

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (332) 7 • Poznań • lipiec 2022 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



FOT. ARCHIWUM SOS-WDN W OWIŃSKACH

**Widok na panoramę Sobótki.
Od lewej: Agata, dwie Anie i Daniela.
Więcej w artykule „Rajd na Masyw Ślęży”.
str. 6 i 7**

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

Patryk mistrzem świata
str. 5

**Usłyszeliśmy radosną
wiadomość**
str. 10 i 11

Piękne ryby z wikliny
str. 14 i 15

Czarodziejskie dłonie
str. 22

**Dla nich
„Jezioro Łabędzie”**
str. 23

Wiosenna burza
str. 29

Za trud i troskę
str. 30 i 31

**Gwara w poznańskiej
bimbie**
str. 32 i 33

**Spacer buszmena,
bieganie ze stołem**
str. 38 i 39

Zamyślenie wieczorne
str. 42 i 43

Aktywizacja bezrobotnych

HR for Business sp. z o.o. jest firmą zaangażowaną w realizację projektu „Pracujemy”, który ma na celu aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnościami. Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Dla każdego uczestnika zostanie opracowany indywidualny plan działania.

Przedsięwzięcie jest adresowane do osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym, z niepełnosprawnością sprzężoną, co do których orzeczono niepełnosprawność intelektualną, chorobę psychiczną, epilepsję bądź całościowe zaburzenia rozwojowe – w przypadku zaliczenia ich do lekkiego stopnia niepełnosprawności.

Zainteresowani uczestnictwem w projekcie powinni być w wieku od 18 do 64 lat i zamieszkiwać na terenie Polski. Aktywizacja w ramach projektu dotyczy osób

biernych zawodowo (niepracujących), bezrobotnych, zarejestrowanych bądź niezarejestrowanych w powiatowym urzędzie pracy.

Na podstawie indywidualnego planu działania (IPD) każdemu uczestnikowi zostaną zaproponowane odpowiednie formy wsparcia w projekcie, minimum dwie z następujących: poradnictwo zawodowe, pośrednictwo pracy, wsparcie psychologiczne, zatrudnienie wspomagane.

Po przejściu tej ścieżki uczestnik otrzyma 3 propozycje zatrudnienia. Cały proces trwa od 2 do 4 tygodni w zależności od zaangażowania i dyspozycyjności kandydata.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: 510 012 145 lub 510 013 640. Natomiast na stronie <https://stacjarekrutacja.pl> zamieszczane są na bieżąco aktualne oferty pracy – między innymi w gastronomii, handlu czy związane z branżą techniczną. *Oprac. KK.*

Wymagająca praca

Dziennikarstwo to niełatwy zawód. Wymaga dużej odporności na stres, umiejętności pracy pod presją czasu, ważna w tym zawodzie jest też odpowiedzialność, sumienność, empatia i poszanowanie praw drugiej osoby. Praca dziennikarza polega na zbieraniu informacji, ich odpowiedniej selekcji, przeprowadzaniu wywiadów, wykonywaniu zdjęć, a także na obróbce ortograficznej i stylistycznej tekstu.

Osoby z niepełnosprawnościami także mają sposobność zdobycia doświadczenia zawodowego w charakterze dziennikarza. Umożliwiają to różnego rodzaju praktyki i staże, a także możliwość nawiązania współpracy z czasopismami podejmującymi problematykę niepełnosprawności oraz oddających głos osobom niepełnosprawnym – jak nasz miesięcznik „Filantrop Naszych Czasów”.

Najważniejszym zadaniem dziennikarza jest obiektywne przedstawienie danej sprawy. Oznacza to, że dziennikarz

musi dołożyć wszelkich starań, aby przedstawione informacje były rzetelne i prawdziwe. Trzeba umieć odróżnić informację od fake newsa, czyli tej nieprawdziwej, niepotwierdzonej przez żadne wiarygodne źródła (np. Polską Agencję Prasową).

Dziennikarz musi posiadać bardzo dobrą dykcję. Jest to szczególnie istotne w dziennikarstwie radiowym i telewizyjnym. Praca dziennikarza jest wymagająca, ale dostarcza niesamowitych wrażeń i emocji. Nie ma w niej monotonii, nie jest jednostajna. Można poznać dużo ciekawych osób oraz wysłuchać ich historii życiowych.

Dziennikarze są zatrudniani nie tylko w redakcjach, lecz także w urzędach, szpitalach i sądach jako rzecznicy prasowi, gdzie często reprezentują daną jednostkę organizacyjną, odpowiadają na poszczególne zapytania zainteresowanych i są swego rodzaju „łącznikiem” między administracją publiczną a redakcjami.

KRYSZTOF CHOLEWA

Co czwarty z nas choruje

Może się wydawać, że to mnic takiego. Ot, gorszy dzień i nie najlepszy nastrój, który przytrafia się przecież każdemu. Tyle, że kiepski nastrój szybko mija, problemy zdrowia psychicznego – nie. W sobotę 4 czerwca w różnych miastach kraju zorganizowany został po raz szósty „Marsz żółtej wstążki”. To wydarzenie mające na celu zwrócenie uwagi na ważne kwestie, z którymi na co dzień zmierzają się osoby doświadczające kryzysu. Takich osób nie jest mało, bo statystycznie co czwarty mieszkaniec Polski doświadczył bądź doświadcza problemów zdrowia psychicznego.

W Poznaniu marsz odbył się w Parku Cytańskim, na pla-

cu za Pomnikiem Bohaterów. Organizatorami byli: Zakład Pielęgniarstwa Psychiatrycznego i Zakład Pielęgniarstwa Neurologicznego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego, a współorganizatorami: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu, Departament Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego, Centrum Zdrowia Psychicznego przy Centrum Medycznym HCP, Stowarzyszenie Osób i Rodzin na rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc”, Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Poznań – Północ, Fundacja „Ciszum”, Fundacja „Akme”, Katedra Psychiatrii oraz Klinika Psychiatrii Dorosłych i Klinika Psychiatrii

Dzieci i Młodzieży UMP, Stowarzyszenie „Vis-a-Vis” oraz Filia Wielkopolsko-Lubuska Sekcji Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

W wydarzeniu wzięły udział osoby z problemami zdrowia psychicznego, ich rodziny, przyjaciele, lekarze psychiatrzy, pielęgniarki psychiatryczne, terapeuci i wszyscy ci, którym bliskie są kwestie zdrowia psychicznego. Uczestnicy marszu w rozmowie z dziennikarzami akcentowali przede wszystkim sprawę niewystarczającego wsparcia i wciąż obecnej w różnych środowiskach dyskryminacji osób doświadczających kryzysu psychicznego, brak działań zapobiegających wzrostowi samobójstw, niewy-

starczające finansowanie psychiatrii czy utrudniony dostęp do leczenia.

Organizatorzy podkreślali, że aż trzy czwarte mieszkańców Polski nie ma dostępu do leczenia na oddziałach psychiatrycznych, a także do wsparcia zespołów leczenia środowiskowego, które mogą pomagać pacjentowi i jego rodzinie w domu. Psychiatria winna być należycie dofinansowywana, zaś osoby z problemami zdrowia psychicznego mieć dostęp do świadczeń leczniczych na równi z pacjentami z problemami somatycznymi. Wybrzmiał również postulat związany ze wspieraniem przyszłych lekarzy w wyborze specjalizacji psychiatrycznej. *Oprac. KK.*

EKSPERT PFRON O DOSTĘPNOŚCI

Ułatwienia w technologii

Studenci Politechniki Poznańskiej dowiedzieli się, jak w praktyce wygląda dostępność cyfrowa oraz na co zwrócić uwagę, aby zasada projektowania uniwersalnego nie stała się wyłącznie teorią. Spotkanie o charakterze wykładowo-dyskusyjnym zostało zorganizowane 13 czerwca w siedzibie Wydziału Architektury i Wydziału Inżynierii Zarządzania Politechniki Poznańskiej przez Oddział Wielkopolski PFRON we współpracy z Wydziałem Inżynierii Zarządzania.

Impulsem do organizacji tego przedsięwzięcia była potrzeba poszerzenia wiedzy dotyczącej dostępności wśród młodych osób, które niebawem wejdą na rynek pracy i będą projektować rozwiązania służące wszystkim obywatelom. Dostępność, co wielokrotnie akcentowaliśmy w artykułach na ten temat, nie może ograniczać się do wypowiedziania tego słowa, lecz muszą w ślad za tym iść konkretne, przemyślane i dobrze zaprojektowane inicjatywy.

Spotkanie otwarła dr Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON. O zasadach projektowania stron internetowych bez barier, narzędziach wspomagających dostępność cyfrową, programach ułatwiających i wspomagających pracę z komputerem, a także o innych istotnych aspektach tworzenia dostępnej przestrzeni wirtualnej opowiedział Bartosz Krupa, ekspert PFRON z zakresu dostępności.

Tworzenie stron dostępnych dla użytkowników ze specjalnymi potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności z pozoru wydaje się proste. Tymczasem okazuje się, że nie wystarczy zrobić to jakkolwiek, ale zrobić dobrze, czyli tak, aby strona nie budziła żadnych zastrzeżeń. Nie chodzi bowiem wyłącznie o dostępność samego serwisu internetowego, ale także o dostępność zamieszczonych na nim dokumentów, fotografii bądź innych materiałów audiowizualnych.

Jak poinformował prelegent, około 15 procent światowej

populacji to osoby z niepełnosprawnościami. Społeczeństwo się starzeje (30 procent obecnie stanowią seniorzy, a szacuje się, że w 2050 roku grupa ta będzie stanowiła aż 40 procent ogółu populacji). Dlatego kluczowe jest wdrażanie wszelkich działań ukierunkowanych na zmianę myślenia – projektować należy uniwersalnie, czyli z myślą o wszystkich użytkownikach, bez wyszczególniania konkretnej grupy ludzi. Każdy z nas w jakimś momencie życia może stać się osobą o szczególnych potrzebach, choćby wówczas, gdy nasze ręce będą unieruchomione przez niesienie ciężkich bagaży i nie będziemy mogli samodzielnie otworzyć drzwi.

Bartosz Krupa wyjaśnił słuchaczom, czym jest WCAG (Web Content Accessibility Guidelines), czyli wytyczne dotyczące dostępności treści internetowych, wskazówki jak tworzyć stronę internetową dostępną dla osób z niepełnosprawnościami. Dzięki nim nawet osoba nie posiadająca kompetencji i doświadczenia w tej dziedzinie może dowiedzieć się, co zrobić, aby dana strona internetowa była dostępna dla każdego użytkownika.

Interesujące i inspirujące było również przedstawienie przez prowadzącego zasad dotyczących czcionek wykorzystywanych na stronach internetowych. Aby strona spełniała swoją rolę w kontekście dostępności, dobrze stosować na niej czcionkę o kroju bezszeryfowym (pozbawioną ozdobników, w której końcówki znaków są proste). Rozmiar czcionki powinien wynosić minimum 11 punktów, a kontrast w stosunku do tła – 4,5:1. Czcionka nie powinna zawierać efektów wizualnych.

Sporo uwagi prowadzący poświęcił również kwestii stosowania numeracji i punktów. Nie należy tworzyć „fałszywych” list, a stosować listy wypunktowane bądź numerowane, co pozwala na lepszą organizację tekstów, a także zapewnia łatwość jego czyta-

nia przez czytniki ekranu dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Istotnym elementem jest też stosowanie tekstu alternatywnego definiowanego jako opis efektu wizualnego dla osób z niepełnosprawnością wzroku, który przekazuje znaczenie i kontekst elementu wizualnego w aplikacji czy na stronie internetowej.

Zatem jak tworzyć strony internetowe zgodne ze standardem WCAG? Warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych elementów. Przede wszystkim powinna być to strona przyjazna dla klawiatury i tworzyć możliwość nawigowania bez użycia myszy (jest to istotne dla osób z niepełnosprawnościami, które z powodu unieruchomienia rąk lub całego ciała nie używają myszy). Wszystkie treści na stronie powinny być łatwo dostępne – strona powinna zawsze „informować” narzędzia wspomagające o zmianie, gdyż w przeciwnym razie użytkownik przegapi nową zawartość. Istotna jest ponadto – jak poinformował prowadzący – organizacja tekstu, czyli jego podział na sekcje i nagłówki, oznaczenie języka. Treść zawarta na stronie winna być napisana prostym językiem, zrozumiałym dla każdego odbiorcy – zarówno dla osoby z wykształceniem wyższym jak i dla użytkownika z niepełnosprawnością intelektualną. Dostosowaną do wytycznych WCAG stronę powinien charakteryzować również tekst o zmiennym rozmiarze – strona powiększona do 200 procent narzędziami przeglądarki nie może „gubić” treści.

Ważne jest ostrożne dobieranie kolorów oraz tworzenie audiodeskrypcji bądź transkrypcji tekstowej – w tym przypadku należy mieć na względzie fakt, że odtwarzacze muszą dać się obsługiwać za pomocą klawiatury i być dostępne dla osób niewidomych. Nawigacja na stronie powinna być intuicyjna, z podpowiedziami, zaś w przypadku elementów interaktywnych trzeba pamiętać, aby odnośniki były zrozumiałe, pozbawione opisów typu „więcej” albo „kliknij tutaj”.

Szeroka wiedza eksperta w temacie projektowania dostępnych stron internetowych pozwoliła słuchaczom na dogłębne zapoznanie się z zagadnieniem. Niezwykle istotnym przecież w dobie cyfryzacji i wdrażania usług elektronicznych w coraz więcej sfer naszego życia. Oby jak najmniej było sytuacji, gdy osoby ze szczególnymi potrzebami wchodzą na stronę internetową, aby przy jej pomocy zdalnie załatwić ważną sprawę, lecz nie mogą z niej skorzystać, bo jest niedostępna. I oby słowo „niedostępna” nie budziło już tak częstego skojarzenia z faktem, że nie da się jej wyświetlić (nie działa), ale właśnie z brakiem odpowiednich udogodnień poprawiających jej dostępność.

Warto pamiętać również o tym, że ile rodzajów niepełnosprawności, tyle specyficznych potrzeb związanych z dostępnością stron internetowych. Dla osoby z niepełnosprawnością wzroku kluczowe będzie zapewnienie dostępności w kwestii wprowadzenia tekstów alternatywnych, opisów efektów wizualnych i tym podobnych, zaś dla osoby z niepełnosprawnością słuchu najważniejsze będą tłumaczenia treści w języku migowym, w formie wideoprezentacji. Jeszcze inne potrzeby będzie miała osoba z niepełnosprawnością ruchową, widząca i słysząca, a jeszcze inne – osoba z niepełnosprawnością intelektualną.

W sprawie zapewnienia dostępności z pomocą przychodzi Internet i oferowane w sieci różne (niekiedy nawet bezpłatne) narzędzia służące poprawie dostępności serwisów. Takim narzędziem jest na przykład UserWay, a ściślej Accessibility by UserWay. To wytyczka do zainstalowania na platformie WordPress, dzięki której osoba z niepełnosprawnością może między innymi wybrać rozmiar tekstu (powiększyć go lub zmniejszyć), zastosować kontrast, ustawić pożądaną kolorystykę strony. Narzędzie oferuje też ułatwienia dla osób z dysleksją.

KAROLINA KASPRZAK

O tym, co ważne dla organizacji

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zorganizował w dniu 2 czerwca w Warszawie konferencję, której celem było wzmocnienie współpracy PFRON z organizacjami pozarządowymi działającymi w obszarze wsparcia osób z niepełnosprawnościami. W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele NGO'sów z różnych stron kraju.

Spotkanie otworzył Krzysztof Michałkiewicz, prezes Zarządu PFRON, który zaakcentował istotną rolę działań NGO dla rehabilitacji zawodowej i społecznej osób z nie-

pełnosprawnościami, a także zaznaczył, że Fundusz od lat wspiera finansowo oraz merytorycznie działania podejmowane przez organizacje pozarządowe na rzecz osób z niepełną sprawnością. Inicjatywy i projekty wdrażane w NGO przekładają się na wzrost aktywności osób z niepełnosprawnościami w różnych dziedzinach życia.

W dalszej części spotkania – jak czytamy na stronie internetowej PFRON – przedstawione zostały efekty współpracy finansowej Funduszu z NGO oraz programy Rady Nadzorczej PFRON. Omówi-

li je: Mirosław Izdebski, dyrektor Departamentu Polityki Regionalnej oraz Grzegorz Falkowski, zastępca dyrektora Departamentu do spraw Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi.

Prezentowano również planowane kierunki zmian w dokumentacji konkursowej, które Fundusz zamierza wprowadzić na potrzeby realizacji kolejnych konkursów. Planowane jest między innymi uwzględnianie własnego wkładu rzeczowego w realizację projektu, a także rozważana jest rezygnacja z obligatoryjnej weryfikacji przez PFRON

poszczególnych dowodów księgowych na etapie rozliczania projektów. Mają zostać uproszczone procedury ubiegania się o dofinansowanie na projekty wieloletnie poprzez składanie wniosków w konkursie na wszystkie okresy.

Spotkanie zakończyło się dyskusją. Przedstawiciele organizacji pozarządowych zwrócili uwagę między innymi na rosnące koszty działalności, a także na rosnącą rolę podmiotów ekonomii społecznej w obszarach działań reintegracji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami. *Oprac. KK.*

Dla dobra tych, którzy nie mieli nic

Aby dzieci z niepełnosprawnościami miały zapewnioną kompleksową, wszechstronną pomoc, a zwłaszcza nieograniczony niniejszym dostęp do systematycznej rehabilitacji, Teresa i Kazimierz Jednoróg założyli w 1991 roku Fundację Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym w Opolu. Doświadczenia w obszarze działalności charytatywnej na rzecz osób z niepełnosprawnościami zbierają od 1989 roku, kiedy podjęli się organizacji spotkań dla rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi w swoim prywatnym mieszkaniu.

Początki były bardzo trudne, głównie ze względów logistycznych i finansowych, ale szybko okazało się, że tego rodzaju działalność jest kluczowa. Wiele osób z niepełnosprawnościami po-

trzebowало pomocy. Kolejne lata – jak mówią działacze – motywowały ich do dalszej, jeszcze intensywniejszej pracy, by tworzyć możliwe jak najlepsze warunki do rehabilitacji oraz rozwoju zawodowego i społecznego osób z niepełną sprawnością.

Dziś Fundacja prężnie się rozwija, a wszystkie działania dostosowuje do zmieniających się potrzeb swoich podopiecznych. Organizacja prowadzi między innymi Niepubliczny Zespół Opieki Zdrowotnej i Ośrodek Wczesnej Interwencji, gdzie codziennie rehabilitowanych jest ponad 120 dzieci. W strukturach Fundacji mieści się także Ośrodek Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej, w którym młodzież z niepełnosprawnościami zdobywa przydatne na rynku pracy umiejętności i przygotowuje

się do samodzielnego oraz niezależnego życia.

Od 1993 roku Fundacja prowadzi Warsztat Terapii Zajęciowej, a od 2004 – Środowiskowy Dom Samopomocy. W tym też roku uzyskała status organizacji pożytku publicznego (OPP). W istotę działalności wpisuje się też Zakład Aktywności Zawodowej, który tworzy miejsca pracy dla ludzi zagrożonych społecznym wykluczeniem i wykluczonych z tak zwanego otwartego rynku pracy. Bogatą historię i dorobek Fundacji trudno zamknąć w jednym, krótkim artykule.

Teresa i Kazimierz Jednoróg zaznaczają, że żadna z wymienionych inicjatyw nie byłaby możliwa, gdyby nie zaangażowanie wielu ludzi dobrej woli – instytucji publicznych, firm, organizacji pozarządowych i osób prywatnych tak z kraju, jak i z zagranicy.

Kosztowne były remonty i wdrożenia odpowiednich dostosowań w budynkach poszczególnych placówek, aby spełniały wymagania dostępności dla osób ze specjalnymi potrzebami.

Fundacja realizuje przedsięwzięcia ukierunkowane na rehabilitację społeczną i wzmacnianie sprawności osób z niepełnosprawnościami w różnych dziedzinach życia, finansowane między innymi ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. To m.in. projekt wieloletni pod tytułem „Mam możliwości – mogę”, w ramach którego prowadzone są treningi komunikacji, umiejętności emocjonalnych i poznawczych, aktywizacja ruchowa czy poradnictwo społeczno-prawne.

OPRACOWAŁ
KRYSZTOF CHOLEWA

Patryk mistrzem świata

9 czerwca w Ośrodku Kultury w Pobiedziskach odbyła się uroczysta Gala Sportu. Patryk Krause, uczestnik naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej, jako jeden z czterech wybitnych sportowców, otrzymał nagrodę I stopnia.

W 2021 roku, w dyscyplinie Frame Running zdobył I miejsce na mistrzostwach Europy na dystansie 100 metrów i jednocześnie ustanowił w tej konkurencji nowy rekord świata. Polega ona na wyścigach osób z niepełnosprawnością na trójkółowym rowerze biegowym z siodełkiem, bez pedałów. Siłą Patryka jest jego zdeterminowanie, wola walki i ciężka praca. Jest dla nas wszystkich przykładem i wzorem do naśladowania.

ELIZA
FIZJOTERAPEUTKA

Dziękuję mojej Mamie za to, że cierpliwie wozi mnie na wszystkie treningi i zawsze mnie wspiera. Bez Niej nie zaszedłbym tak daleko.

PATRYK
UCZESTNIK WTZ



Szukając miłości

24 lipca obchodzony jest dzień wirtualnej miłości. To święto bliskie wszystkim tym, którzy nawiązali kontakt z osobą wybraną przez Internet. Czy możliwości, jakie dają współczesne technologie mobilne wykluczają tradycyjne spotkania przy kawie, romantyczne spacer w parku i randki w kinie? Oczywiście, że nie, jednak dla osób z niepełnosprawnościami kontakty online są znacznie łatwiejszym sposobem nawiązania relacji z drugim człowiekiem. Wirtualne narzędzia są szczególnie istotne dla osób z ciężkimi niesprawnościami uniemożliwiającymi samodzielne wyjście z domu.

Niektórzy niepełnosprawni uważają, że nie mają prawa do miłości, że dla drugiej – pełnosprawnej osoby będą tylko ciężarem. To błąd, bo przecież każdy człowiek zasługuje na miłość, to uczucie nie jest zarezerwowane wyłącznie dla młodych, zdrowych i sprawnych. Wiele osobom z niepełnosprawnościami na etapie budowania znajomości towarzyszy lęk, czasem także wstyd i niepewność związana z tym, jak zostanie odebrana niepełnosprawność. Czy w ogóle mówić o niej na samym początku znajomości? Jedni twierdzą, że tak, inni – że nie.

Poszukując miłości za pośrednictwem portali społecznościowych i randkowych trzeba zachować czujność i dystans. Nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Media co rusz donoszą o przypadkach – i to wcale nie dotyczących wyłącznie osób z niepełnosprawnościami, a pełnosprawnych – kiedy na przykład kobieta daje się uwieść przez Internet, nadmiernie ufa, a później zostaje wykorzystana emocjonalnie bądź materialnie. W sieci trzeba uważać, nie podawać zbyt wielu poufnych informacji, a zwłaszcza danych wrażliwych. Miłość jest ważna, ale bezpieczeństwo i spokój – jeszcze ważniejsze. Zanim napiszemy pierwszą wiadomość do osoby, która nas interesuje, zastanówmy się, co chcemy jej powiedzieć i w jaki sposób poprowadzić dalej tę relację, aby była korzystna dla obu stron.

KRYSTIAN CHOLEWA



Ania przed granitową rzeźbą niedźwiedzia.



Ślask niebieski. Grupa przed masywem skalnym.



Na szczycie Ślęży. W tle kościół Najświętszej Marii Panny z roku 1852 roku.

Rajd na Masyw Ślęży

Na ostatni przedwakacyjny rajd w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach udaliśmy się na Masyw Ślęży. Po kilku godzinach jazdy autokarem, w strugach deszczu, dotarliśmy do Przełęczy Tąpadła. Tam, niespodziewanie, czekała na nas piękna pogoda.

Zwarci i gotowi ruszyliśmy niebieskim szlakiem w kierunku najwyższego punktu Przedgórze Sudeckiego. Szczyt Ślęży wznosi się na wysokość 718 metrów nad poziom morza. Krąży legenda, że nazwa Ślęży wzięła się od błotnej, mokrej pogody, czyli ślegi. Wymyślili ją podobno nasi Słowiańscy przodkowie, dla których góra ta była miejscem świętym.

Niestety, powalone drzewa na szlaku bardzo utrudniały nasz marsz. Po dotarciu do Zespołu Przyrodniczo-Krajo-
brazowego „Śkalna” przeszliśmy ścieżką przyrodniczą do

szlaku żółtego, którym dotarliśmy do celu wyprawy: na szczyt. Wśród wielu mijanych masywów skalnych i rzeźb naszą uwagę zwrócił granitowy „niedźwiedź”. Przejście 4 km przy różnicy wysokości 350 m zajęło nam prawie 2 godziny. Było warto, piękne widoki wynagrodziły wszystko.

W Domu Turysty PTTK zjedliśmy pyszną grochówkę i zapoznaliśmy się z historią Ślęży. Na drogę powrotną wybraliśmy najkrótszy pieszy trzykilometrowy szlak żółty, 250 kilometrową podróż autokarem i tego nam było potrzeba, aby powrócić. To był naprawdę dzień pełen wrażeń. Świadomość, że to ostatni rajd w tym roku szkolnym trochę nas zasmucił, ale myśl, że już we wrześniu wyruszymy pieszo poznawać nowe miejsca naszego pięknego kraju napawa nas optymizmem i radością.

MARLENA GIŻYCKA



Przed Schroniskiem Turystycznym im. Romana Zmorskiego, zbudowanym w 1908 roku.



Borys, Patryk i Wiktor przed kościołem na szczycie Ślęży.



Przy granitowym krzyżu milenijnym z 2000 roku.

75 LAT SPECJALNEGO OŚRODKA SZKOLNO-WYCHOWAWCZEGO

Szkoła równych



Rozwiązywanie łamigłówek i wykreślanki – ćwiczenia dla umysłu.



Jan Grabkowski, starosta poznański (z lewej) i Bartłomiej Maternicki.



Tworzenie form z gliny.



O pracy na rzecz środowiska osób niewidomych mówi Małgorzata Pacholec, wieloletnia prezes Polskiego Związku Niewidomych.



Poznanie świata wszystkimi zmysłami.



Rzut piłeczką także może przynieść wiele radości.

DLA DZIECI NIEWIDOMYCH W OWIŃSKACH

możliwości

Większość niewidomych dzieci w tym miejscu po raz pierwszy zetknęła się z pismem brajla i nauczyła biegle nim posługiwać, odkryła własne zainteresowania oraz pasję, nabyła umiejętności przydatne w codziennym życiu, a przede wszystkim poznała, czym jest przyjaźń i miłość. Także przekonała się, że nie widząc można osiągać sukcesy, pracować, być potrzebnym innym. 3 czerwca jubileusz 75-lecia działalności obchodził Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach.

W auli Ośrodka zebrało się wielu gości. Licznie przybyły z różnych stron kraju delegacje innych ośrodków szkolno-wychowawczych dla dzieci niewidomych, a także uczniowie i absolwenci Ośrodka. Gratulacje na ręce Bartłomieja Maternickiego, dyrektora SOS-W składali m.in.: Paweł Wdówik, sekretarz stanu w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej, pełnomocnik rządu do spraw osób niepełnosprawnych, Waldy Dzikowski i Bartłomiej Wróblewski, posłowie na Sejm RP, Stanisław Gądecki, arcybiskup metropolita poznański, Robert Gawęł, Wielkopolski Kurator Oświaty, Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, przedstawiciele Powiatu Poznańskiego, który od lat nieprzerwanie wspiera uwagę i troską wszystkie działania placówki – Jan Grabkowski, starosta poznański, Tomasz Łubiński, wicestarosta, Antoni Kalisz i Piotr Zalewski, członkowie Zarządu Powiatu oraz Piotr Burdajewicz, przewodniczący Rady Powiatu. Swoją szczególną sympatię do nieżyjącej już dyrektor Ośrodka śp. Marii Tomaszewskiej wspominał Michał Grudziński, aktor Teatru Nowego w Poznaniu.

Pierwsze słowo w nazwie placówki brzmi „specjalny”, choć tak naprawdę to specjalistyczny ośrodek. Realizowane

są w nim zajęcia wspomagające rozwój, prowadzona jest na szeroką skalę rehabilitacja społeczna rozumiana jako aktywny udział wychowanków w różnych sferach życia codziennego, nieustająco poprawiana jest jakość kształcenia, powstają nowatorskie programy dydaktyczne, zaś wartością dodaną placówki – jak zaznaczył w swoim wystąpieniu dyrektor B. Maternicki – jest empatia i troska, bowiem najważniejszym dobrem jest zawsze dobro dziecka. W Ośrodku to dzieci są priorytetem i

Teresa Zejland, Tadeusz Rynkowski, Grażyna Michalczyk, Zofia Biskupska-Grylewicz i Małgorzata Pacholec.

Doceniona została również działalność turystyczno-krajoznawcza Ośrodka. Eugeniusz Jacek, prezes Oddziału Środowiskowego Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego Poznań – Nowe Miasto wręczył Brązową Odznakę Honorową dla Koła PTTK „W zasięgu ręki”, które działa przy SOS-W dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. Wychowankowie

kami. Ośrodek ma wielu utalentowanych uczniów. Na uwagę zasługuje fakt, że prace około 440 osób zgłoszono w ostatnich latach do udziału w Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym „Tęcza”. Młodzież rozwija również swoje zamiłowania muzyczne biorąc udział w festiwalach, przeglądach i konkursach piosenki. Osoby zainteresowane sportem mogą w Ośrodku doskonalić naukę gry w tenisa stołowego dźwiękowego.

Na terenie Ośrodka trwał piknik z różnymi atrakcjami, w które chętnie włączyły się wszystkie dzieci. Spróbować można było wyplatania z wikliny, pracy w glinie, pokonywania różnych przeszkód bez użycia wzroku, nawlekania koralików, rysowania, szkicowania i innych twórczych zajęć. Najmłodszym do gustu najbardziej przypadła trampolina, na której mogły poskakać



Dwucyfrowa liczba na budynku Ośrodka przypomina, że sporo lat minęło...

na nich skupiane są wszystkie działania, myśli i marzenia.

Powzięcie tak potrzebnych inicjatyw nie byłoby możliwe, gdyby nie wsparcie ludzi o wrażliwych sercach i umysłach. Z okazji jubileuszu wręczono pamiątkowe pióra z grawerunkiem „Przyjaciel Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owieńskach”. Pióra otrzymali: Jan Grabkowski, Tomasz Łubiński, Michał Grudziński, Wiesław Ereński,

Ośrodku systematycznie biorą udział w rajdach i pieszych wędrówkach, dzięki czemu mogą poznawać wszystkimi zmysłami piękno i bogactwo przyrody oraz doświadczać uroków aktywnego wypoczynku. Dyrektor Ośrodka wyróżnił też nauczycieli, którzy swoim zaangażowaniem pokazują dzieciom z niepełnosprawnościami, że niemożliwe nie istnieje i którzy uczą, że warto uparcie dążyć do celu i osiągać w życiu to, o czym się marzy, nawet jeśli droga do sukcesu wiedzie krętymi ścież-

i wyładować dziecięcą energię. W placówce działa m.in. pracownia tyfloakustyczna, muzeum tyflograficzne oraz biblioteka zapachów, dzięki której niewidomi i słabowidzący uczniowie uczą się kojarzyć dany zapach z konkretną rzeczą, na przykład mydłem lub perfumem. Wszystko po to, aby w dorosłości mogli czuć się pełnowartościowymi, by brak wzroku nie przekreślał szans na satysfakcjonujące, pełne pasji i aktywnych działań życie.

KAROLINA KASPRZAK

Sztuka i talenty

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych podsumował na początku czerwca dziewiętnastą edycję Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, którego jest organizatorem. Przypomnijmy, że konkurs jest adresowany do uczestników warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy, a także do niepełnosprawnych mieszkańców domów pomocy społecznej.

Do konkursu – jak informuje Fundusz na swojej stronie – zgłaszać można było prace w pięciu kategoriach: malarstwo i witraż, rysunek i grafika, rzeźba kameralna i płaskorzeźba, tkanina i aplikacja oraz fotografia. Nadesłane prace podlegały ocenie profesjonalnego jury, w skład którego weszli między innymi: dr hab. Michał Borys z Akademii Sztuk Pięknych, Andrzej Renes, artysta-rzeźbiarz, autor wielu rzeźb pomnikowych w Polsce i na świecie, Marta Miś z Narodowej Galerii Sztuki Zachęta oraz Anna Knappek z Muzeum Narodowego w Warszawie.

Wszystkie prace były niepowtarzalne, bo bardzo różnorodne. Stanowiły efekt ciekawych działań terapeutycznych i twórczej pracy w placówkach. Konkurs z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem osób z niepełnosprawnościami, ich terapeutów i opiekunów, a zdobyte nagrody mobilizują do dalszej aktywności oraz przyczyniają się do poszerzania społecznej świadomości na temat codziennego życia i dokonań osób z niepełną sprawnością.

Podobnie jak w latach poprzednich, w każdej z kategorii przewidziano nagrody pieniężne dla autorów oraz placówek zgłaszających prace. Otrzymała nagrodę pieniężną placówka może przeznaczyć na dowolny cel związany z rehabilitacją społeczną swoich podopiecznych. Uroczystość wręczenia nagród (rozstrzygnięcia etapu ogólnopolskiego) połączona z wystawą prac odbyła się 20 czerwca w Muzeum Narodowym w Warszawie. Z wynikami konkursu można zapoznać się na stronie <https://www.pfron.org.pl> **Oprac. KK.**

Usłyszeliśmy



Nowy bus w Kłodawie

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych po raz kolejny dofinansował zakup środka transportu w pełni przystosowanego dla osób ze specjalnymi potrzebami. Tym razem zawniosowała o taki pojazd gmina Kłodawa z województwa wielkopolskiego. W uroczystości przekazania

busa uczestniczyła Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON.

Nowy środek transportu – jak informuje Fundusz na swojej stronie – jest przystosowany do przewozu dziecięciu osób z niepełnosprawnościami, w tym minimum jednej osoby na wózku inwalidzkim. Mieszkańcy gminy

Kłodawa będą nim dowożeni między innymi na zajęcia do specjalistycznych ośrodków rehabilitacyjno-edukacyjno-wychowawczych. Dofinansowanie ze środków PFRON zostało udzielone w ramach „Programu Wyrównywania Różnic Między Regionami III” – obszar D i wyniosło 94 tys. 642,35 zł. **Oprac. KK.**

radosną wiadomość

Dzień 30 maja zapamiętamy na zawsze. Bowiem był to dzień szczególny w historii naszego Stowarzyszenia. W tym dniu zostały ogłoszone wyniki w ramach II edycji Rządowego Funduszu „Polski Ład”. Na projekt budowlany „Integracyjny Ośrodek Rehabilitacji i Terapii” nasza gmina otrzymała 12,5 miliona złotych.

Odwiedzili nas znamienici goście w osobach posłów Bartłomieja Wróblewskiego i Jadwigi Emilewicz, burmistrza Mariana Szkudlarkę, zastępców Grzegorza Taterki i Tomasza Zwolińskiego, radny powiatu poznańskiego Armin Niewiadomski i radny Swarzędza Szymon Kurpisz. Usłyszeliśmy od nich radosną i długie lata wyczekiwaną wiadomość – będzie budowany nowoczesny ośrodek dla naszych podopiecznych!

Dziękujemy z całego serca i po stokroć naszemu rządowi za troskę o godne życie osób niepełnosprawnych. Dziękujemy burmistrzowi Marianowi Szkudlarkowi i władzom naszego miasta za zrozumienie potrzeb dzieci i osób z niepełnosprawnościami oraz realizację Integracyjnego Ośrodka! Dziękujemy posłowi Bartłomiejowi Wróblewskiemu i Arminowi Niewiadomskiemu za starania i pomoc w otrzymaniu dofinansowania na wymarzony Ośrodek.

W IMIENIU WŁASNYM
ZARZĄDU STOWARZYSZENIA,
PRACOWNIKÓW, RODZICÓW,
PODOPIECZNYCH STOWARZYSZENIA
BARBARA KUCHARSKA



FOT. (4X) ARCHIWUM SPDT W SWARZĘDZU

Artystycznie w Łazach

Promocję i prezentację dokonań twórczych osób z niepełnosprawnością intelektualną ma na celu dwudziesta już edycja Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych, organizowanych w dniach 14 – 16 września tego roku przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepeł-

nosprawnością Intelektualną (PSONI) – Koło w Koszalinie, w ramach projektu współfinansowanego ze środków PFRON. Warsztaty odbędą się w malowniczej, nadmorskiej miejscowości Łazy.

Do udziału w przedsięwzięciu organizatorzy zapraszają osoby z niepełnosprawnością intelektualną – uczestników

warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy, uczniów specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych i ośrodków rehabilitacyjno-edukacyjno-wychowawczych, mieszkańców domów pomocy społecznej, członków stowarzyszeń z całej Polski – jednym słowem wszystkich tych, którzy mimo

ograniczeń wynikających z niepełnosprawności intelektualnej aktywnie tworzą i pragną swoim talentem dzielić się z innymi, a także doskonalić nabyte wcześniej umiejętności.

Pierwszy plener artystyczny PSONI odbył się w 2001 roku. Trwał jeden dzień i wzięło w nim udział około 100 osób z Koszalina i okolic. W 2022 do Łaz przybędzie około 500 osób. Więcej informacji pod numerem telefonu (94) 3450853. *Oprac. KK.*

Pracujesz – zarabiasz

W tym roku skorzystałem z okazji i brałem udział w trzymiesięcznym stażu w ramach projektu Fundacji „Normalna Przyszłość” z Wrześni. Pracowałem w Bibliotece Publicznej w Pobiedziskach. Poznawałem pracę Biblioteki od kuchni i robiłem również prace porządkowe.

Przez to, że nabyłem umiejętności w pracach w WTC, między innymi robiliśmy fotoksiążkę, to dostałem pilne zadanie, by stworzyć taką Fotoksiążkę Biblioteki z roku 2020. Moja praca polegała na zbieraniu zdjęć i segregowaniu ich na foldery.

Po zebraniu materiałów tworzyłem album i czekamy teraz na wywołanie. Oprócz tego brałem udział w Klubie Rękodzieła działającym przy bibliotece, oraz akcji „Pomoc Ukraińcom”. Było to dobre doświadczenie i możliwość zarobienia pieniędzy. Poczułem się doceniony za swoją pracę.

DAWID KARPIŃSKI

UCZESTNIK WTC W POBIEZISKACH



FOT. (2X) ARCHIWUM WTC W POBIEZISKACH

Uczymy się zawodu w miejscach pracy

WWarsztacie Terapii Zajęciowej „Pomost” lubimy uczyć się i doświadczać życia. Razem z naszą trenerką pracy Magdą Szajerską chodzimy często na praktyki zawodowe.

Odbywamy je w różnych miejscach: w cukierni, w piekarni, w lokalach gastronomicznych, w drukarni. Podczas praktyk uczymy się i doskonalimy umiejętności zdobyte w naszym Warsztacie. Do naszych zadań należy między innymi: wykonywanie prostych wyrobów cukierniczych, mycie, obieranie i krojenie warzyw, konfekcjonowanie, sortowanie, czynności pomocnicze i porządkowe. Jesteśmy dumni z naszych koleżanek i kolegów, którzy chcą się sprawdzić na rynku pracy! I oczywiście z tych, którzy do pracy już trafili!

KASIA NAPRUSZEWSKA
MAŁGOSIA SZCZEPANIAK
UCZESTNICZKI WTZ „POMOST”



FOT. KAROLINA KASPRZAK

FOT. (4X) ARCHIWUM WTZ „POMOST”

Turniej piłki siatkowej

WZbąszyniu w województwie wielkopolskim odbył się w czwartek 9 czerwca XIII Międzynarodowy Turniej Piłki Siatkowej Osób Niepełnosprawnych. Wydarzenie zorganizowała Społeczna Fundacja Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym w Zbąszyniu, która prowadzi Warsztat Terapii Zajęciowej. Zawodników dopingowali

przedstawiciele władz samorządowych i reprezentanci organizacji, a z ramienia PFRON – dyrektor Oddziału Wielkopolskiego Anna Skupień.

W turnieju udział wzięli uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej z Rakoniewic, Grońska, Wolsztyna, Nowego Tomysła i Zbąszynia. Rozegrano dziesięć meczów, każdy

do 20 punktów w jednym secie. Po 10 punktach nastąpiła zmiana stron. Turniej był rozgrywany w systemie każdy z każdym, dzięki czemu uczestnicy mogli się lepiej integrować.

W tegorocznej edycji zawodów pierwsze miejsce zdobyły Warsztaty Terapii Zajęciowej w Zbąszyniu, drugie – zawodnicy z Warsztatów Terapii Za-

jęciowej w Rakoniewicach, natomiast trzecie miejsce wywalczyli podopieczni Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Zbąszyniu. Laureaci trzech pierwszych miejsc otrzymali puchary i medale, a pozostali uczestnicy – dyplomy i podziękowania za udział.

Oprac. KK.

WTZ integruje społeczność

26 maja w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Doruchowie odbyło się spotkanie rodziców z okazji Dnia Matki. Inicjatorem spotkania był Stanisław Bronz, prezes Fundacji Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie” w Kaliszu, który przekazał mamom uczestników WTZ życzenia i upominki.

Mamy obejrzały występ artystyczny przygotowany przez swoje dzieci. Po „Sto lat” uczestnicy Warsztatu wręczyli swoim mamom samodzielnie wykonane upominki. Podczas

spotkania rodzice mieli okazję przejść po ścieżce sensorycznej, która powstała przy WTZ jako pomoc osobom niepełnosprawnym. Spotkanie z rodzicami było okazją do wymiany doświadczeń i nawiązania współpracy. WTZ w Doruchowie swoje działania skupia nie tylko na wsparciu osób niepełnosprawnych, ale również na działaniach na rzecz środowiska osób starszych i szerzej, na połączeniu społeczności lokalnej w zintegrowaną całość.

MAGDALENA
WOJCIECHOWSKA



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ W DORUCHOWIE



Piękne ryby z wikliny

My, uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej w Grońsku wraz z uczniami szkół specjalnych w Zbąszyniu i Poznaniu, 25 maja wzięliśmy udział we wspólnych warsztatach wikliniarskich, zorganizowanych w Muzeum Wikliniarstwa i Chmielarstwa w Nowym Tomyślu.

Praca z wikliną ma istotną zaletę terapeutyczną. Usprawnia umiejętności manualne, rozwija wyobraźnię i kreatywność, ponadto poprawia koordynację wzrokowo-ruchową. A

przede wszystkim wyzwala pasję artystyczną. Przekonaliśmy się o tym, wyplatając z wikliny rybę, która była tematem wikliniarskich warsztatów. Grupy szybko zintegrowały się, wymieniając się spostrzeżeniami i pomagając sobie wzajemnie.

Zwiedzaliśmy też Muzeum w Nowym Tomyślu, poznając historię regionu nowotomyskiego związaną z osadnictwem olęderskim i rozwojem wikliniarstwa na tych ziemiach. Podziw wszystkich wzbudziły przepiękne formy wyplecione z

wikliny. Holenderskie osadnictwo, zwane tradycyjnie olęderskim, przybywało na ziemiach wokół Nowego Tomyśla przez wieki XVII i XVIII. Pozostały po nim w wielu okolicznych

wsiach bezcenne zabytki, między innymi olęderskie chaty, świątynie ewangeliczne, nawet wiatraki.

MARIOLA WITTCHEN
UCZESTNICZKA WTZ W GROŃSKU



FOT. (6X) ARCHIWUM WTZ W GROŃSKU

45 lat minęło...

Zespół Szkół Specjalnych Zim. Juliana Tuwima w Krapkowicach (woj. opolskie) obchodził 7 czerwca 45 rocznicę działalności. Uroczystość jubileuszowa została zorganizowana w Krapkowickim Domu Kultury. Przybyli na nią zaproszeni goście – przedstawiciele władz samorządowych, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych powiatu krapkowickiego, a także licznie zebrani uczniowie, rodzice i nauczyciele tej placówki.

Osoby z niepełnosprawnościami zaprezentowały swój talent aktorski biorąc udział w przygotowanym na tę okoliczność przedstawieniu pod tytułem „Smutne kaczątko”. W programie znalazła się również projekcja filmu opisującego historię i dzieje ZSS w Krapkowicach oraz benefis szkolnego zespołu muzycznego.

Szkoła ta – jak czytamy na stronie internetowej placówki – jest jedynym na terenie powiatu krapkowickiego miejscem specjalistycznie przygotowanym do kształcenia dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi. Nadrzędnym celem placówki jest, aby uczniowie nie tylko mogli zdobywać w niej wszechstronną wiedzę o otaczającym świecie, lecz również mieli możliwość doskonalenia uzdolnień twórczych i rozwijania talentów w różnych dziedzinach, a także potrafili porozumiewać się z innymi oraz budować relacje społeczne.

W strukturze Zespołu Szkół Specjalnych działa szkoła podstawowa dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu znacznym, umiarkowanym i lekkim, w tym z autyzmem i niepełnosprawnościami sprzężonymi, szkoła specjalna przysposabiająca do pracy, zespół rewalidacyjno-wychowawczy obejmujący wsparciem dzieci i młodzież z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim, a także zespół wczesnego wspomagania rozwoju dziecka – dla dzieci, które nie są jeszcze objęte obowiązkiem szkolnym i posiadają opinię o potrzebie wspomagania rozwoju.

KRYSTIAN CHOLEWA

W maju morze czyste

Grupa sportowców z niepełnosprawnościami z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kaliszu, działającego przy Fundacji Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie”, przebywała od 16 do 19 maja w Rewie na wybrzeżu, miejscowości malowniczo położonej nad Zatoką Pucką.

Uczestniczyliśmy tam w zawodach dla osób z niepełnosprawnościami w bocci i bowlingu, zorganizowanych przez zaprzyjaźniony Dom Pomocy Społecznej ze Ślesina.

Wyjazd miał charakter sportowo-integracyjno-turystyczny, gdyż oprócz zawodów sportowych, z których podopieczni kaliskiej placówki przywieźli dyplomy i trofea, zwiedzano również Półwysep Helski, Gdynię i Gdańsk. Po aktywnie spędzanych dniach dla uczestników wyjazdu organizowano wieczorki zapoznawcze przy grillu. Pogoda dopisała, całe cztery dni świeciło piękne słońce, a gorących nastrojów nie studził nawet chłodny wiatr wiejący od morza.

Wiosenna wycieczka była ciekawym doświadczeniem dla jej uczestników, gdyż wyjazdy nad Bałtyk są popularne głównie w okresie gorącego lata. Wiosenna plaża z głośnym śpiewem ptaków i o wiele bardziej czysta niż w środku lata woda – wszystko to pozwoliło nam cieszyć się urokiem polskiego wybrzeża.

MARIUSZ PATYSIAK



FOT. (3X) ARCHIWUM WZT W KALISZU

Sport dla wszystkich

Na obiekcie sportowym „Orlik” Gminnego Ośrodka Kultury w Przygodzicach 19 maja odbyła się XXI Impreza Sportowo-Integracyjna „Sport drzemie w każdym z nas” i XVIII Wielkopolska Spartakiada Osób Niepełnosprawnych. Rywalizowano o Puchar Marszałka Województwa Wielkopolskiego.

Spartakiadę otworzył Stanisław Bronz, prezes Zarządu Fundacji Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie” w Kaliszu wraz z Krzysztofem Rasiakiem, wójtem Gminy Przygodzice.

Organizatorami zawodów byli: Fundacja „Miłosierdzie”, Ludowy Uczniowski Klub Sportowy LUKS „Barycz” przy Warsztacie Terapii Zajęciowej w Przygodzicach oraz GOK w tej miejscowości. Zawody dofinansowały: Wielkopolskie Zrzeszenie LZS w Poznaniu, Gmina Przygodzice, GOK w Przygodzicach i Ludowy Uczniowski Klub Sportowy LUKS „Barycz”.

Po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią impreza została wznowiona. Odnowiła kontakty rywalizujących drużyn i społeczną integrację, spopularyzowała sport wśród osób z niepełnosprawnościami. W zawodach wzięło udział 11 drużyn. Zawodnicy, oprócz zmagania sportowych, nawiązywali ze sobą nowe, serdeczne kontakty. Uczyli się współzawodnictwa, zadowolenia z uzyskanych wyników i przyjmowania z pogodą ducha sportowej porażki.

Nad przebiegiem konkuren-

cji czuwali organizatorzy, służby porządkowe i sędziowie. Zawody obejmowały następujące konkurencje: bieg na 40 metrów, skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską oraz sztafetę 4 x 40 m, tor przeszkód, rzuty lotką do tarczy, piłką do kosza i ringiem na pal. W konkurencjach rywalizowały oddzielnie kobiety i mężczyźni.

Zawodników, którzy zdobyli miejsca od I do III w poszczególnych konkurencjach nagrodzono medalem i dyplomem. Drużyny, które zajęły miejsca od I do VI nagrodzono pucharem Marszałka Województwa Wielkopolskiego i Wójta Gminy Przygodzice oraz dyplomem i nagrodą ufundowaną przez Fundację „Miłosierdzie”, Gminę Przygodzice, Ludowy Uczniowski Klub Sportowy LUKS „Barycz” oraz Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Poznaniu.

Oto sześć czołowych drużyn reprezentujących: Specjalny Ośrodek Szkolno-Wy-

chowawczy w Rychwale (pow. koniński), Warsztat Terapii Zajęciowej w Przygodzicach, Środowiskowy Dom Samopomocy w Nowych Skalmierzycach, Warsztat Terapii Zajęciowej w Kuźnicy Grabowskiej, Warsztat Terapii Zajęciowej „Tęcza” w Ostrowie Wielkopolskim i Fundację „Miłosierdzie” w Kaliszu.

ILONA MIESZAŁA



FOT. (3X) ARCHIWUM FUNDACJI „MIŁOSIERDZIE”

KATARZYNA KUSEK
GRABINY

KSIEŻYCOWY ANIOŁ

*Księżycowy anioł
Leci głową w dół,
Spada prosto
Na mokry bruk.
Kolorowa spódnica
Niczym spadochron
Nie jest w stanie
Przewyciężyć
Grawitacji.
Zmierza
Więc prosto
Ku swemu
Przeznaczeniu.
Trzask
Łamanych kości
Dobitnie świadczy,
Że jednak
Nie umiała latać.
A tak bardzo
Chciała poznać
Co to szczęście
I być szczęśliwą
W jego ramionach.
Zachorowała
Na miłość,
Bo pomimo swej
Niepełnosprawności,
Była kobietą.
W swej determinacji
Wyskoczyła
Z szóstego piętra,
By ukoić swój ból.
To takie piękne,
A zarazem żałosne,
Że księżycowy anioł
Nie potrafił latać.*

To był wesoły dzień

7 czerwca gościliśmy w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Otuszu dzieci ze Szkoły Podstawowej w Rokietnicy. Na to spotkanie pracownia gospodarstwa domowego upiekła smaczne placki, a pan kierownik zakupił kielbaski i świeże bułki. Pracownia muzyczno-teatralna przygotowała inscenizację

muzyczną, a kilka znanych nam piosenek zaśpiewaliśmy dla gości.

Nasze spotkanie rozpoczęliśmy od wizyty u alp i kóz. Te towarzyskie zwierzęta bardzo się ucieszyły na widok dzieci. Uczniowie pogłaskali zwierzęta, nakarmili marchewką, a naszą niedawno narodzoną

kózkę potrzymali na rękach. Spotkanie ze zwierzętami sprawiło dzieciom ogrom radości, która malowała się na uśmiechniętych twarzach dzieci.

Były też konkurencje sportowe i meczowe rozgrywki. Rehabilitantka pani Asia rozegrała kilka meczów i konkurencji

sportowych. Między przerwami mogliśmy zjeść pyszne ciasto i napić się herbaty. Pan kierownik zorganizował w tym dniu również bryczki konne, które obwiozły naszych gości po okolicy. To był atrakcyjny, pełen przyjaźni, wesoły dzień.

NATALIA KALINOWSKA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK”
W OTUSZU



Leczenie zębów bez barier

Silne emocje wywołane słękiem przed zabiegami stomatologicznymi nie mogą powodować zaprzestania leczenia. Osoba z niepełnosprawnością intelektualną ma takie samo prawo do opieki medycznej, jak każdy z nas. Co jednak robić, gdy dziecko niepełnosprawne panicznie boi się wizyty u dentysty, a dysfunkcja jego organizmu i zażywane leki wymagają specjalistycznego, dostosowanego do indywidualnych potrzeb podejścia? Gdzie szukać stomatologa, który będzie posiadał wysokie kompetencje w swojej dziedzinie, a jednocześnie umiejętności terapeutyczne niezbędne do nawiązania kontaktu i zbudowania relacji zaufania z dzieckiem z niepełną sprawnością?

Takie między innymi spostrzeżenia i pytania wyłoniły się podczas konferencji pod tytułem „Stomatologia bez barier: adaptacja i kwalifikacja pacjentów z niepełnosprawnością”. Wydarzenie odbyło się 7 czerwca stacjonarnie – w Centrum Kongresowo-Dydaktycznym Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu (UMP) oraz w formule online. Organizatorami byli: Zakład Stomatologii Grup Ryzyka Katedry Stomatologii Dziecięcej UMP, Zespół Szkół Specjalnych nr 103 im. Marii Grzegorzewskiej w Poznaniu oraz Fundacja na rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych i ich Rodzin „Razem na 103”. W organizację przedsięwzięcia zaangażowała się również grupa kapitałowa DGA S.A. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął rektor UMP prof. dr hab. n. med. Andrzej Tykarski oraz dziekan Wydziału Medycznego UMP – dr hab. n. med. Wiesław Markwitz, prof. UMP.

Wydarzenie było współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego – Programu Operacyjnego „Wiedza, Edukacja, Rozwój” 2014 – 2020, oś priorytetowa: innowacje społecz-

ne i współpraca ponadnarodowa, działanie 4.1: innowacje społeczne w projekcie „Inkubator Innowacji Społecznych Wielkich Jutra – Dostępność+”.

Tematem wiodącym spotkania – zgodnie z zapowiedzią organizatorów – były aspekty związane ze zdrowiem jamy ustnej pacjentów z niepełnosprawnością intelektualną oraz możliwości adaptacji tych osób do warunków gabinetu stomatologicznego w placówkach nauczania i wychowania, a także prezentacja innowacji społecznej „Stomatologia bez barier: adaptacja i kwalifikacja pacjentów z niepełnosprawnością”.

Uroczystego otwarcia konferencji dokonali: prof. dr hab. n. med. Zbigniew Krasiński, prorektor do spraw klinicznych i współpracy z regionem UMP, prof. dr hab. n. med. Karolina Gerreth, kierownik Zakładu Stomatologii Grup Ryzyka i Katedry Stomatologii Dziecięcej UMP oraz mgr Lidia Wojsznis, dyrektor Zespołu Szkół Specjalnych nr 103, fundator Fundacji „Razem na 103”.

Jako pierwsza głos zabrała Lidia Wojsznis przedstawiając zagadnienie „Funkcjonowanie uczniów i osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną”. Zwróciła uwagę, że osoby z tego typu niepełnosprawnością, jak również niepełnosprawnością w ogóle, traktuje się jako grupę homogeniczną, bez analizy ich potrzeb, możliwości i ograniczeń. Tymczasem należy zawsze mieć na względzie człowieka, potrzebę jego autonomii i godności, a dopiero później niepełnosprawność, która nakreśla dane potrzeby i ograniczenia. Niepełnosprawność intelektualna to zaburzenie o charakterze globalnym. To potwierdzenie, że wszystkie procesy i funkcje rozwijają się wolniej. Jak zaznaczyła, nikt nie naprawi uszkodzonego mózgu, ale razem możemy dużo zrobić, aby jakość życia osób z niepełnosprawnością intelektualną była w przy-

szłości zdecydowanie lepsza. Prelegentka przypomniała również, że tego rodzaju niepełnosprawność to nie choroba, ale stan, człowieczeństwo, filozofia życia z osobą z niepełnosprawnością.

Równie ciekawe i skłaniające do głębokiej refleksji było wystąpienie prof. dr hab. n. med. Karoliny Gerreth, która omówiła problemy stomatologiczne pacjentów z niepełnosprawnością. Powołując się na dane z literatury wskazała, iż u osób z niepełnosprawnościami występują większe potrzeby lecznicze niż u osób zdrowych, większa liczba zębów z próchnicą, więcej zębów usuniętych, gorsza higiena jamy ustnej. Dość często występują następstwa urazów okolicy części twarzowej czaszki, a także wadyzębowo-twarzowe oraz upośledzenie funkcji jamy ustnej. Widoczne są różnice osobnicze w stanie zdrowia w zależności od choroby ogólnoustrojowej i stopnia niepełnosprawności. Wyszczególniła także przyczyny gorszego stanu jamy ustnej u osób z niepełnosprawnościami, do których zaliczają się: skupienie rodziców/opiekunów na chorobie ogólnoustrojowej dziecka, mniejsze zdolności manualne nie zezwalające na prawidłowe przeprowadzanie codziennych zabiegów profilaktycznych, ograniczona współpraca ze strony dzieci podczas codziennych stomatologicznych procedur higienizacyjnych oraz leczniczych w gabinecie, a także lęk przed wizytą w gabinecie. Do przyczyn tych zalicza się również między innymi brak wystarczającej liczby jednostek przeprowadzających zabiegi leczenia stomatologicznego w znieczuleniu ogólnym, stosunkowo mała praktyka personelu medycznego w zakresie leczenia stomatologicznego osób o obniżonej sprawności i znaczące bariery w dostępie do opieki stomatologicznej (architektoniczne, transportowe, sprzętowe, ekonomiczne, informacyjne, w porozumiewaniu się).

Z zainteresowaniem wysłu-

chałam też prezentacji prof. dr hab. n. med. Marii Borysewicz-Lewickiej z Zakładu Stomatologii Grup Ryzyka Katedry Stomatologii Dziecięcej UMP, która opowiedziała o leczeniu stomatologicznym i barierach w dostępie do opieki. Słuchacze dowiedzieli się, że kontrola stanu zdrowia, profilaktyka i diagnoza chorób jamy ustnej, a także kontrola rozwoju układu stomatognatycznego – to kluczowe zadania stomatologii dziecięcej. Są sytuacje, kiedy lekarz stomatolog nie podejmuje się leczenia. Zaliczają się do nich: brak zgody i współpracy pacjenta, stan ogólny zdrowia pacjenta czy niewłaściwe komunikowanie się z uwagi na brak specjalistycznych narzędzi lub w przypadku osób niesłyszących – brak umiejętności posługiwania się językiem migowym przez lekarza stomatologa.

Jak widać więc, istnieje szereg trudności mogących stanąć na przeszkodzie do systematycznego leczenia stomatologicznego osób z niepełnosprawnościami. Jak wiele wysiłku kosztują starania o fachową opiekę stomatologiczną dla dziecka z deficytem intelektualnym, najlepiej wiedzą rodzice. W tym właśnie temacie wypowiedziała się mgr Hanna Rzepka, mama dorosłej już dziś Emilii z rzadkim zespołem genetycznym – zespołem kociego krzyku, za który odpowiada spontaniczna mutacja genu polegająca na utracie części materiału genetycznego w krótkim ramieniu chromosomu 5. H. Rzepka opowiedziała o trudnościach związanych z leczeniem stomatologicznym i traumie córki, która spowodowana była jedną z wizyt u dentysty.

W leczeniu stomatologicznym osób z niepełnosprawnościami kluczową rolę odgrywa świadomość i wiedza rodziców bądź opiekunów, że takie leczenie jest niezbędne, a jego zaprzestanie skutkuje poważnymi chorobami jamy ustnej i dziąseł. Dlatego warto nie ustawać w poszukiwaniach gabinetów stomatologicznych specjalizujących się w leczeniu pacjentów z niepełnosprawnościami bądź otwartych na diagnostykę i rozpoczęcie leczenia pacjenta z dysfunkcją.

KAROLINA KASPRZAK

W mieście Panoramy Racławickiej

18 maja uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Grońsku udali się na dwudniową wycieczkę do Wrocławia. Udział wzięło 50 osób.

Przygodę rozpoczęliśmy od starego rynku. Kolorowe kamieniczki wzbudziły nasz zachwyt. Szukaliśmy też wrocławskich krasnali. Obejrzelśmy oryginalne rekwizyty związane z największymi pro-

dukcyjami filmowymi. Odpoczywaliśmy w cieniu kamieniczek Jasia i Małgosi, słuchając interesujących opowieści.

Duchowym przeżyciem było zwiedzanie wrocławskiej katedry i kościoła garnizonowego. Poznaliśmy piękne zakątki Wrocławia podróżując statkiem wycieczkowym. Nasz podziw wzbudziła Hala Stulecia i multimedialne fontanny.

Ogród Japoński i niespotykane okazy roślin zachwyciły swoją różnorodnością barw i zapachów. Podziwialiśmy Panoramę Racławicką Kossaka i Styki. Nasza pamięć zawsze już będzie bogatsza o wspomnienia z wycieczki do Wrocławia.

MARIOLA WITTCHEN
KATARZYNA FLIEGER



Obiekty turystyczne na terenie powiatu poznańskiego prężnie się rozwijają, a co najważniejsze w swoich dążeniach do tego rozwoju akcentują zwiększanie dostępności, poprawę bezpieczeństwa i jeszcze aktywniejsze promowanie dziedzictwa kulturowego tego regionu. W ślad za nimi idą organizacje pozarządowe, które realizują szereg ciekawych projektów i zadań wspieranych przez Powiat Poznański. 8 czerwca w Gościńcu „Siedem Drzew” w Biskupicach przedstawiciele tych właśnie podmiotów spotkali się na szóstym już Dniu Organizacji Pozarządowych Powiatu Poznańskiego.

Wydarzenie to zostało zorganizowane z inicjatywy starosty poznańskiego Jana Grabkowskiego oraz Powiatowej Rady Działalności Pożytku Publicznego, która powstała, aby słuchać głosu reprezentantów trzeciego sektora, inicjować różne działania na rzecz NGO, doradzać i konsultować przedsięwzięcia podejmowane w środowiskach non-profit. Dzień Organizacji Pozarządowych to przedsięwzięcie bez barier i w pełni dostępne dla każdego, do udziału w którym zaproszono przedstawicieli różnych organizacji, działających zarówno w obszarze wsparcia osób z niepełnosprawnościami i pomocy społecznej jak i wolontariatu, spraw seniorów, ratownictwa i ochrony zdrowia ludności, edukacji, sportu, turystyki i krajoznawstwa oraz wielu innych obszarów.

Uczestniczyli z ramienia Powiatu Poznańskiego: Tomasz Łubiński, wicestarosta poznański, Antoni Kalisz, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu, Andrzej Wróblewicz, dyrektor Wydziału Promocji i Aktywności Społecznej Starostwa Powiatowego, Tomasz Skupio, pełnomocnik do spraw współpracy z organizacjami pozarządowymi, radni powiatu poznańskiego oraz Jan Mazurczak, prezes Zarządu Poznańskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej.

Tomasz Łubiński wraz z Janem Mazurczakiem wręczyli „Certyfikaty Rekomendowanej Atrakcji Turystycznej Powiatu Poznańskiego” przedstawicielom instytucji kulturalnych i turystycznych. Certyfikacja to przedsięwzięcie mające na celu po pierwsze – promowanie najlepszych obiektów powiatu poznańskiego, po drugie

6 DZIEŃ ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH POWIATU POZNAŃSKIEGO

Certyfikowane atrakcje dla pasjonatów wędrówek



„Certyfikat Rekomendowanej Atrakcji Turystycznej Powiatu Poznańskiego” dla Galerii Miejskiej w Mosinie.

– systematyczne podnoszenie standardu oferty turystycznej. „Certyfikat Rekomendowanej Atrakcji Turystycznej Powiatu Poznańskiego” przyznawany jest na okres dwóch lat. W tym roku ubiegano się o niego 48 obiektów łącznie, w tym 9 instytucji debiutanckich, czyli takich, które zgłosiły się po raz pierwszy. Certyfikat po procedurze kwalifikacyjnej uzyskało w sumie 45 obiektów, w kilku różnych kategoriach.

Wśród scertyfikowanych podmiotów znalazło się Muzeum Tyflogiczne usytuowane na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach, które jest jedynym w kraju muzeum poświęconym edukacji, kulturze i historii niewidomych. Początki kolekcji – jak można przeczytać na stronie internetowej Ośrodka – zaczęły powstawać kilkadziesiąt lat temu, a ich podstawą było kilkadziesiąt map tyflogicznych i grafik dotykowych wykonanych w

technologii tłoczenia w perszpanie i kartonie. Miejsce bez wątpienia niezwykle ciekawe i warte bliższej uwagi nie tylko dla osób z niepełno-



Uczestnicy wydarzenia.

sprawnością wzroku, ale dla każdego turysty, który pragnie dowiedzieć się więcej na temat możliwości poznawania świata przez osoby z dysfunkcjami narządu wzroku.



Pamiątkowe zdjęcie przedstawicieli podmiotów wyróżnionych certyfikatem.

Najwyżej punktowany laur, czyli statuetkę starosty, otrzymał między innymi słynny Skansen Miniatur Szlaku Piastowskiego w Pobiedziskach.

nie, Biblioteka Raczyńskich w Poznaniu, poznański Stary Rynek czy Katedra w Gnieźnie. Obiekt jest ciekawą atrakcją turystyczną tak dla dzieci, jak i dla dorosłych, dzięki której można pozyskać wartościowe informacje na temat kształtowania się państwa polskiego.

W szóstą edycję Dnia Organizacji Pozarządowych Powiatu Poznańskiego wpisało się również zwiedzanie parku botanicznego, znajdującego się nieopodal Gościńca „Siedem Drzew”. Park ten zajmuje obszar około 3 hektarów. Rzeźba terenu to charakterystyczny krajobraz polodowcowy – sandrowa mała wypiętrzona morena oraz zagłębienie w centralnej części wypełnione wodą.

Artystycznie uświetnił wydarzenie Jarosław Nadrzycki, zwycięzca międzynarodowych konkursów skrzypcowych, między innymi im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu.

KAROLINA KASPRZAK

FOT. (3X) KAROLINA KASPRZAK

Czarodziejskie dłonie

Mam na imię Marcin. Chodzę do Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu. Od września zeszłego roku mamy nową pracownię ceramiczną. Ja i moi koledzy i

kożanki z Warsztatu myśleliśmy, że praca z gliną będzie bardzo trudna.

Pani Asia nasza terapeutka od ceramiki wszystko nam wytłumaczyła, że nie trzeba się bać gliny, bo ona nie gryzie, jest miła w dotyku i plastyczna. Jak się coś nie uda, to można lepić od nowa. I faktycznie tak właśnie było, robiliśmy śmieszne stworki, udawaliśmy, że chodzą czy mówią, śmiechu było przy tym co nie miara, aż nas brzuchy rozbolewały.

Pierwszą taką pracą do wypału i szkliwienia była dłoń. Pani Asia pomogła każdemu uczestnikowi odrysować w glinie jego własną dłoń. Podpisywaliśmy je własnym imieniem, żeby się nie pomyliły podczas wypalania i ozdabialiśmy według własnego uznania. Po wypaleniu mogliśmy pomalo-

wać je szklivem w ulubionym kolorze.

Gdy już się przekonaliśmy do gliny, zaczęliśmy pracować z nią tak naprawdę i mam wrażenie, że w każdym z nas jest czarodziej. Robiliśmy prawdziwe dzieła sztuki. Począwszy od małych zawieszek, figurek po duże kubki, miski, talerze, świeczniki, ozdoby na ścianę czy dzwonki wietrzne. Te ostatnie robiłem ja z moim kolegą Filipem, wiszą na zewnątrz przed wejściem na warsztaty. Pięknie tam wyglądają i dzwonią. Ja jestem bardzo zadowolony z zajęć z ceramiki, ale myślę, że wszyscy uczestnicy, którzy byli na zajęciach u pani Asi w pracowni ceramicznej, też są zadowoleni.

MARCIN KASPERSKI
UCZESTNIK WTZ „PROMYK”
W OTUSZU



Dla nich „Jezioro Łabędzie”

27 maja w Otuszu zorganizowaliśmy dla naszych mam uroczystość z okazji Dnia Mamy. Specjalnie na tę okazję uczestnicy warsztatów w Otuszu przygotowali wiersze, piosenki, a także przedstawienie do piosenki Country Roads i balet Piotra Czajkowskiego „Jezioro Łabędzie”.

Wszystkie występy były przygotowane pod kierunkiem Marii Załanowskiej-Należyty. Po występach zaprosiliśmy nasze mamy do pięknie przybranego stołu na którym czekał

już słodki poczęstunek, kawa oraz herbata. Ciasta piekliśmy w naszej pracowni gospodarstwa domowego. Czas przy stołach minął w miłej atmosferze, dużo było pogawędek i śmiechu. Na zakończenie tego miłego spotkania obdarowaliśmy nasze mamy drobnym подарunkiem w formie mini-makramy, przygotowanym przez uczestników pracowni technik różnych.

ALEKSANDRA TONDER
UCZESTNICZKA W TZ „PROMYK”
W OTUSZU



Nasze sześc dni



w Sarbinowie

Byliśmy w Sarbinowie. Były fajne zabawy. Było dobre jedzenie, każdy brał, to co chciał. Potem poszliśmy na zabawę. Muzykę grał pan, ta muzyka pasowała mi do tańca. No i wszystkim pasowała, bo nie było nikogo przy jedzeniu.

Chodziliśmy na plażę, ale trochę wiało. Piliśmy kawę i jedliśmy ciacha. Byliśmy na wycieczce ciuchcią w Gąskach i było fajnie. W drodze powrotnej było gorąco w autokarze. Fajna była wycieczka i teraz czekam na kolejną wycieczkę. A czy będzie czy nie, to wie pan Tomek. Na sto procent udany był ten wyjazd.

Jestem gotowy gdzieś dalej jechać, po prostu to lubię. Nie lubię siedzieć beczynie w domu. Siedzenie zostawię sobie na starość. Bo jeszcze jestem młody, a więc jeszcze

całe życie jest przede mną i kto to wie, co się stanie dalej.

ŁUKASZ GARBUS
UCZESTNIK ŚDS „ISKRA” W POZNANIU

30 maja pojechaliliśmy z „Iskrą” na sześć dni do Sarbinowa. Chodziliśmy na plażę, do kawiarni, na spacer. Kupowaliśmy też pamiątki. Spaliśmy w pięknym ośrodku.

Mieliśmy dyskotekę, na której dużo tańczyliśmy. Mariusz puszczał muzykę. Tańczyli wszyscy, terapeuci i nasi rodzice. W pokojach mieliśmy codziennie „piżama party”. Pojechaliliśmy też ciuchcią do Gąsek, niektórzy weszli tam na latarnię morską. Pan Marcin robił nam bardzo dużo zdjęć. Było bardzo fajnie.

WERONIKA
BANDACHOWSKA
UCZESTNICZKA ŚDS „ISKRA”
W POZNANIU



Nad wodą i w górach

Lipiec i sierpień – w tych dwóch miesiącach najczęściej wybieramy się w góry, nad morze czy jeziora. Wysyłamy swoje dzieci na obozy i kolonie.

Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia, że często zapominamy o naszym bezpieczeństwie. Wygląda ono inaczej w górach, a inaczej nad morzem czy jeziorem.

Oto kilka podstawowych zasad, o których powinniśmy pamiętać:

NAD WODĄ

Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, gdzie jest ratownik. Nie wchodź do wody, gdzie kąpiel jest zakazana. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.

Nie pływaj w czasie burzy,



FOT. ARCHIWUM WZT „PROMYK”

mgły, gdy wieje porywisty wiatr. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Na plażę koniecznie zabierz ze sobą krem do opalania z filtrem oraz nakrycie głowy. Pamiętaj, by pić dużo wody.

W GÓRACH

Nie wspinaj się na nieznane szczyty. Na górskie wycieczki powinieneś chodzić tylko pod opieką doświadczonego turysty. Przed wyjściem w góry zostaw w schronisku wiadomość dokąd idziesz i kiedy wracasz.

Chodź zawsze oznakowanymi szlakami, w telefonie komórkowym zapisz numery najbliższych placówek GOPR i TOPR, w górach również bądźcie ostrożni w kontaktach z osobami obcymi.

Podczas wspinaczki miej ze sobą potrzebne rzeczy: plecak, latarkę, telefon komórkowy, apteczkę, ciepłe ubrania oraz prowiant, picie i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu. Ubierz się zgodnie z pogodą, nałóż wygodne ubranie.

W górach karetka do nikogo nie dojedzie, znalezienie kogoś jest bardzo trudne, nikt szybko nie udzieli pomocy.

Uważajcie więc na siebie, bądźcie rozważni i wykorzystajcie do maksimum swoją wyobraźnię.

TELEFONY ALARMOWE:

Policja 997 Straż Pożarna 998 Pogotowie 999 Europejski nr ratunkowy 112 Numer ratunkowy nad wodą WOPR i MOPR 601 100 100 Numer ratunkowy w górach TOPR i GOPR 601 100 300

ALEKSANDRA TONDER
UCZESTNICZKA WZT „PROMYK”
W OTUSZU

Sportowa



Uczestnikom ze Swarzędza puchar wręczył Antoni Kalisz.



Stolik z zadaniami usprawniającymi motorykę.



To też ciekawe: piłka wystrzelona z procy poleci w dal.

sobota w Swarzędzu

Każdy z nich ma inne doświadczenia, swoje smutki, sportowe pasje i powody do radości. Tymi ostatnimi postanowili podzielić się z gośćmi oraz przyjaciółmi uczestnicy dwudziestej już edycji Powiatowych Igrzysk dla Dzieci i Osób z Niepełnosprawnościami w Swarzędzu. Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski, a patronatem honorowym objął tę inicjatywę starosta poznański Jan Grabkowski oraz burmistrz Miasta i Gminy Swarzędz Marian Szkudlarek.

W sobotnie przedpołudnie 11 czerwca na Stadionie Miejskim im. Mariana Zaporowskiego w Swarzędzu spotkali się pasjonaci sportowych atrakcji z kilkunastu placówek rehabilitacyjno-terapeutycznych powiatu poznańskiego – między innymi z Kórniką, Puszczykowa, Pobiedzisk, Konarzewa, Otusza, Drążgowa. Przybyli też dzieci z rodzicami i dorosłe osoby z gminy Swarzędz, zaprzyjaźnione ze Stowarzyszeniem, korzystające z jego wsparcia w zakresie systematycznej rehabilitacji i terapii. Uczestnikom kibicowali: Antoni Kalisz, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu, Paweł Bocian, radny Rady Powiatu, Marian Szkudlarek, burmistrz Miasta i Gminy Swarzędz oraz Tomasz Woźnica, zastępca dyrektora Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu. Zebranych przywitała Barbara Kucharska, prezes Stowarzyszenia.

Po krótkim wstępie, zapaleniu znicza olimpijskiego oraz złożeniu przysięgi olimpijskiej (w imieniu wszystkich złożył ją Michał Ogoniak, uczestnik WTZ w Swarzędzu, stały autor naszego miesięcznika) uczestnicy rozpoczęli udział w konkurencjach. Były to: nordic walking, bieg na 50 metrów, rzut piłką lekarską, wioślarz, tor przeszkód, jazda na rowerze rehabilitacyjnym, rzuty do celu, slalom hokejowy, stolik manualny, podnoszenie ciężarów, rzut piłką do kosza, boccia, konkurencje przygotowane przez firmę „Blum” i inne. Na nudę nie było czasu. Wszystkie konkurencje zostały dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Dzięki udziałowi w tym sportowym przedsięwzięciu dzieci oraz dorosłe osoby z niepełnosprawnościami mogły nie tylko rehabilitować się przez aktywność fizyczną, ale również zyskały poczucie, że warto podejmować wysiłek mimo wszystko, że każdy mały krok zbliża do osiągnięcia upragnionego celu, którym jest zwycięstwo.

Na zakończenie wręczano medale dla każdego uczestnika i puchary dla drużyn z poszczególnych placówek. W tych rozgrywkach nie było przegranych. Wszyscy zostali uhonorowani na równych zasadach, gdyż każdy podejmując się uczestnictwa w konkurencjach dowiódł, że potrafi pokonywać własne ograniczenia i słabości, posiada sportową pasję, chce się integrować

ze współzawodnikami oraz jest gotowy do działania.

Jubileuszowe igrzyska i doświadczenia z poprzednich edycji pokazują, że tego rodzaju spotkania są bardzo potrzebne osobom z różnymi niepełnosprawnościami, bowiem nawet najbardziej za-

awansowane oraz dostępne dla użytkowników ze szczególnymi potrzebami technologie cyfrowe nie zastąpią tego najważniejszego – osobistego kontaktu z drugim człowiekiem.

KAROLINA KASPRZAK



Medal dla każdego.



Podnoszenie ciężarów dla tego uczestnika nie stanowi żadnego problemu.



Rzut piłką do kosza.



Ćwiczenia poprawiające kondycję mięśni.

Codziennie pod górę⁽³⁵⁾

Trochę czasu minęło od Dnia Matki, a ja ciągle myślę o nim z uśmiechem. Zwykle wspominam w to święto moją Mamę. Minęły 24 lata od Jej śmierci. Pocieszam się, że teraz jest Jej tam lepiej. Ostatnie lata z ciężką depresją były dla nas obu bardzo trudne. Ona cierpiała, a ja smuciłam się i złościłam, że nie umiem jej pomóc – tak na przemian. Pewnie po niej odziedziczyłam tę moją psychiczną nadwrażliwość. Jak zawsze byłam tego dnia na cmentarzu i wróciłam smutna, ale popołudniu zadzwoniła moja znajoma – Nikola, o której pisałam już w jednym z odcinków.

Trochę jej „matkuję” i martwię się, bo nadal jest w toksycznym związku. Niby już partner nie podnosi na nią ręki, ale wiadomo, jak to jest, to się często powtarza. Nikola ma 24 lata. Urodziła się pół roku po śmierci mojej Mamy. Tego dnia zadzwoniła i poprosiła, żebym zeszła na dół pod klatkę, bo ma coś dla mnie. Śpieszyła się do pracy. Oniemiałam, gdy zobaczyłam, że czeka z bukietem czerwonych róż. Przytuliłam ją i same wymknęły mi się słowa: „Kocham cię”. Nikola płakała, a ja czułam ucisk w gardle: przyszywane mama i córeczka, które odnalazły się w tym dziwnym świecie. Płacę teraz, kiedy o tym piszę, bo ona jest dla mnie trochę córeczką i mamą trochę, choć taka młoda.

Mogę jej się zwierzyć ze wszystkiego a i ona chyba wszystko szczerze mi mówi. Też taka nadwrażliwa, z psychicznymi problemami. Pewnie dlatego tak dobrze się rozumiemy. Była ostatnio u psychologa – zdiagnozował u niej depresję, ale Nikola nie chce brać leków, podobnie jak ja. Może i jej terapia wystarczy. Właściwie ja od dwóch miesięcy biorę leki, ale ziołowe, takie na menopauzę. Czuję niesamowitą różnicę, jeśli chodzi o mój nastrój. Miałam taki okres, że wszystko zaczęło mnie jakoś denerwować, także zachowania Marka, choć on zachowywał się tak samo. Teraz wszystko wróciło do nazwijmy to: „normy”. Moja przyjaźń z Nikolą bardzo dobrze wpłynęła na mój związek z Markiem. Przegadałyśmy „po babsku” wszystkie proble-

my i jakoś przestałam się go czepiać, że zrobił coś nie tak, powiedział nie tak, nie spełnił moich oczekiwań. Znowu wróciło myślenie, że to tak naprawdę bardzo fajny i cierpliwy facet, tylko ja czasem gorzej się czuję. Wiadomo, nie jest idealny. Ale kto jest? Na pewno nie ja.

Wraz z samopoczuciem psychicznym poprawiło się i fizyczne. Moje cukrzycowe cukry już tak nie szaleją, a nawet jak trochę, to nie bardzo się nimi przejmuję, tylko staram się jeszcze bardziej przestrzegać zaleceń. Niestety, nie zawsze przestrzeganie zaleceń wystarczy. Znajomy cukrzyk cierpi na niewydolność nerek. Adam, bo tak właśnie ma na imię, ma 52 lata i jak sam powiedział, żadnych szans na przeszczep nerki. Hemodializa, czyli leczenie nerkozastępcze musi być u powtarzane co drugi dzień. Kilka godzin oczyszczania krwi z produktów przemiany materii i toksyn – co niezauważanie robią zdrowe nerki.

– Na początku byłem załamany – opowiadał w rozmowie ze mną. – Musiałem zrezygnować z pracy i treningów na siłowni, które były moją pasją. Każdy się wcześniej dziwił, a nawet podziwiał: cukrzyk, a trenuje. Niestety, stan moich nerek, choć nie wyklucza aktywności fizycznej, nie pozwolił na takie treningi jak dawniej. Przez to straciłem kontakt ze znajomymi z siłowni. Starałem się nie tracić siły ducha, ale czułem, że psychicznie czuję się coraz gorzej. Moim życiem była praca i sport. Żona odeszła 6 lat temu do młodszego partnera i w domu nie miałem nikogo, kto by mnie wspierał i o kogo ja mógłbym się troszczyć. Wtedy na dializach poznałem Ewę, instruktorkę jogi. Zafascynowała mnie opowieściami o tej formie aktywności, no i przyznam, że także swoją urodą. Okazało się, że też jest po rozwodzie i niedawno straciła córkę. Już pierwszego dnia rozmawialiśmy, jakbyśmy znali się latami. Nigdy nie wierzyłem w bzdury o połówkach jabłka. Teraz wierzę. Od pół roku mieszkamy razem. Kłócimy się głównie o to, kto kim ma się opiekować. Boję się wielkich słów, ale chyba tak wygląda szczęście.

Słuchając Adama pomyślałam, że najtrudniejsze są niepełnosprawności nie te związane z ograniczeniami zdrowotnymi, ale te, które dotyczą niemożności otwarcia się na drugiego człowieka, przyjęcia siebie samego takim jakim się jest i dzięki temu – tej drugiej osoby. To prawda, że miłość i przyjaźń wystawiają na zranienie. Zamykamy się wtedy w sobie, by go uniknąć. Ja też tak robiłam. Czułam się inna, dziwna, mniej wartościowa przez to, że jestem chora.

U mnie jak zwykle huśtawki samopoczucia. Chwaliłam się wyrównaniem moich cukrów, a tymczasem podczas pisania gorzej się poczułam, zmierzyłam cukier i pomiar wykazał wartość 245. Dużo, hiperglikemia. Poskarżyłam się w esemesie Nikoli, bo Marek pracuje i nie chcę go denerwować, ale nagle poczułam się bardzo źle. Napiłam się dużo wody i piszę dalej. Często myślę, że za mało jednak przestrzegam tych cukrzykowych zaleceń i takie są efekty, jak w tej chwili: ból głowy, szum i osłabienie, trochę wiruje przed oczami. Czasem nie mam już siły pilnować tych wszystkich dietetycznych wyliczeń: tyle gram jedzenia na tyle jednostek insuliny itd. Ale niestety trzeba.

Dziś wybieram się na urodziny Nikoli. Dziwna impreza. Będzie jej mama, z którą mieszkam i może brat z dziewczyną. Marek nie lubi takich spotkań, więc tylko dam prezent od nas obojga. Partner Nikoli mieszka daleko, ma pracę, więc też go nie będzie. Może to śmieszne,

że ja – stara baba stresuję się tym spotkaniem. Jak to mówił mój terapeuta: „taka uroda”. Mamę Nikoli znam, ale niezbyt dobrze. Jakoś nie czuję się swobodnie w jej towarzystwie. Mam wrażenie, że może chciałaby ze mną pogadać o problemach z córką, ale ja jestem w niezręcznej sytuacji, bo czuję się przyjaciółką Nikoli i nie chce o niej mówić za jej plecami. Kiedyś spotkałam się przypadkiem z jej mamą na spacerze i wykręcałam się jak mogłam, by zmienić temat, gdy zaczynała coś mówić o córce. Brata i jego dziewczyny nie znam. Fajne jest to, że mogłam Nikoli powiedzieć, że stresuję się tymi jej urodzinami, a ona zrozumiała. Też nie lubi poznać nowych osób.

Staram się o tym nie myśleć, ale najprawdopodobniej w lipcu Nikola przeprowadza się do swojego chłopaka na drugi koniec Polski. Ma zdalną pracę, więc może pracować wszędzie. Boję się, że znowu dojdzie u nich do rękoczynów. Nikola zna moje obawy, zresztą jej mama tak samo się boi, ale Nikola jest dorosła i sama podejmuje decyzje. A charakter ma taki, że jak coś postanowi, nikt jej od tego nie odwiedzie. Będę za nią tęsknić, ale całe szczęście są telefony, esemesy. Mam nadzieję, że ten kontakt się nie urwie, ale wiem, że może być różnie. Czasem pojawiają się w naszym życiu ważni ludzie, którzy przychodzą, zmieniają na lepsze nasz świat i odchodzą, ale na zawsze pozostają w naszych sercach. S.A.



FOT. ARCHIWUM

Wiosenna burza

Wnocy grzmiało, błyskało, trzaskało, psy wyły, a potem padał deszcz – tak był opis pierwszej w tym roku wiosennej burzy, która przeszła nocą. „Ja bardzo się bałam” – powiedziała pięcioletnia Marysia – „I nie mogłam spać”. Co w takiej sytuacji zrobiła Marysia?

„Pobiegłam do mamy i całą noc spałam razem z rodzicami”. A po chwili dodała rezygnacyjnie: „Bo kiedyś mama powiedziała, że zawsze jak się boję, to mam przyjść o niej i się przytulić”.

Mądrą ma Marysia mamę, a i sama umie dobrze poradzić z burzą i z lękiem. A najciekawsze w rozmowie z Marysią było to, że tamtej nocy miała przemyśli sen: „Śniło mi się dużo słodczy, całą noc je jadłam”. Był to rzeczywiście niezwykle sen w czasie burzy. Nie odzwierciedlał tego, co za oknem, nie było w nim niepokoju ani ucieczki – natomiast mózg dziecka kompensacyjnie wytworzył sytuację upragnioną. Czy nie był to wspólny mechanizm obronny?

Dzieci często boją się burzy, zarówno w dzień, jak i w nocy. Głośne grzmoty, przeszyjące niebo błyskawice, kołysanie gałęzi drzew oraz szum liści – to w ciągu dnia działa na wyobraźnię każdego dziecka. Z tym, że nie każdy się boi, są bowiem takie dzieci, które podczas burzy wybiegają z domu i z zachwytem wpatrują się w niebo. Niekiedy nie chcą wrócić do domu, gdy zaczyna padać deszcz. Podziwiam takie dzieci, to ich wczuwanie się w przyrodę, jednocześnie z nią.

Jednak większość dzieci podczas burzy w ciągu dnia chowa się w domu, tuli się do dorosłej osoby, a są i takie, które chowają się pod kołdrę. Rodzice z reguły uspokajają dziecko, że „to tylko burza”, że „zaraz przejdzie”, że „na domu jest piorunochron”. Niektórzy namawiają dziecko do modlitwy, zapalają świeczkę, tworzą atmosferę tajemniczości. Jednak to, co wiele dzieci najbardziej uspokaja, to „przytulenie i osłodzenie, czyli usiądź mamie albo tacie

na kolanach i otwórz buzię dla czekoladki.

Czy małe dzieci potrafią odróżnić marzenia senne od zdarzeń realnych? Jak wykazano w badaniach, większość dzieci w wieku około pięciu lat odróżnia marzenia senne od rzeczywistych zdarzeń. Młodsze dzieci, w wieku od trzech do pięciu lat opisują swoje sny tak jak obrazek lub fotografię, czyli sny są statyczne. Bardzo często występują w nich zwierzęta, zarówno domowe jak żyjące swobodnie. I małe dzieci są przekonane, że naprawdę je widziały.

U dzieci nieco starszych w snach pojawia się ruch, na przykład ptak już nie siedzi na gałęzi drzewa, ale fruwa, zjada ziarna albo chodzi po pokoju. A wraz z wiekiem treść marzeń sennych jest bardziej złożona, a także samo śniące dziecko zaczyna być obecne w swoich snach.

Co ciekawe, u dzieci w wieku przedszkolnym w snach rzadko pojawiają się uczucia, a jeżeli wystąpią, to są raczej uczucia dobre. Dopiero i siedmiolatków, wraz z rozpoczęciem nauki w szkole, obok uczuć pozytywnych występują też negatywne, takie jak wstyd, złość albo strach.

Czego się boją dzieci w swoich snach? Często dzikich zwierząt, potworów, duchów, diabła, złodzieja czy bandyty. Postacie te przechodzą w dziecięce sny nie tylko z bajek czy filmów zawierających grozę, ale niekiedy także z przeżytych przez dziecko realnych zdarzeń. Psychika dziecka może zamienić na przykład agresywnego ojca w dzikiego tygrysa, a doznany fizyczny ból może stać się krwawiącą raną na ciele uciekającego baranka.

A lęk związany z burzą? Jest to ten rodzaj niepokoju, jaki zazwyczaj towarzyszy zjawiskom, których nie rozumiemy. Wy tłumaczenie dziecku, czym są tego typu atmosferyczne wyładowania, jak powstają i jakie mogą powodować skutki – zazwyczaj uspokaja dziecko. Oczywiście, należy je pouczyć, jak powinno się w czasie burzy zachować, jeżeli znajdzie się poza domem.

ROZMOWA PRZY KWIATKACH

W Poznaniu w dzielnicy Grunwald, w jednym z ogrodów obok przedszkola trawnik był zasłany niebieskimi kwiatkami. „Takie kawaleczki nieba” – powiedziała dziewczynka. Natomiast trawnik w ogrodzie sąsiadującym z tym pierwszym był pełen kwiatków w kolorze żółtym. A ponieważ pomiędzy ogrodami jest druciany płot – po jego obu stronach kwitły zarówno kwiatki niebieskie, jak i żółte.

Przechodziłam obok ogrodów z przyjaciółmi i dwójkiem dzieci i to one zauważyły mieszanie się kwiatuskowych barw. „Kwiatki się witają” – powiedziała dziewczynka. „Wcale nie” – powiedział starszy od niej o dwa lata chłopiec – „one zdobywają teren”. „Co chcesz przez to powiedzieć?” – zapytał ojciec dzieci. „To, że każdy chce wszystkiego więcej” – brzmiała odpowiedź. I okazało się w dalszej rozmowie, że tak powiedziała pani w szkole i chłopiec się z nią zgadza. Tyle, że nie rozumiał wychowawczego przesłania słów nauczycielki, ale ujął je jako akceptowaną prawdę. „A czego ty możesz chcieć więcej?” Odpowiedź był krótka: „Wszystkiego!”

A gdy chłopiec zaczął wymieniać, czego chce więcej, i w tej wyliczance znalazło się też „nicnierobienie” – rodzice trochę się zdenerwowali i ojciec zapytał: „A w piątek to nie chcesz? A więcej pomagać w domu?” Ponieważ rozmowa zrobiła się niemiła, wtrąciłam: „Przecież synek tylko żartował”. Na co chłopiec: „Wcale nie, bo ja naprawdę lubię nic nie robić”. Wtedy zapytałam: „A co robisz, gdy nic nie robisz?” I udało się! Chłopiec nie chwycił podstępnie i spokojnie wymieniał, co lubi robić. A było tego co nie miara!

Zachowania chłopca mogłoby świadczyć zarówno o jego przekorze, jak też próbie prowokowania rodziców. Już małe dzieci posługują się tą metodą (a nie tylko dziennikarze i politycy!), aby dowiedzieć się o czymś, co jest przed nimi ukryte. Lub tylko

sądzą, że tak właśnie jest. Małemu dziecku może na przykład zależeć na dowiedzeniu się, gdzie rodzice coś dla niego atrakcyjnego schowali. A dzieciom w każdym wieku – na zwróceniu na nie uwagi. Może też tak było w opisaną sytuację.

Wszystko skończyło się po myślnie, bowiem dziewczynka upierała się przy koncepcji witania się odmiennych w kolorze kwiatków, a mądrzy rodzice wykorzystali to do rozmowy o odmienności wśród ludzi. Oczywiście, rozmowa toczyła się na poziomie dostępnym dla dzieci, a one opowiadały o tym, jak różne są dzieci, które znają. A kiedy padały negatywne określenia, rodzice prosili o uzasadnienie i także podanie pozytywnych właściwości danego dziecka. Momentami było wesoło, na przykład kiedy chłopiec o koledze mówił, że wciąż się kłóci, a z opisu sytuacji, że to ona sam też kłótnie prowokuje. Było też miło, kiedy chłopiec o koledze najpierw powiedział, że jest głupi, a potem znalazł w tym istotnie mało zdolnym chłopcu wiele pozytywnych cech charakteru.

Natomiast dziewczynka w wypowiedziach wymieniała kolory oczu i włosów koleżanek, a u jednej także ciemny kolor jej skóry. Dostrzegała różne zewnętrzne odmienności, nawet aparat ortodontyczny u jednego przedszkolaka. Niczego nie oceniała, po prostu stwierdzała, jak jest.

Przysłuchiwałam się rozmowie i tylko w niewielkim stopniu brałam w niej udział. Byłam nią zachwycona, bowiem miała wiele cech dobrej rozmowy wychowawczej z dziećmi: po pierwsze, wykorzystana została naturalna sytuacja; po drugie, dzieci mogły się swobodnie uzewnętrznić; po trzecie, dorośli nie pouczali, ale nakierowywali myśli dzieci ku temu, co pozytywne. Tak właśnie powinny przebiegać rozmowy z dziećmi zarówno w domu, jak w szkole.

IRENA OBUCHOWSKA
Z KSIĄŻKI „NASZE DZIECI.
JAK JE KOCHAĆ I ROZUMIEĆ”

Pasja Michała

Mojego kolegę znam jeszcze z czasów szkolnych. Zawsze miły i pozytywnie nastawiony do życia. Lubił pożartować i poszaleć, jak każdy młody człowiek w tym wieku. Ukończył szkołę zawodową, a następnie wyjechał do Holandii, gdyż w naszym kraju wówczas był ogromny problem ze znalezieniem pracy. Mogło się wydawać, że wszystko podąża w dobrym kierunku. Niestety, niespodziewanie zmarła mu mama, z którą był bardzo związany, ciężko to przeżył.

Michał jest osobą wierzącą – wiara pomogła mu zmierzyć się z tym, co najtrudniejsze. Kilka lat po śmierci mamy doznał poważnej kontuzji kolana, która była wynikiem jego schorzenia. Nie mógł pracować, zarabiać na utrzymanie własne i swojej rodziny. Zaczęły się problemy z poruszaniem i z równowagą, ból towarzyszył mu zarówno w ciągu dnia jak i w nocy. Musiał poddać się kilku operacjom, by móc znów stanąć na własnych nogach. Koszty leczenia okazały się być wysokie. Michał zastanawiał się, jak sobie poradzi, a przede wszystkim, czy będzie mógł normalnie funkcjonować, wieść niezależne życie? Po przeprowadzonych zabiegach rozpoczęła się ciężka i mozolna praca mająca na celu powrót do pełnej sprawności.

Żona wspierała go, jak tylko mogła. Wyjechała za granicę do pracy, aby pomóc w sfinansowaniu kosztów rehabilitacji. Nigdy nie dała Michałowi odczuć, że jest ciężarem. To właśnie ona jest najważniejszą dla niego osobą. Po niej szczególne miejsce zajmują motorynki, których ma aż siedem. Lubi je serwisować, naprawiać i jeździć na nich.

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Za trud i troskę

Jest na świecie takie święto, o którym nawet małe dziecko pamięta. To właśnie Dzień Matki obchodzony 26 maja. Z tej okazji pragnęliśmy podziękować naszym mamom i innym bliskim, którzy na co dzień opiekują się nami. Dla nas bliscy są najważniejszymi osobami w życiu. Mama to ktoś najwspanialszy na świecie, bo dała życie i wychowała nas. Jest zawsze przy nas, gdy potrzebujemy wsparcia i pomocy.

Nasze spotkanie odbyło się w namiocie widowiskowym nad Jeziorem Swarzędzkim. Tego dnia podziękowaliśmy wszystkim zaproszonym gościom prezentując krótki program artystyczny. Recytowaliśmy wiersze, śpiewaliśmy piosenki, do których przygotowaliśmy się kilka tygodni aby podziękować naszym mamom za ich trud i troskę. Na spotkaniu pojawił się również burmistrz naszego miasta Marian Szkudlarek, który przyłączył się do życzeń.

Dzień upłynął w radosnej atmosferze przy kawie i cięście. Miłe były rozmowy z przyjaciółmi. Wspaniała impreza odbyła się w pogodnym, słonecznym dniu. Bardzo dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do zorganizowania tej ważnej dla nas uroczystości, którą jest Dzień Matki. Naszym mamom i opiekunom życzymy dużo zdrowia, radości i uśmiechu na każdy nowy dzień.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA



Wyprawa po zdrowie

W dniach od 25 do 28 maja byłem na wycieczce w miejscowości Duszniki Zdrój. Często odwiedzają ją turyści uwielbiający sporty zimowe w okolicy Ramzowej lub Czech. Podróż z mojego miejsca zamieszkania do Dusznik Zdrój trwała trzy godziny. Trasa prowadzi przez przepiękne tereny góryste. Po drodze mijałem Jezioro Otmuchowskie, Kłodzko i Polanicę-Zdrój. W pierwszym dniu wyprawy miałem okazję zobaczyć park z kwitnącymi azaliami i domek Fryderyka Chopina, gdzie wiosną oraz latem odbywają się koncerty znanych wykonawców.

W drugim dniu wycieczki pojechałem do Kudowy Zdrój. Pierwszym punktem wyprawy była kaplica czaszek. Znajdują się tam czaszki i ludzkie kości umieszczone na ścianie. Jest to wyraz pamięci o tych, którzy w czasie drugiej wojny światowej doświadczali prześladowań i oddali swoje życie za ojczyznę. Raz w roku w tym miejscu odprawiana jest msza święta – ma to miejsce o północy z 14 na 15 sierpnia. Byłem na przejściu granicznym polsko-czeskim w Małej Czerni, delektowałem się smakołykami kuchni regionalnej. Kolejnym punktem mojej wędrówki był park zdrojowy w Kudowie, którego powierzchnia wynosi 12,97 ha.

Ostatniego dnia odwiedziłem uzdrowisko „Belweder”. To pierwszy kurort zdrowotny, od którego rozpoczęła się moja rehabilitacja. Jestem bardzo zadowolony z mojej kilkudniowej wycieczki w okolice Kotliny Kłodzkiej. Pogoda dopisała, nie było żadnych wyładowań atmosferycznych, a temperatura powietrza była idealna jak na kilkugodzinne spacer.

KRYSTIAN CHOLEWA



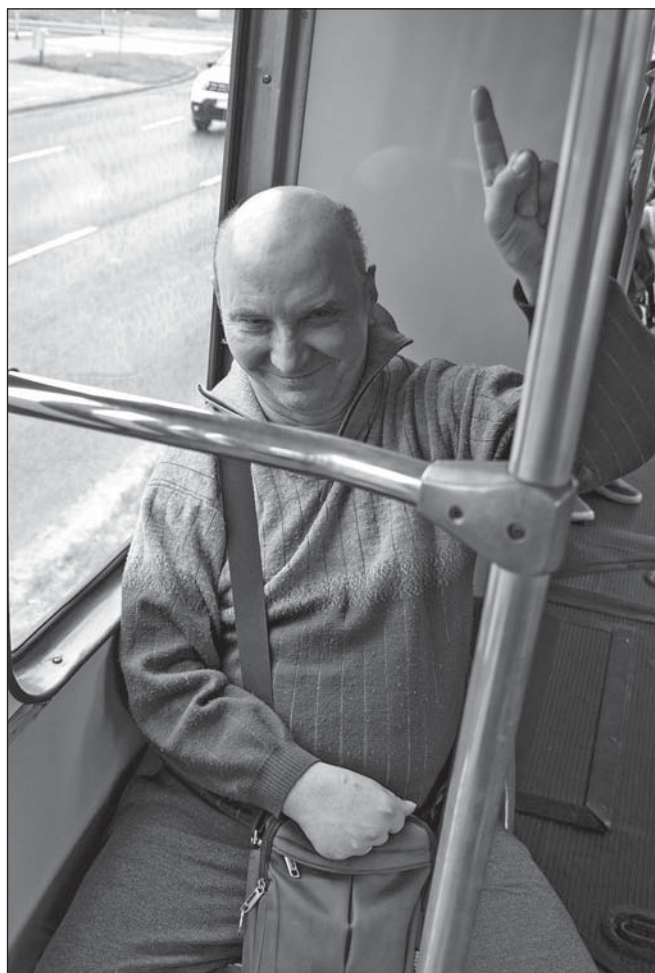
FOT. KAROLINA KASPRZAK

Gwara w poznańskiej bimbie

My uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy „Iskra” jeździliśmy bimbą po Poznaniu. Była tam pani, która opowiadała nam o starym Poznaniu.

Tramwaj był starodawny i trochę nim bujało i trzęsło, ale było wspaniale. Jechaliśmy całą godzinę, opowieści były interesujące. Siedzieliśmy koło siebie. Pani rozdała nam bilety i później je skasowała. Dostaliśmy je na pamiątkę do domu. Zatrzymaliśmy się na przystanku i robiliśmy zdjęcia na miejscu koło motorniczego. Potem, wracając, pani uczyła nas gwary poznańskiej. Byliśmy zadowoleni i wycieczka bimbą bardzo nam się podobała.

MAGDALENA BRYL
UCZESTNICZKA ŚDS „ISKRA” W POZNANIU





Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł(48)

Obudziło go szczenię-
cie klamki. Uchyliły się
drzwi i do pokoju wolnym
krokiem wszedł duży, spa-
siony kocur. Podeszedł do jego
łóżka i nic sobie z niego nie
robiąc, wskoczył na nie. Z
takim samym spokojem prze-
szedł wzdłuż, deptając jego
brzuch i nogi, po czym wsco-
czył na parapet. Tam usiadł
i uważnym wzrokiem zaczął
lustrować sufit.

Spostrzegł coś i znierucho-
miał. Hubert spozierał tam. W
jednym z czterech plafonów
osłaniających krótkie świe-
tlówki spacerowały dwie my-
szy. Kot wpatrywał się w nie,
jakby chciał je zahipnotyzo-
wać, jakby liczył, że jakimś
niesłychanym zbiegiem oko-
liczności znajdą się niżej, w
zasięgu jego pazurów, lub że
długim susem dosięgnie je
z miejsca. W skupieniu zgi-
nął rytmicznie koniec ogona.
Kalkulował swoje łowieckie
szanse, a kiedy uznał, że nie
ma żadnych, zrobił jeszcze
jedną rundę po parapecie.
Potem na wysokości głowy
Huberta zatrzymał się, wyprę-
żył, postawił drgający ogon
i kocim aerozolem spryskał
szybę. Później najspokojniej
w świecie zeskokczył na jego
brzuch i nieśpiesznie wyszedł
z pokoju.

– Widziałeś? – spytał Hubert.

– Ołał cię! – zachichotał Ka-
mil głosem, w którym było sły-
chać cierpienie.

– Przeszedł po mnie jak po
starym kocu.

– Nie przejmuj się, bracie –
powiedział Marek. – Tutaj to
nic nadzwyczajnego. Frytek
robi obchód po swoim rewirze.

– Frytek?

– Frytek, tak się wabi. Pa-
wilon i okolice są w jego oso-
bistym władaniu. Nas uważa
za nieszkodliwych gości. Jak
widzisz, właśnie zapoznał się
z tobą.

Po śniadaniu Hubert po-
jechał na salę ćwiczeń. Była
mniejsza od tych, które już
widywał, ale jej wyposażenie
spodobało mu się. Siłownia
pierwsza rzuciła się w oczy.
Urządzenie stało przy ścianie
naprzeciw UGUL-a, za którym
ustawione były jeszcze trzy

stoły do ćwiczeń biernych.
Podjechał tam i obejrzał się.
Kilka kroków za nim znajdo-
wała się ściana luster, a przed
nią na oko dziesięciometrowa
bieżnia z poręczami. Pomy-
ślał, że teraz po niej będzie
chodził.

Zza UGUL-a wyszedł niewy-
soki mężczyzna w niebieskich
spodniach i zielonej bluzie z
krótkimi rękawami. Spod pa-
chy wystawała mu pomarań-
czowa plastikowa teczka.

– Ty jesteś Hubert? – zapy-
tał, mieląc w ustach gumę do
żucia. – Zostałeś moim pa-
cjentem. Będziemy na tej sali
zasuwać, aż ściany się spocą
z wrażeń. Mam nadzieję, że
wiesz, o co chodzi?

– Lubię się forsować – od-
rzekł Hubert. Przyjrzał się
plakietce przypiętej do bluzy
mężczyzny. Na błyszczącej
powierzchni było napisane
czarnym mazakiem: mgr Wło-
dzimierz Akwenowski.

Spodobał mu się ten niewie-
le starszy od niego magister.

– Oprócz ćwiczeń ze mną
będziesz miał masaże, musisz
tylko ustalić z panem Heniem
godzinę. Wiesz, gdzie jest ma-
sażysta?

– Orientuję się.

– Zdążyłeś już wszystko ob-
jechać, co? I jak ci się podoba?

– Podziwiam bieżnię. Długa.

– Chodzisz trochę?

– W aparatach i z dwiema
osobami po bokach, po prostej
nawierzchni... jestem w stanie
przejszć z pięćdziesiąt metrów
– pochwalił się.

– Fiu, fiu, fiu, pięćdziesiąt
metrów. Ładny kawałek drogi.
Tutaj rozchodzisz się jeszcze
bardziej. Na tej bieżni właśnie,
a kto wie, czy tylko...

– Kiedy zaczynamy? – spytał
rozochocony.

– Zaczniemy już dziś, ale
najpierw ocenię siłę twoich
mięśni.

– Będzie bolało? – uśmiech-
nął się.

– Miałeś już kiedyś robiony
test Lovetta?

Magister otworzył dobytą

spod pachy teczkę i wyjął z
niej kilka kartek.

– Widzisz? – powiedział,
wskazując ostatni stół. Przy
pozostałych fizjoterapeutki, w
strojach podobnych do stroju
magistra, zaczynały ćwiczenia
z pacjentami.

Hubert pchnął koła w tam-
tą stronę. Kitka rudych wło-
sów podrygująca z tyłu głowy
Włodka wydała mu się bardzo
zabawna.

Wchodząc na stół, musiał
pokonać nową różnicę pozio-
mów. Trochę trwało, nim roz-
ciągnął się na blacie.

– Co mam robić?

– Najpierw zzuż buty – po-
wiedział magister, obracając
się w jego stronę. – Zaczniemy
od kończyn dolnych.

– Kończyny dolne... Niech
będzie...

– To tylko medyczna termi-
nologia. Usiądź prosto i chwyć
za krawędź stołu – polecił, a
sam przyłożył opór tuż nad
stawem kolanowym. – Przy-
ciągnij udo do brzucha.

– Ta... – drgnął na ostry
krzyk sąsiadki z pierwszego
stołu. Ćwiczenia palców rąk
musiały sprawiać dotkliwy ból.
Przy następnym ruchu znowu
krzyknęła. Przy kolejnym jesz-
cze raz.

– Ciężko.

– Sam słyszysz. Rozciąganie
przykurczonych ścięgien
potwornie boli. A twoje łapy?
Pokaż.

– Cześć wszystkim! – Głos
siostry Alicji sprawił, że się
obejrżeli. UGUL zasłaniał bez-
pośredni widok. Dopiero po
dłuższym czasie pielęgniarka
wyszła zza niego wolno, pro-
wadząc starego mężczyznę.
Wczepiony w nią, z ręką na
temblaku, szedł, zamiatając
lewą nogą. Właściwie, mimo
gumy podtrzymującej stopę,
włókł ją, zawiadując palcami
o podłogę. Dodatkowo przy
każdym kroku nagłymi zrywami
blokował niebezpiecznie
uginające się kolano. Hubert
widział go pierwszy raz. Wy-
chudzony, z trudem unosząc
czoło, mężczyzna spoglądał
spod krzaczastych brwi stalo-
wym wzrokiem. Jego bladeść

i zapadnięte policzki zdawał
się jeszcze bardziej uwydat-
niać duży grecki nos. Mimo
współprzycięcia starzec góro-
wał nad, przecież nie tak niską
Alicją. Jego łysina błyszczała o
dobre trzy czwarte głowy po-
nad jej brunatnym kokiem.

Podeszli bliżej i siostra za-
trzymała się, dając pacjentowi
czas na solidniejsze ustawie-
nie nogi.

– Twój pacjent, Włodziu –
rzekła. – Rwie się dziś do cwi-
czeń jak bóbr do młodej olchy.

– To prawda, panie profeso-
rze? – Magister się uśmiech-
nął.

Zapytany skwapliwie kiwnął
głową. Z opadłego kąta ust
spłynęła ślina. Hubert bez tru-
du poznał, że jego hemiplegia,
zważywszy na wiek, musi być
następstwem krwotocznego
udar mózgu.

– Chciał koniecznie przyjść
już teraz – oświadczyła pielę-
gniarka. – Bezapelacyjnie!

– Aż się serce moje fizjote-
rapeutyczne raduje, panie pro-
fesorze – powiedział Włodek.
– Zajmę się panem zaraz, jak
tylko skończę z tym młodzia-
nem. Poczekaj pan parę mo-
mentów?

– Poczekaj pan parę momen-
tów? Rymopis... – chrypiącym,
niskim głosem ze złością rzu-
cił starzec. – Młodym się wy-
daje, że czas nie istnieje. Tutaj
nikomu się nie śpieszy.

Alicja pomogła mu bez-
piecznie usiąść na krzesło.

– Przyjdę po profesora za
godzinę – powiedziała. – Po-
tem zjemy sałatkę owocową z
plasterkami banana i pójdzie-
my posiedzieć trochę na ław-
ce. Zgoda?

Starzec z wyrazem znudze-
nia na twarzy pokiwał głową.
Potem lubieżnie patrzył na
pielęgniarkę, kiedy kołysząc
biodrami, szła w stronę wyj-
ścia.

– Jak dzisiaj szanowne zdro-
wie? – zapytał Włodek, gdy już
odwrócił głowę w jego stronę.

– Do dupy – odparł krótko.

– Coś dolega?

– Kichy mnie bolą!

– To niedobrze. Zaraz wyślimy jakieś odpowiednie ćwiczonko. Tylko momencik, dobrze?

– Jeszcze jeden?! – zniecierpliwiał się profesor. – Czy ty sądzisz, że mój czas to guma od gaci i można rozciągać go, jak się komu podoba lub pasuje? – dodał i trzymaną w prawej ręce chustką wytarł usta.

– Nic nie poradzę – odparł Włodek. – Kolejność ma swoje zasady. I bynajmniej nie gumowe. Może profesor pójdzie jeszcze trochę komara przyciąć?

– Też mi! – oburzył się starzec. – W nocy nie mogę spać, a ten mnie za dnia do wyra zaganiania. Już poczekam – ustąpił w końcu.

Włodek przytaknął głową i wrócił do przerwanego testu.

– Co my teraz robimy? A! Teraz ciuki. Uhm... Dobrze, też są si...

Profesor głośno kichnął, zakrztusił się i zaczął kaszleć.

– Co się stało? – Włodek wstał i podszedł do niego. Kilka razy klepnął go w plecy.

– Nie w tę dziurę wleciało – wykrztusił profesor.

– Same kłopoty z tymi dziurami. Ale już dobrze?

Starzec przytakując kiwnął głową.

– Do następnego razu – zacharczał.

Przyszła kolej na palce.

– W prawej ręce wszystkie na pięć – ocenił Włodek i wartości wpisał w puste kratki testu. – Zginacz głęboki i powierzchowny oraz glistowate i międzykostne dłoniowe, a także prostowniki, tak jak w prawej, są na pięć. Międzykostne grzbietowe... tu słabiej.

Zniecierpliwiony profesor zakasał znacząco.

– Już, panie profesorze! – zawołał Włodek. – Pamiętam, teraz pan! Hubert, poczekaj chwilę, potem wsadzę cię na atlas – szepnął.

– A test?

– Skończymy innym razem. Widzisz, jak stary marudzi.

– Bo już myślałem, że mchem porosnę. – powiedział profesor w drodze do UGUL-a.

– Było aż tak źle?

Włodek ułożył go na kozetce. Podniósł i ustawił wezgló-

wie pod wygodnym kątem. Nie zdejmował temblaka, który w tej pozycji dalej podtrzymywał bezwładną rękę. Szerokim parcianym pasem ustabilizował biodra i zaczął nakładać podwieszki na nogę starca. Wypoziomował ją i obciążył.

– Co powiesz na parę ćwiczonek przy siłowni? – wracając, zapytał Huberta. – Jesteś za tym?

Już od pierwszej chwili, kiedy tylko go zobaczył, myślał o atlasie. Chciał ćwiczyć konkretnie, z obciążeniem, jak kulturysta. To urządzenie działało na jego wyobraźnię, podniecało go nadzieją na szybszy przyrost siły.

– Bardzo chętnie – odparł z zapalem.

– No to dawaj...

Wychylił się i wyciągnął rękę. Do oparcia wózka brakowało dziesięć centymetrów. Ręka dwa razy złapała powietrze i jedynie przytomność Włodka uchroniła go przed bezwładnym runięciem na podłogę.

– Uważaj! – krzyknął, łapiąc go wpół. – Bo glebę zaliczysz!

– Mogę cię prosić o wehikul? – wysapał Hubert, jakby niczego nie zauważył.

Poczekał, aż pchnięty przez magistra wózek podjedzie pod sam stół. Potem zsunął się i z siłą masy całego ciała klapnął na siedzenie. Impet sprawił, że pojechał kilka metrów do tyłu. Chwycił obręcz i objechał UGUL. Znalazł się przy atlasie. – Czy już mogę się przesiąść? – zapytał niecierpliwie.

– Co wolisz zmęczyć najpierw? Ręce czy nogi?

– Myślałem, że wpierw poćwiczę mięśnie rąk i klatki piersiowej, a potem zabiorę się za nogi. Wzmacnianie dużych mięśni jest mniej wyczerpujące, więc zostaną na koniec – wyjaśnił. Miał już gotowy plan.

– Dobra – zgodził się Włodek – zaraz ustawimy smoka... – Mówiąc, przestawił uchwyt w atlasie. Kilka razy dźwignął zaczepiony ciężar i kiedy stwierdził, że tak może być, pokazał na siedzisko. – No to wskakuj – rzekł.

Hubert przesiadł się. Wchłonęła go konstrukcja siłowni. Kiedy założył ręce na dźwignię i wykonał pierwsze ruchy, poczuł się jak zdobywca kosmosu w kokpicie międzygwiazdowego Voyagera.

– Świetnie! – zawołał. – Już czuję, że coś z tego będzie!

– Wystarczy ci taki ciężar?! Czy dorzucić jeszcze trochę?! – przez zgrzyt i piski przesuwających się ciężarków usłyszał pytanie magistra. Szło mu dobrze, w sam raz. Jednak pytanie Włodka wyzwoliło w nim ambicję. Zrobił jeszcze jeden ruch i powiedział:

– Myślę, że pół kilograma można jeszcze dołożyć.

Ten najwyraźniej uważał tak samo, bo szybko przeszedł na tył atlasa i zwiększył obciążenie o jedną sztabkę. Teraz, by zbliżyć do siebie ręce, Hubert musiał wysilić się bardziej. Ćwiczenie stało się męczące, ale nie poprosił o zdjęcie sztabki. Jedynie zmniejszył częstotliwość powtórzeń.

– Pomachaj z piętnaście minut – powiedział Włodek. – Sądzę, że tyle wystarczy. Potem ci zmienię na mięśnie grzbietu.

– Dziś dam sobie popalić.

Włodek popatrzył jeszcze chwilę i poszedł do UGUL-a.

– Jak idzie, panie profesorze? – zapytał z nienacka.

Profesor drgnął, jakby się wystraszył lub właśnie obudził.

– Jak sranie na galerze – odrzekł ochryplym głosem.

– To zmienmy pozycję na siedzącą, okej? – zaproponował Włodek. Wyzwolił profesora z uprząży linek i przesunął kozetkę w bok. W wolne miejsce wstawił krzesło z oparciem i pomógł mu przejść na nie. Hubert patrzył ze współczuciem, jak starzec powłóczy zmęczoną nogą. Kiedy usiadł, rehabilitant uwolnił z temblaka jego rękę. W zaciśniętą dłoń włożył drewniany uchwyt połączony z linką. Przewłókł ją przez dwa bloczki i wyregulował długość tak, żeby jedna z rąk była uniesiona ponad głowę. – Dobrze jest, panie profesorze? – spytał, supłając linkę.

Starzec dźwignął w górę wzrok.

– Dobrze? A co to jest? – zdziwiony rzucił pytanie. Potem zdrową rękę ściągnął w dół. Bezwładna kończyna uciepiona drugiego uchwytu powędrowała do góry.

– W ten sposób można samemu ćwiczyć sobie ręce.

– W ten sposób to ja spluczkę w kłozecie pociągałem – cierpko zauważył profesor.

– Widzę, że humor powraca – zaśmiał się zupełnie niezrażony magister, po czym odwrócił się w stronę Huberta – A ty jak tam? Zmieniamy dźwignię?

– Chyba już mi wystarczy. – Hubert z wysiłkiem pokonywał ciężar żelaznych sztabek. – Wezmę się do kapturowego – zaproponował.

– Już się robi.

Ruch, przeciwny do wykonywanego wcześniej, angażował mięśnie ramion i karku. Pierwsze pociągnięcia przychodziły łatwo mimo dodatkowego obciążenia półkilową sztabką. Mocując się od czasu do czasu, zerkał na ćwiczącego niemal naprzeciw profesora. Tamten też spoglądał na niego, a kiedy ich oczy się spotykały, kiwał głową, jednak chyba bardziej do swoich myśli. W końcu, trzymając dłużej uniesioną głowę, zagadnął:

– Strasznie hałasuje ta maszyna! Ale to nic! Ćwicz, młodzieńcze! Jak ci na imię?!

– Hubert.

Zrobił pauzę.

– Ty widzisz, Hubercie, jak oni mnie tu traktują?

– Dbają o pana.

– Dbają?! – zaperzył się. – Traktują mnie jak małpę! Jak małpę... mówię ci. Trzymają w tej klatce, karmią bananami i niekiedy wyprowadzą na spacer. To powiedz sam... nie jak małpę?

– Nie cieszy to pana, profesorze?

cdn.



Książka wydana nakładem
Wydawnictwa BIS
ul. Łódzka 44a
01-446 Warszawa
tel. (22) 877-27-05, 877-40-33
fax (22) 837-10-84

Kocha śpiew ptaków

Monika Kuźlak do Warsz-tatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach uczęszcza trzy lata. Choć sama nie mówi, rozumie kierowane do niej słowa. Jest lubiana przez pozostałych uczestników. Bardzo lubi tańczyć. Gdy słyszy muzykę, trudno jej siedzieć spokojnie na krześle – nogi same rwą się do tańca.

Monika uwielbia muzykoterapię. Są to zajęcia, w których najchętniej uczestniczy.

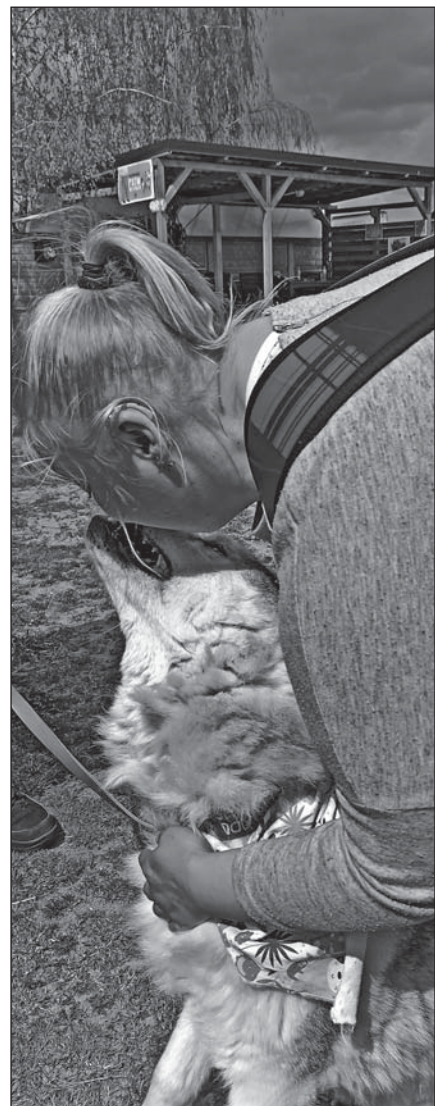
Na sali ma dużo przestrzeni, więc swobodnie może realizować swoją pasję, jaką jest taniec. Poza tym Monika bardzo lubi chodzić z grupą na spacer. Wiardunki są małą, malowniczą wsią. Można tutaj zobaczyć różne zwierzęta gospodarskie, które uczestniczka z dużym zainteresowaniem obserwuje podczas wyjść. Często chodzimy również do pobliskiego lasu, gdzie zachowując się bardzo cicho, udaje

nam się zobaczyć różne leśne zwierzęta.

Monika lubi przyglądać się przyrodzie i słuchać śpiewu ptaków w lesie. Nierzadko podczas spacerów z ochotą korzysta z zewnętrznej siłowni, znajdującej się niedaleko warsztatu. Uczestniczka jest miłośniczką kawy. Uwielbia się nią delektować. Lubi przyjeżdżać do warsztatu na zajęcia i przebywać w towarzystwie koleżanek i kolegów. **NA**



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH



FOT. KAROLINA KASPRZAK



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Nie kupuj – adoptuj!

My z Warsztatu Terapii Zajęciowej „Pomost” w Poznaniu 27 kwietnia odwiedziliśmy schronisko w Gaju koło Śremu.

Najpierw wzięliśmy udział w warsztatach „Przyjdź się przytul” organizowanych przez pana Grzegorza Kałużnego – psiego behawiorystę. Dowiedzieliśmy się, jakie są zadania schroniska, jak komunikować się z psem oraz jaki powinien

być kochający i odpowiedzialny właściciel.

Później dzięki uprzejmości pracowników i wolontariuszy mogliśmy wyjść z pieskami na spacer i poznać je bliżej. To był cudownie spędzony dzień!

Wszystkim mówimy: nie kupuj – adoptuj!

KASIA NAPRUSZEWSKA
UCZESTNICZKA W TZ „POMOST”



Łatwe zakupy

Podczas przygotowań do wakacyjnych wyjazdów zazwyczaj odwiedzamy centra handlowe, aby w jednym miejscu zakupić wszystkie potrzebne rzeczy. Większość nowoczesnych budynków wielopowierzchniowych jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Odwiedzając centra handlowe mamy więcej czasu na oglądanie i podejmowanie decyzji, co do wyboru konkretnych towarów. Asortyment jest też tam dużo większy niż w małych sklepach.

W galeriach handlowych znajdują się podziemne parkingi, a także te tradycyjne, z wydzielonymi miejscami dla osób z niepełnosprawnością posiadających ważną kartę parkingową.

Do sklepów usytuowanych na pierwszym lub kolejnym piętrze można dotrzeć windą, która jest odpowiednio szeroka i wejście do niej nie stanowi problemu dla klienta na wózku. Drzwi wejściowe do galerii otwierają się automatycznie, co również jest ułatwieniem.

Coraz częściej w galeriach handlowych bądź w konkretnych sklepach w nich się znajdujących wyznaczone są tak zwane godziny ciszy, kiedy nie gra głośna muzyka, co ma szczególne znaczenie dla osób z autyzmem.

Kolejnym ważnym elementem są toalety dla osób z niepełnosprawnościami, w pełni dostępne, posiadające uchwyty, a nawet dzwonek, przy pomocy którego w razie konieczności można wezwać pomoc. W galeriach handlowych można ponadto skorzystać z oferty gastronomicznej, pójść na seans kinowy czy spotkać się z przyjaciółmi.

KRYSTIAN CHOLEWA

Spacer buszmena,



Ze stołem biegają uczestnicy WTZ w Swarzędzu.



Przygotowania do konkurencji spacer buszmena.



Przysiad z ketlem.

Atrakcje sportowe na powietrzu mogą okazać się absorbujące nawet wówczas, gdy pada deszcz. Tak właśnie było podczas kolejnej edycji „Malta Strong”, wydarzenia zorganizowanego 9 czerwca na placu przy Parafii Świętego Józefa Oblubieńca NMP w Puszczykowie. Organizatorem tego dorocznego przedsięwzięcia jest Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich „Pomoc Maltańska”, a jego bezpośrednim realizatorem – Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie. Zostało przeprowadzone dzięki merytorycznemu i finansowemu wsparciu Powiatu Poznańskiego, Miasta Puszczykowa oraz Związku Polskich Kawalerów Maltańskich.

„Malta Strong” odbywa się regularnie od 2003 roku. Wydarzenie zyskało wielu zwolenników, którzy wręcz nie wyobrażają sobie lata bez niego. Każdego roku do Puszczykowa przyjeżdżają uczestnicy placówek terapeutycznych z terenu powiatu poznańskiego jak warsztaty terapii zajęciowej i środowiskowe domy samopomocy. Osoby z różnymi niepełnosprawnościami z ogromnym zapałem oraz determinacją podchodzą do udziału w poszczególnych konkurencjach. Celem jest ich aktywizacja, rehabilitacja i usprawnianie poprzez aktywność fizyczną, integracja ze społeczeństwem oraz dobra zabawa.

Dwa lata temu zmaganiom „siłaczy” na przeszkodzie stała pandemia koronawirusa. W tym roku wszystko odbyło się zgodnie z planem – nie przeszkodził nawet padający lekki deszcz, który na szczęście szybko przestał padać. Żaden z zawodników nie zamierzał rezygnować i chować się do wnętrza kościoła czy pod wiaty, chyba że na chwilę, podczas oczekiwania na kolejne konkurencje.

Tych było kilka, każda inna i charakteryzująca się odrębnymi zasadami. W konkurencji o nazwie bob budowniczy należało zała-

bieganie ze stołem

dawać cegły na paletę, pokonać z nią dystans 25 metrów – do linii mety, wyłożyć cegły, ustawić je, wykonać nawrót i powrócić na linię startu z pustą paletą. Podczas tegorocznej edycji „Malta Strong” zawodnicy mierzyli się też z dość nietypową konkurencją o nazwie visit man – idą goście, polegającą na przeno-

szeniu stołu i krzeseł. Dwójka zawodników na sygnał „Start!” przenosiła stół poza linię mety i wracała na linię startu, a następnie kolejny zawodnik wyruszał z krzesłem, aby przenieść je poza linię mety.

Były też konkurencje: spacer buszmena (załadowanie na taczkę około 15 kłapek,

a następnie przewiezienie ich na linię mety), washing man (rozciągnięcie linki do prania wzdłuż toru), wyrzut lekarski siłacza (najdalszy rzut piłką lekarską w przód), przysiad z ketlem (kettle to odważniki wykorzystywane w treningach funkcjonalnych, angażujące do pracy niemal wszystkie mięśnie

ciała), shaft man (budowanie wałów) i bicykle man (przejechanie rowerem odległości 25 metrów). Do dyspozycji uczestników były również sprzęty udostępniane przez firmę „Avex” – eliminator strzała, tor moro, narty wieloosobowe, ruroskoczki i potrójne spodnie.

KAROLINA KASPRZAK



Chodzenie na nartach wieloosobowych pozwoliło ćwiczyć zmysł równowagi.



Uczestnicy WTZ w Luboniu świetnie poradzili sobie z konkurencją washing man.



Jazda na rowerze trójkółowym także przyniosła wiele radości i satysfakcji.



Ruroskoczki.

Pierwszy samodzielny wyjazd

Okres wakacyjny to czas, kiedy rodzice dzieci z niepełnosprawnościami zastanawiają się, czy zdecydować się na ich pierwszy w życiu wyjazd na kolonie lub turnus rehabilitacyjny. Wielu dorosłych obawia się nie tyle o bezpieczeństwo swojej pociechy, ile o to, czy poradzi sobie mimo ograniczeń fizycznych i czy zostanie zaakceptowana przez rówieśników. Decyzja o pierwszym wyjeździe dziecka z niepełnosprawnością jest trudną decyzją, wymagającą cierpliwości.

Wyjazd kolonijny to okazja, aby dziecko sprawdziło swoją samodzielność i niezależność. Jeśli nie da sobie z czymś rady, w pobliżu na pewno będzie opiekun, który pomoże. Przed wyjazdem dziecka warto dowiedzieć się wszystkich możliwych szczegółów na temat miejsca wypoczynku (czy obiekt jest przystosowany dla osób o specjalnych potrzebach, czy w łazienkach i toaletach są uchwyty i poręcze itp.), kadry opiekującej się dziećmi (czy posiada stosowne kwalifikacje oraz doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnością), a także jak

będzie wyglądał plan całej kolonii (np. czy przewidziane są wycieczki z przewodnikiem, zajęcia artystyczne i inne formy aktywnego spędzania czasu). Im więcej szczegółów poznamy, tym łatwiej będzie nam podjąć decyzję o pierwszym samodzielnym wyjeździe dziecka.

Mimo swojej niepełnosprawności sprężonej brałem niegdyś udział w obozie kolonijnym. Z jednej strony byłem pełen obaw, lecz z drugiej – chciałem sprawdzić samego siebie. W tym czasie w ogóle nie wyjeżdżałem samodzielnie, jeśli już, to tylko na zabiegi, turnusy rehabilitacyjne i pobyty w szpitalach. Po długim namyśle zdecydowałem się pojechać w okolice Bieszczad. Po przyjeździe na miejsce uczestnicy obozu nie chcieli się ze mną integrować. Jednak z upływem czasu zaczęli ze mną rozmawiać. Krótka prelekcja na temat niepełnosprawności przyniosła pożądane efekty. Z kolonii wróciłem zmęczony, ale jednocześnie spełniony i szczęśliwy, że pomimo ograniczeń fizycznych wyjazd okazał się owocny.

KRYSTIAN CHOLEWA

Morze,



FOT. KAROLINA KASPRZAK

tańce, ognisko, śpiewy

W tym roku wyjechaliśmy z Warsztatu Terapii Zajęciowej do Sarbinowa nad morzem. Był to nasz drugi wyjazd do tej miejscowości, ale do innego ośrodka. Auto-karem jechało się przyjemnie, słuchaliśmy muzyki, oglądaliśmy widoki, robiliśmy sobie przerwy śniadaniowe. Byliśmy na trzech wycieczkach. W Trzemeszcu, Niechorzu i Rewalu. Chodziliśmy na zakupy i na lody i korzystaliśmy z atrakcji na miejscu, zwiedzaliśmy kościół i jeździliśmy boardem – rowerem na cztery osoby. Dużo spacerowaliśmy, robiliśmy wiele zdjęć. Mieliśmy dyskotekę i ognisko.

GRZEGORZ
UCZESTNIK W TZ
W POBIEDZISKACH

W tym roku nasz wyjazd integracyjny nad morze odbył się pierwszy raz w maju. Byłam drugi raz nad morzem i bardzo mi się wszystko podobało, zwłaszcza plaża i zachody słońca. Mieliśmy imprezę z wodzirejem i super się bawiłam. Mieszkaliśmy w pokoju z moją najlepszą koleżanką Leną. Nasz pokój był wspaniałą niespodzianką, bo był duży i my tylko dwie. Fajnie się spało.

Jedliśmy dobre obiady, byliśmy na kawie i na lodach.

PAULINA OSIŃSKA
UCZESTNICA W TZ
W POBIEDZISKACH

Mieliśmy wodzireja, który grał i śpiewał. Były tańce, śpiew i zumba do utworów, które znamy. Prowadziłem zajęcia taneczne i byłem sam zszokowany, że zapamiętałem choreografię. Podobało mi się, gdy szliśmy promenadą na lody. Trochę luksusu nikomu nie zabrakło. Dzięki mojemu koledze Patrykowi mieliśmy rozrywkę. Załatwił nam piłkę do kosza i wspólnie wraz z Patrykiem, Patryka mamą, Kasią i jej mamą oraz Marcinem graliśmy wspólnie w kosza. Po grze mieliśmy ognisko przy muzyce. Było bardzo zabawnie.

DAWID KARPIŃSKI

Najbardziej wspominam wycieczkę do Niechorza i Rewala. Fajnie było codziennie widywać przyjaciół, spacerować po plaży, tańczyć na dyskotekę, śpiewać przy ognisku i grać z przyjaciółmi w koszykówkę. Wyjazd był świetny, oby w przyszłym roku było tak samo lub jeszcze lepszy.

KASIA

Mnie się podobało zbieranie muszelek. Była ładna pogoda i super było ognisko. Było pożegnanie morza.

MARCIN

Były fajne zachody słońca

nad morzem. Fajne było to, że nam pan grał na keyboardzie i z nim śpiewałem. Bardzo dobra była ryba z frytkami i surowką.

ADRIAN





A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

14.06. 2022 R.

W moim zamyśleniu wieczornym przeplatają się radości i smutki, nadzieje i obawy. Tak bardzo by się chciało, żeby wszystko zaczęło się układać. Żeby życie było już trochę bardziej normalne. Żeby spokojnie można było położyć się spać i bez obaw witać nowy dzień.

Sz szczególnie teraz, gdy czerwcowe dni są takie piękne. Od rana świeci słońce. Przyjemnie jest się przeciągnąć na tarasie, czując jego ciepło. Kwitną w ogrodzie kwiaty. Po dwóch latach starań wydoroślały i cieszą oko. Kolory i zapachy czerwca są najprzyjemniejsze. Szukamy wytchnienia od zmartwień, kolejnych chorób, patrząc, jak wokół zmieniają się pory roku.

Bo przecież dopiero co była wiosna, oszałamiająca zapachami, które tak nagle ukazały się po zimie. Zakwitła też jabłonna, która – chociaż za płotem – to kochana jest przez nas jak własna. To ona nas przyciągnęła. Dlatego kupiliśmy dom z cudownym widokiem na starą jabłonnę.

Ciesząc się wiosną, nabraliśmy wiatru w żagle. Byliśmy kilka razy w górach. Co więcej, Paweł poszedł do szkoły. Wyszedł w końcu z domu po prawie dwóch latach izolacji.

Długo się jednak wolnością nie nacieszył. Przyplątała się infekcja i ponad już tydzień cierpi na wszystko po kolei: gorączkę, zapalenie gardła, jedno, potem drugiego ucha, spojówek... Osłabienie, leki immunosupresyjne, powodują, że nie może dojść do siebie. Wciąż jesteśmy u lekarza, zmieniane jest leczenie. Znowu zamknęci w domu czekamy na poprawę. A czerwcowe dni płyną na spotkanie z latem trochę obok nas, gdy znowu skupieni jesteśmy na Pawła zdrowiu. Ono było, jest i będzie priorytetem. Niezależnie od wszystkiego. I doskonale o tym wiemy, ale tak już nam było dobrze z namiastką normalności. Znowu będziemy się bać, by Paweł nie zaraził się kolejnym wirusem. Odwołaliśmy kilkudniową rezerwację nad morzem. Zostaniemy w domu. Znowu się przestraszyliśmy świata. Będziemy odbudowywać naszą codzienność. Bo, tak jak w kalejdoskopie, wszystko się wciąż zmienia, ale kolejne obrazy są piękne i niepowtarzalne. Można się zgubić, ale i poskładać.

A jak już człowiekowi się kolorowe kryształki poukłada, to trzeba usiąść i w spokoju wyznaczyć nowy cel. Wieczorne zamyślenie to właśnie taki czas.

Co będzie w tym nowym świecie? Nie wiem. Wiem, czego mi najbardziej brakuje. Marzę więc, że znowu będziemy mogli spotykać się ze znajomymi i poznawać nieznajomych, że będziemy mogli usiąść przy filiżance kawy, powspominać, ale i planować.

KOBIETA

*Podobnych jest wiele istot na świecie.
Lecz każda kobieta może być tylko jedna.
Siłą swa, niezłomnością nie jedno zniesie.
Lecz bywa dość często niezwykle zmienna.*

*Jeżeli więc kiedyś poznać ją zapragniecie.
Nie będzie to droga łatwa ani wygodna.
Bo nawet gdy pola, łąki i góry przejdziecie.
Wasza znajomość może okazać się żłudna.*

*Natura kobiety jest jak kwiaty w bukiecie.
Choć są całością, to więź między nimi żadna.
Tyle się miesza myśli, uczyć i pasji w kobiecie.
Że trudno o niej myśleć – zwiewna i powabna.*

Zamyślenie

*Raczej jak wulkan, którego dotknąć chcecie.
Żar poczuć, choć myśl to zupełnie nierozsądna.
A gdy poznając kobietę, coś małego pominiecie.
Możecie nigdy nie dotrzeć do samego sedna.*

*Bo z czego radość kobiety, zanim pojmiacie.
Dlaczego smutna, dlaczego bywa bezradna.
Zanim ten sekret myślicie, że odkryjecie.
Kobieta będzie zrozpaczona i zaraz pogodna.*

*Wiele światów się miesza w duszy kobiecej.
A być kobietą to misja i piękna, i żmudna.
I nawet gdy wiecie, to wcale nie wiecie.
Wiele o tej co w bywa precudna i wredna.*

*Co w sercu i duszy gra, niezgranym duecie.
Kobiety co zajmująca, ale też i bardzo trudna.
Pragnie czułości i unika sygnałów, które ślecie.
Może lśnić rano, ale i gasnąć koło południa.*

*Lecz gdy poznać serce kobiece za dnia.
Pomimo tego, że będzie to wam utrudniać.
Pojawi się szczęścia tajemnicza zapowiednia.
Która was będzie miło i słodko obezwładniać.*



Róża.

wieczorne



Odpoczynek na szlaku.

Czasami będzie to poznawanie się od nowa, czasami na nowo, czasami będzie to łatwe, a czasami trudniejsze.

Zatrzymując się przez chwilę przy kobietach, wciąż widzimy obrazy wojny i słyszymy, że nie tylko mężczyźni, ale i kobiety stają w obronie swojej ojczyzny Ukrainy. Nie wolno nam przestać myśleć o wojnie. Nie wolno nam przestać ją zauważać. Moje wieczorne zamyślenie, to także refleksja nad kobietami, które wzięły w swe ręce broń.

Wojna jest straszna. Gdy słyszę to od swoich studentów, Ukraińców, którzy pomimo wszystko podejmują wysiłek

studiowania, czasami z terenów objętych wojną, to słowa te ranią serce. I tak jak teraz, trudno jest ją wygrać, trudno jest osiągnąć pokój. Trudno jest nawet o niej myśleć. Ale trzeba. I myśleć, i pisać, i nie przestawać pomagać, na wszystkie sposoby, tak jak tylko każdy z nas może.

Krąży to moje wieczorne zamyślenie wokół różnych tematów. Bo z nich zbudowana jest codzienność. Przeplatają się nasze osobiste troski z problemami świata. Trzeba je porządkować, od czasu do czasu, na różne sposoby.

KOBIETO UKRAINKO!

*Kobieto, zamiast dziecko płaczące,
Dziś musisz tulić do piersi zimną broń.
Zbolące oczy, włosy krwią ociekające.
A gniewem pulsuje nabrzmiata skroń.*

*Na barykady, pośród domy płonące.
Temu co było, ze smutkiem się skłonił.
I naprzód, choć serce od bólu piekące.
Wdychając ziemi ojczystej spaloną woń.*

*Czas wojny, życie co dzień blednące.
Dziś mocna musi być twa wątła dłoń!
A serce gołębie, jeszcze pokoju łaknące.
W kamień się zmienia, wróg strzela doń.*

*Gdy wokół śmiercią głębokie leje zionące.
Kulami, swym ciałem bezbronnych chroń!
Nogi zmęczone, w błocie i pyle grzęznące.
Idź naprzód! Do końca! Dobra, świata broń!*



Wspinaczka na skałach.

FILANTROP NASZYCH CZASÓW

Miesięcznik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

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

ADRES REDAKCJI:

60-681 Poznań
os. Bolesława Chrobrego 33 m 65
tel. 822-64-54, kom. 608-311-903
e-mail: mbajerowicz@wp.pl
www.filantrop.org.pl

WYDAWCA:

Fundacja Pomocy Osobom
Niepełnosprawnym „Filantrop”
os. Bolesława Chrobrego 33 m 65
60-681 Poznań
tel. 608-311-903, 61-8226-454,
www.filantrop.org.pl

KONTO:

BZ WBK SA VI/O Poznań
28-1090-1362-0000-0001-0665-8259

DRUK:

DRUKARNIA „KOM-DRUK”
Grzegorz Komisarek
ul. Karpińskiej 16, 60-462 Poznań
tel. 618 172 206
e-mail: komdruk@wp.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo
skrótów i zmian w nadsyłanych
materiałach oraz nie bierze
odpowiedzialności za ich autorstwo.

Za treść reklam i ogłoszeń
redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

Nakład: 2.000 egzemplarzy.



Jerzy
Szulc
WARSZAWA

POMYSŁOWOŚĆ

Można ruszać głową
I otwierać usta,
I też nic nie wyjdzie,
Kiedy głowa pusta.

CZYSTKA

Nawet zdrowe drzewa
Znaczy się do cięcia,
Kiedy w górze linia
Dużego napięcia.

NOSTALGIA

Rozmiłowanego
Niby patrioty
Do zdradzonej Polski
Żałosne tęsknoty.

PRACOHOLIK

Ciągle powtarzał:
Odpocznę sobie.
I dopiął swego:
Leży już w grobie.

Fraszki

**NAGROBEK
AFERZYSTY**

Dla jednych smutek,
Dla drugich radość.
Sprawiedliwości
Stało się zadość.

PRZYMILANIE

Tak się przymilał
Jaś do Zuzi,
Aż w końcu mu dała
Po buzi.

**NAGROBEK
ALKOHOLIKA**

Duszkciem mu się
Ciągle piło
I mu duszę
Zadusiło.

EDUKACJA

Przed egzaminami
Nie łam się kochany.
Studia już kończyły
Nie takie tumany.

SZMATŁAWIEC

Wrednych gryziopiórków
Tam ujada sfora
Na nieuleczalną
Antypolskość chora.

NOWOCZESNOŚĆ

Bywa, że to stare
Zmienia się na nowe.
Ma ręce i nogi,
Ale chorą głowę.

KARMA

Jak żywić
Nadzieję,
Gdy żywność
Drożeje?

JAKOŚĆ

Taki w dole
Stan kultury,
Jaki przykład
Idzie z góry.



Istno mo na imie... Inflancja

Wuja Teoch zaprosił nos na lody własny roboty. Jo i Ryniu blubralim o tym i owym, oż nagle kliknął telefon. Nadawoł zez Wygnajewa Lucus krewniok Teocha:

– Co mom zrobić, bo jak wrocom do chaty, Inflancja zdżyro mi bejmy!

Teoch na to:

– Wyćpij istnom precz i weź se innom babe! Czy bez kobicko mosz cierpić?

Teoch zaro dodał:

– Piywsze slysze, żeby babsko miało takie imię. Czemu ni mo dejma na to takie imię jak Bacha, Krycha czy inksze. Inflancja – takiej świnty wew Biblii cheba nie było, bo jo nie pamiyntom.

Zaś Ryniu wyjaśnił onym, że to nie kobicko, ino ogólno drożyna. Teoch brdynął, że za dużo bejmów ni ma, to tyż dużo nie straci.

Zaś Ryniu odpolił nom wykład, bo jesta znajuncy zez ekonomiki. Wyczytał, że kilo tereśni mo kosztować 260 zł, a druzgowki 60 zł. Alojz, co dejma na to roz kiedyś zajmował się badylarstwem, tero ostała mu się ino wielgachno dziółka na ogródkach. Skrzyknął wyinc famule i godo:

– Trzebno pilnować wszystkieg co rośnie na dziółce, bo nos okradom. Momy na dziółce dziesięć drzywów tereśni, sporo radlunek zez dżuzgowkami i pare kierzków świntojanków. Wiaruchna zrobiła liste dyżurów na całkom dobe. Dziółke obtoczyli drutem kolczastym i wew koło wykopali rowy zez zapadniami. Kupili dwa kejtry, które były struzajami. Dyżuranty mieli haczki, szypy, szpadle i sztachety. I tak wiara zaczęła pilnować majuntek. Tereśnie były jesczyk niedostałe, za to druzgowki jak

malowane. Wielgachne, czerwone i słodkie jak miód. Tak jedyn po drugim nynali wew altance. A że kładymu było jakosiś markotno, to roz po roz zagryzali druzgowkami.

Co zaś wyniknło po tym? Po tygodniu ceny spadły na łeb. Tereśnie na dziółce obdżarły ptoki, a po druzgowkach zostały ino łynty, bo famuła spuła je na dyżurach. Na kuniec Hela złamała se giyre, jak wpadła do rowu!

Trodynkowa zez Cierpiengów obmyśliła, jak zbić kapuche na drożynie. Wytościła zez sklepu (piwnicy) weka z angrystem, ustawiła na targowisku i przylepiła świstek: „Angryst prima sort – ze dwa ojro wort!”

Jachu docił jej rabarber i doł centometr zez instrukcją. Mo sprzedawać warzywo na centometry, a liście mogą iść fraj.

Co my zaś zrobiliby potem na Cierpiengach? Wyimy, że

trzebno nazorgować wyngła na zime i uszporać obsko bejmów. Styndy wynajmnelim na sobote stoisko na targowisku. Zrobiliby profensjonalnom lekrame. Singlym po szkła ze sklepu i to, co mielim zez dziółki. Lekrama była na tablicy...

Kram Adeli

Zez śpiżarni ciotki Adeli, wiela pyszności bedzieta mieli. Som tu łogórki, eko smaliszek, dobry na bebech i zdrowie kiszek. Jest golóneczka to ważny punkt, dawo Wom radość i mocny szwung. Na koniec mniszka do fiki wlej! Co zjysz, to wyisz! Na zdrowie, wej!

Bez dwie godziny sprzedalim towar za trzy kachle (tysiące). Akurat bydzie na wyngiel!

BOLECH ZEZ CIERPIENGÓW

Móndro

Cosik mnie dusiło w dudach i łomało w krybunach. I jesczyk do tegó zaczołym churchlać, toż całe wyro zaczęno się z mnom kolybać. Nó i zawołała dó mnie staróm Knebelkowóm. Nó bo jakby tylko który kolek z nos zachorował, to jom wołali.

Bo to wycie, mówili na nióm Mundro. Obojyntnie czy byś przebroł łape czy giyre, to łóna zawsze wkryciła ci spowroty. Przylazła, stanyła przy wyrze, ślupiami patrzyła w górę i jakieś znaki robióła, i coś głydziuła pod klukóm. Kozą Antochy podać sobie kociambra do łapy i świgła na moje wyro, prawie wprost w mojóm snupe.

– A teroz – mówi – spozrcie herbatę lipowóm, w czorcym żebrze gó wykómpcie, okowitóm natrzyjcie, bebechami nakryjcie i niech się poci.

Jesczyk coś sobie pod klukóm glundziuła i poszła.

Antocha nagrzoła wody, zaporzyła czarcie żebro i kozą mi wleźć do waski i norąla mnie całóg w tym czorcim żebrze. A późni nakryła mnie we wyrze bebechami.

– I teroz Hiruś bydziesz cicho leżoł, toż się wypocisz – mówi Antocha. – A jo ide do składu cokolek kupić. Tylko pamiyntej, żebyś, żebyś sie nie ruszoł z wyrze.

Nó i zanim sie Antocha przyrechlała, to jo cały we wyrze pływołom tak, jakbym się bachoł. A gacie i cały bebechy takie mokre, że wydrzymnóń je mogłom. I od razu zmiarkowołom, że goróncz ody mnie gdzieś odeszła.

Na drugi dziyń, skoro świt, przyknał się Knajder z kuskóm.

– Pójdź Hiruś! Idymy na bedki.

– Ni mogę – mówie do Knajdra – bo coś mnie w dudach żgo.

– Hiruś! Coś ty! Pójdź, bór ci dobrze zrobi.

– Ni mogę i tyła – klybrom Knajdrowi. – Mundro była u mnie i kozą mi leżeć.

– Hiruś! Coś ty! Mundro buła u ciebie? I pewno jesczyk ci zapisała erdratus trumnatus, nie?! Idziesz czy nie.

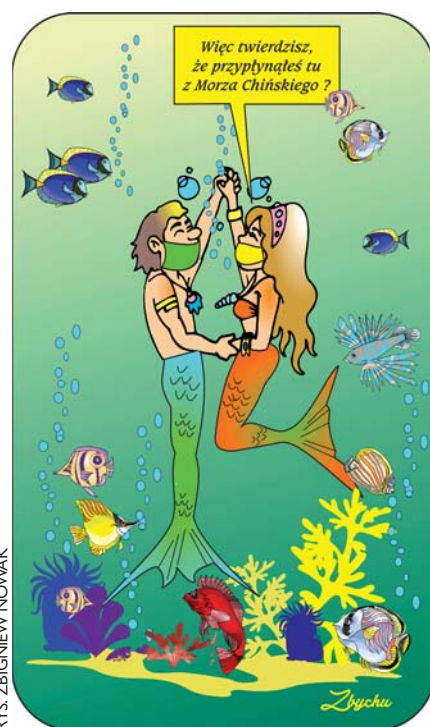
A jo mówie, że nie!

– No to jo som jade na bedki.

I poloz, ale z bedkami nie wróciół, bo zabłóndziół, gileja jedna, w borze. A wszystko bez te berbeluche. Za dużo wychłoł, zaś pod drzewem zarznął gare. I pokrynciół mu sie, tak że oriyntacyje zgubiół i z boru ni mół trafić do chaty. Dopiyro sknał na drugi dziyń. Ale jak tyn tuleja wglundoł, nie do poznania! A co miół do słychania łód swoi Kachy, to miół. A wszystko bez tóim Mundrom, żeby nie łono, to bym w tym wyrze nie musioł

garować, a lepi bym mół Knajdra przypilnować.

BENON MATECKI



RYŚ: ZBIGNIEW NOWAK

Wspomnienia znad morza

Piękne słońce i bezchmurne niebo było zwiastunem udanego wyjazdu 23 maja autobusem naszych uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie, na trzy dni do Pustkowa nad morzem.

Po przyjeździe zakwaterowano nas w pokojach ośrodka ZEM-TURIST w Pustkowie. Po wspólnym posiłku poszliśmy przywitać się z morzem i wykonać kilka pamiątkowych zdjęć. Pan kierownik zorganizował dla nas wiele atrakcji. To była bardzo przyjemna wycieczka, gdyż wieczór był ciepły i słoneczny. Drugą część wieczoru spędziliśmy przyjemnie bawiąc się przy ognisku, w rytm znanych nam wszystkim utworów muzycznych.

Drugiego dnia część z nas wybrała się na plażę, inni wyruszyli

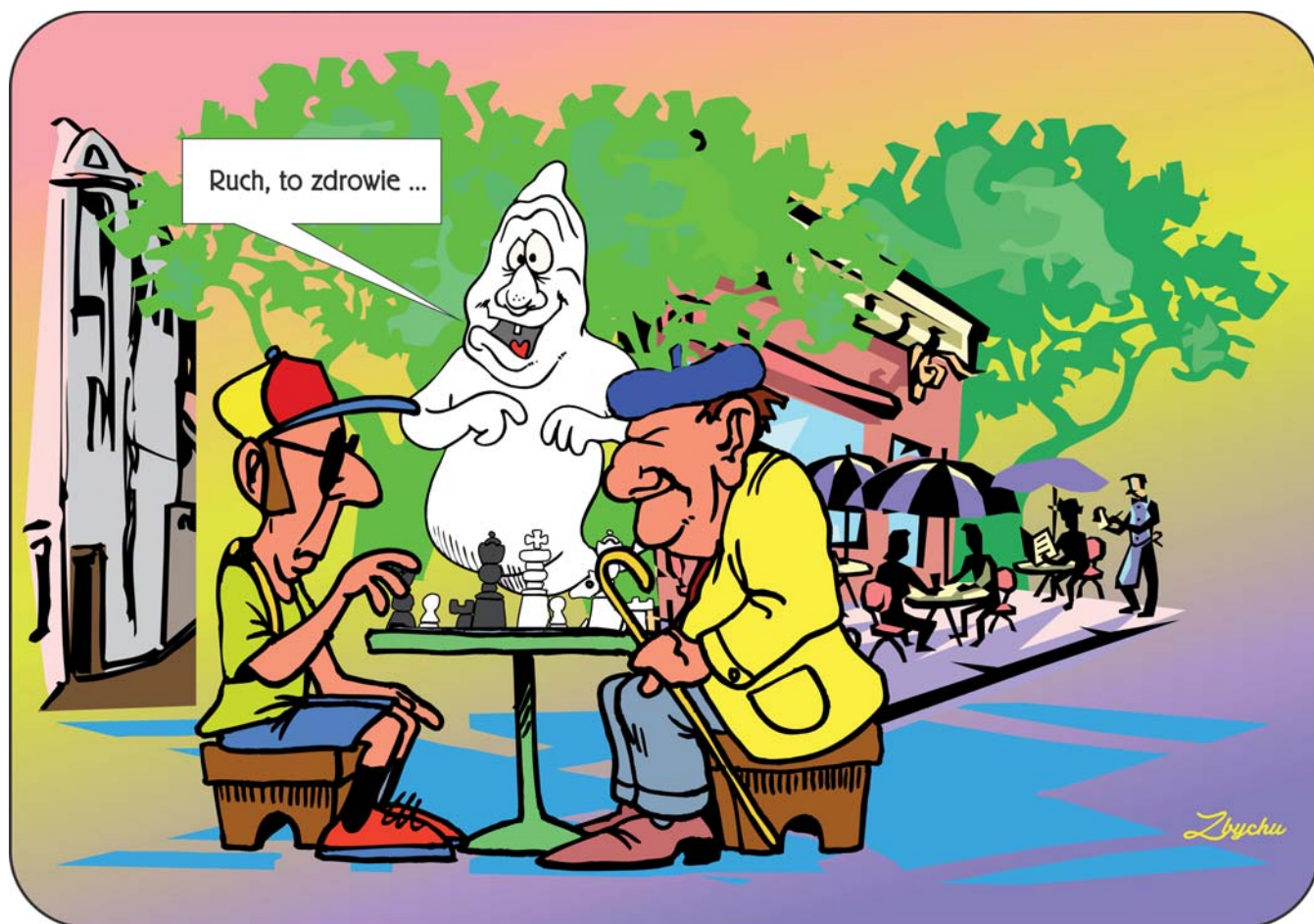
na dłuższy spacer do Trzęsacza. Spacerowali po plaży, kupowali pamiątki dla swoich bliskich. Po obiedzie pan kierownik zaprosił wszystkich na gofry z owocami. Tego dnia byliśmy na przejażdżce kolejką Retro. Podziwialiśmy nadmorskie krajobrazy i latarnię morską w Niechorzu. Mieliliśmy jeszcze dużo energii, aby wieczór spędzić na zabawie przy muzyce. Bawiliśmy się przy lubianych i znanych nam utworach popularnych zespołów muzycznych.

Miło upłynął nam nasz tego-roczny wyjazd do Pustkowa, ostatniego dnia pożegnało nas piękne słońce i letnia pogoda. To był pięknie spędzony czas, pełen przygód i wyjątkowych chwil.

TERESA HOFFA
UCZESTNICZKA W TZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



FOT. (4X) ARCHIWUM W TZ „PROMYK”



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

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



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl