że matka ma coraz większe trudności z noszeniem mnie.

Ręce matki.

Tragizm

Milczące rozpacz.

Te ręce,

Co mnie karmiły,

Dziś są gorzką

Ciszą postoju.

W tym czasie miałem szczęście, bo właśnie wtedy poznałem wspaniałego kolegę Romka Miazgę. Romek bardzo często przychodził do mnie i pomagał mi. Często też sadzał mnie na wóz i jeździliśmy na łąkę po trawę dla krowy. Jeździł też ze mną do lasu, do której tak mnie zawsze ciągnęło. Czasem dawał mi lejce i sam powoził koniem. Była to dla mnie wspaniała frajda powozić koniem po polnych drogach. Pewnego razu pojechaliśmy po trawę do lasu. Jadąc z powrotem Romek powiedział:

– Masz, trzymaj lejce. Ja się trochę położę na trawie, bo mi coś krew leci z nosa.

Wziąłem lejce i spokojnie jechałem polną drogą. Nagle zauważyłem, że koń dziwnie się zachowuje, uszy podniósł do góry i przyspieszył kroku. Na poboczu drogi zobaczyłem porzucony worek po nawozie sztucznym i od razu domyśliłem się, że to on jest przyczyną lęku konia. Wiatr poruszył workiem tak, że koń jeszcze bardziej się wystraszył i zaczął galopować co sił w nogach. Ściągnąłem lejce i krzychałem

– pyr, pyr, ale koń dalej galopował jak oszalały. Więc ciągnąłem lejce, by konia zatrzymać. Ale koń się nie zatrzymał, a lejca się urwała. Romek widząc, co się dzieje, zerwał się na równe nogi, zszedł z wozu, stając na dyszlu u boku konia, potem przerzucając nogę przez grzbiet, znalazł się na koniu. Po tym wyczynie Romek nie miał trudności z zatrzymaniem konia – złapał go za uzzę i mocno go ścisnął. Koń po małej chwili zatrzymał się. Podziwiałem sprawność Romka, przecież robił to wszystko w bardzo szybkim pędzie wystraszonego konia. I gdyby nie ta odwaga, to nie wiem, co by się stało. Siedziałem na tym wozie i słowa nie mogłem wydobyć ze strachu i z podziwu, przecież to wszystko mogło się zakończyć tragicznym wypadkiem.

Tymczasem do domu dojechaliliśmy zdrowi i cali. Romek zabierał mnie z domu nawet wtedy, gdy jechał na pole bronować czy też orać. Siedziałem na wozie i podziwiałem ludzi pracujących na polu. Jeden gospodarz coś tam kosił, drugi z motyką gdzieś idzie. Romek także równym krokiem idzie za pługiem i poganiania konia. Za nim stada wron, które siadają na świeżą sibię. Pięknie to wyglądało, zwłaszcza wtedy, gdy słońce świeciło letnim blaskiem. Romek robił sobie przerwę, podchodził do wozu, by ze mną porozmawiać i zapalić papierosa, bo Romek, choć nie był pełnoletni, lubił czasem zapalić, na co rodzice jeszcze mu nie pozwalali. Dlatego Romek prosił mnie, bym jego papierosy schował do swojej kieszeni. Gdy przyjechaliliśmy do domu, matka jego zapytała, czy Romek palił papierosy. Romek powiedział, że nie. Ja również powiedziałem, że nie. Tymczasem cała sprawa się wydała, ponieważ papierosy, które Romek kazał mi schować, wypadły mi z kieszeni. Oj, dostało nam się wtedy, dostało. Nie tak za te papierosy, jak za kłamstwo. I nie było tłumaczenia, dla matki Romka wszystko było jasne – dowodem były papierosy. Mimo tej wstydlivej wpadki Romek dalej palił, lecz był bardziej ostrożny.

W tym czasie Wydział Zdrowia i Opieki Społecznej przy-

dzielił mi wózek inwalidzki. Było to wózek korbowy, więc musiałem dużo wkładać siły, żeby móc nim ruszyć. Ale dość szybko opanowałem jazdę na tym dosyć dziwnym wózku. Od tego czasu nie musiałem siedzieć tam, gdzie mnie posadzili, ponieważ teraz matka sadzała mnie na ten wózek, a ja już sam wiedziałem, gdzie mam jechać. Przeważnie jechałem do lasu, godzinami stałem tam i patrzyłem w konary różnych drzew. Piękne to było wszystko. Pewnie tam rodziły się moje pierwsze wiersze. Nie lubiłem przebywać w domu, ciągle kłótnie, wyzwiska i to przeważnie o mnie, że nie tak jem, że młaskam, że matka lepiej mnie karmi niż jego, czyli ojczyma. Brałem więc korbę w ręce i jechałem do lasu lub do Romka. U Romka przesiadywałem nieraz całymi dniami. Tam nikt nie mówił, że młaskam, nikt się nie kłócił. Matka Romka i sam Romek byli dla mnie bardzo przychylni, często też jadłem tam posiłki. Robiłem wszystko, żeby jak najmniej przebywać w domu, w którym czuję niechęć do mnie.

Dom przyjaciółki,

Dom przyjaciela

Jest moim domem.

Ciepło ścian,

Ciepło rąk

Daje mi pocucie,

Że mogę uwierzyć

W przyjaciół.

Skrećam się w kłębek

I udaję kundla

Leżąc go pod piecem

Bez prośby o więcej.

Dni, miesiące, lata mijały szybko, a ja żyłem bez żadnej szansy na przyszłość. Przerwanie szkoły i żadnych wido-ków na dalszą naukę. Żyłem życiem odciętym od świata wiedzy. Co prawda uczyłem się trochę przy siostrze, ale było to zbyt mało, żeby można było się czegoś nauczyć. W związku z tym zaczęto w domu myśleć, żeby mnie oddać do jakiejś szkoły specjalnej. Szczególnie ojczym ponaglał mnie, żebym pisał po różnych instytucjach. Więc brałem długopis i pisałem pod różne adresy, które mi przynosił. Wiedziałem, że muszę pisać, bo tak dłużej nie może być – chodziło mi o matkę, która coraz większe miała ze mną kłopoty. Po prostu nie mogła mnie już nosić, a oj-

czym nie chciał jej pomagać, więc sama dźwigała mnie, jak tylko mogła. Pomagali mi koledzy, jak na przykład Romek Miazga, ale przecież większość czasu przebywałem w domu i wszystko, co związane ze mną, robiła matka. Brat i siostra nie mogli mi za wiele pomóc, bo byli jeszcze za mali. A poza tym chodzili do szkoły, a po zajęciach szkolnych na zmianę zawsze jedno z nich pasło krowy. Ojczym tylko w niedzielę wyganiał krowy, a poza tym miał wiele innych obowiązków. Nie było czasu, żeby mną można było więcej się zajmować. Nieraz leżałem do późnego popołudnia w łóżku, zanim matka się mną zajęła, ponieważ bez reszty pochłaniały ją obowiązki gospodarcze. A ojczym pracował nie tylko w domu i obejściu, ale także w cegielni jako robotnik.

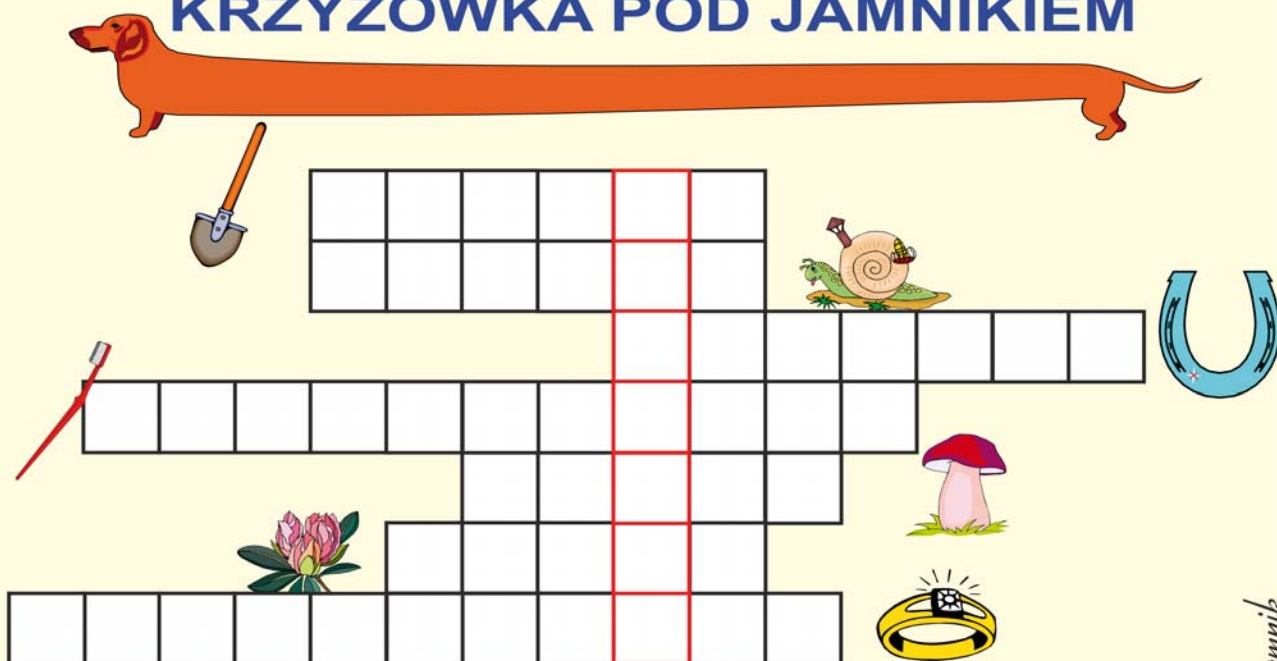
Więc pisałem te swoje prośby, żeby przyjęli mnie do jakiejś szkoły, ale każda odpowiedź była negatywna. Nie nadawałem się do szkoły z powodu mojego stanu zdrowia i miałem już za dużo lat. I tak nigdzie nie znalazłem szkoły dla siebie.

Tymczasem ojczymowi nie chodziło tylko o moją szkołę. Jemu chodziło o to, że jestem ciężarem w domu i muszę wyjechać choćby do zakładu dla przewlekłe chorych. Ja oczywiście wtedy nie wiedziałem jeszcze, co to jest ten zakład dla przewlekłe chorych. Myślałem, że tak jak w Busku-Zdroju w sanatorium jest tam szkoła, więc zgodziłem się, aby tam pojechać. Ojczym, choć z pewnymi trudnościami, załatwił mi ten wyjazd do zakładu dla przewlekłe chorych „Caritas” w Ścinawce Dolnej dla dorosłych. Mimo że jeszcze nie byłem pełnoletni, postanowiono skierować mnie właśnie tam. Miałem wtedy skończone zaledwie siedemnaście lat. Przykro mi było rozstawać się z matką, siostrą i bratem. A nawet Burka było mi szkoda, ponieważ był to pies, który najwierniej wysłuchiwał moich żalów i skarg. Wyczuwałem w nim wierne przyjaciele, który gdyby mógł, na pewno by mi pomógł.

cdn.

JÓZEF RYCHLICKI

KRZYŻÓWKA POD JAMNIKIEM



Wpisz w kratki nazwy obrazków i odczytaj hasło, którym jest nazwa czegoś co może służyć do spania.

jannik

AUTOR ZBIGNIEW NOWAK

JOLANTA GOLAŃSKA

Motyl

Dziś wcale nie jest już tak źle,
Ja pokochałam każdą łzę.
Dodałam przypraw memu życiu
I wszystko robiłam w ukryciu.

Jak barwny motyl pragnę żyć,
Z kielicha życia nektar pić.
Pofrunę tam, gdzie tylko chcę,
Do mej krainy, wyśnionej tej.

Będę skakała z kwiatka na kwiatek,
Tu będzie żonkil, a tam bławatek.
Wszystkie są piękne i tylko moje,
One widziały me wszystkie znoje.

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