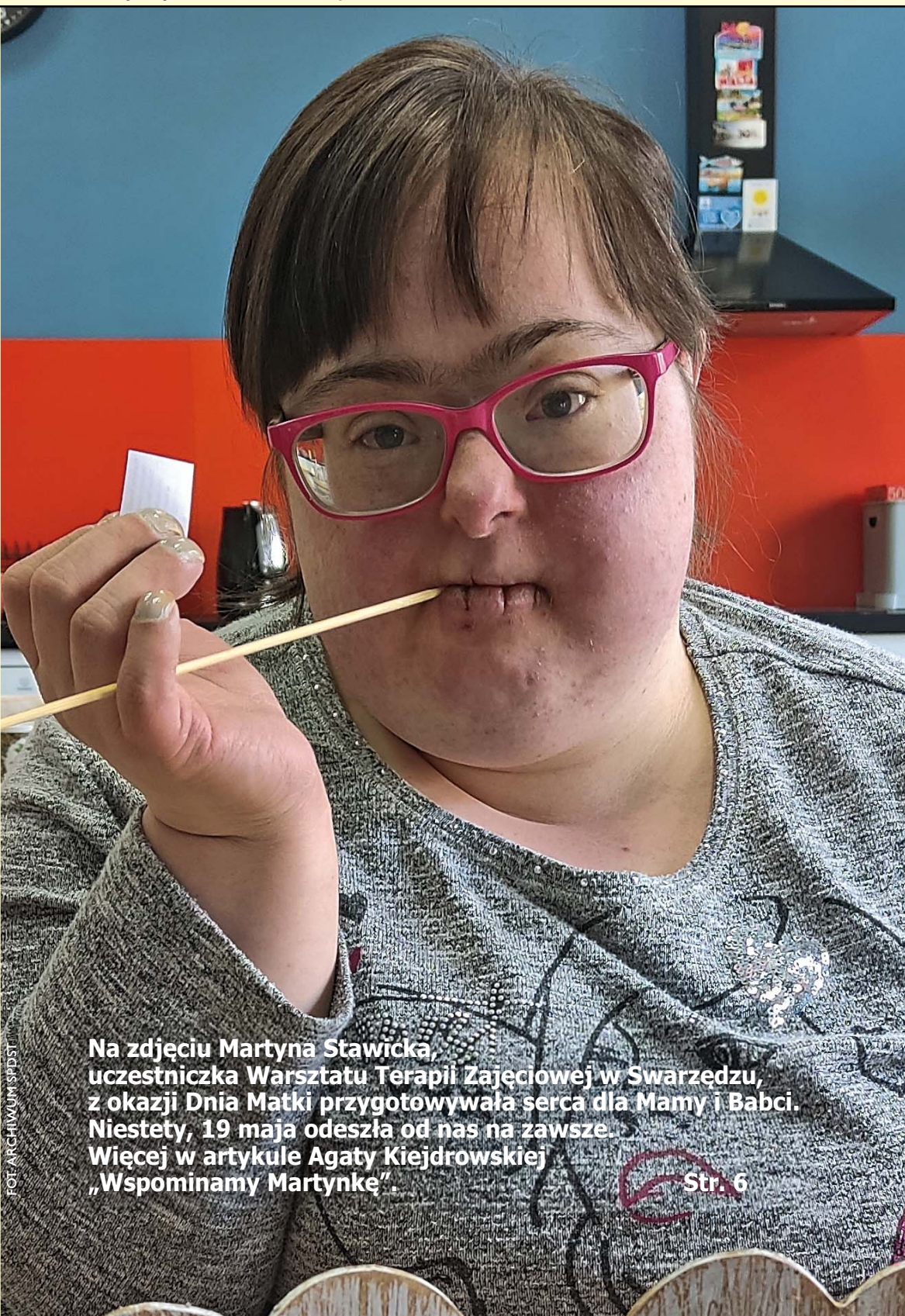


PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (333) 8 • Poznań • sierpień 2022 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



Na zdjęciu Martyna Stawicka, uczestniczka Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu, z okazji Dnia Matki przygotowywała serca dla Mamy i Babci. Niestety, 19 maja odeszła od nas na zawsze. Więcej w artykule Agaty Kiejdrowskiej „Wspominamy Martynkę”.

Str. 6

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

- Czar Hawajów
w Otuszu** str. 10
- Piotr,
który kocha rzeźbić** str. 11
- Rower tandem
dla Adriana** str. 12
- Moc słowa** str. 14 i 15
- Film o czarownicach** str. 20
- Bezcenny dar
w jesieni życia** str. 24 i 25
- Pierogi
w „Starym Młynie”** str. 28
- ROK 2022** str. 37
- Tojtnyła.
Ale ino wew papiórach!** str. 45

Innowalk usprawni

Społeczna Szkoła Podstawowa „Zakątek” prowadzona przez poznańskie Stowarzyszenie „Na Tak” zbiera fundusze na zakup urządzenia o nazwie innowalk, które posłuży rehabilitacji uczniów z głęboką niepełnosprawnością. Urządzenie pozwala na zajęcie pozycji wysokiej, prawie stojącej, co pomaga m.in. w prawidłowym krążeniu, pracy jelit, usprawnia czucie, uruchamia ruch naprzemienny kończyn górnych. Koszt zakupu takiego urządzenia to kwota 170 tysięcy złotych.

To nowoczesne urządzenie rehabilitacyjne daje szansę osobom ze znaczną niepełnosprawnością, które nie są w stanie samodzielnie się poruszać, na kompleksowe usprawnianie narządu ruchu. Zalecane jest dzieciom z mózgowym porażeniem dziecięcym, rozszczepem kręgosłupa, dystrofią mięśniową oraz innymi schorzeniami układu nerwowego. Rehabilitacja na innowalku – jak precyzują organizatorzy zbiórki – polega na spacerze w tym urządzeniu, podczas którego osoba z niepełnosprawnością przyjmuje pozycję pionową. Naprzemiennie ruchy nóg generowa-

ne przez innowalk pobudzają znajdujące się w mózgu ośrodki odpowiedzialne za kodowanie prawidłowego wzorca chodu.

Społeczna Szkoła Podstawowa „Zakątek” jest miejscem edukacji i terapii dzieci z głęboką, wieloraką niepełnosprawnością – intelektualną w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym wraz ze współistniejącymi niepełnosprawnościami ruchowymi, sensorycznymi, chorobami układu nerwowego, pokarmowego, krwionośnego i oddechowego. To dzieci, które same nie jedzą, nie czytają i nie rysują z powodu znacznej niepełnosprawności. Specjaliści pracują z uczniami w oparciu o autorskie programy dostosowane do potrzeb. Realizowane są m.in. zajęcia polisensoryczne, taniec, teatr bazalny, zajęcia muzyczne i komunikacyjne.

Aby wspomóc szkołę w zbiorce, wystarczy wejść na stronę siepomaga.pl/dla-zakatka. Każde udostępnienie i upowszechnienie – czy to w mediach społecznościowych, czy osobiście wśród znajomych, przybliży do celu. **Oprac. KK.**

20 lat minęło...

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zaprasza do uczestnictwa w jubileuszowej, dwudziestej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, którego motyw przewodni brzmi: „Świat za sto lat”. Patronat honorowy nad jubileuszową edycją konkursu objęła Małżonka Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Agata Kornhauser-Duda. Termin składania prac konkursowych upływa 30 września 2022 roku.

Przypomnijmy, że konkurs adresowany jest do uczestników placówek terapeutycznych – warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy oraz do niepełnosprawnych mieszkańców domów pomocy społecznej. Zgłoszenia prac do konkursu należy dokonać na formularzu zgłoszeniowym stanowiącym załącznik do ogłoszenia konkursu umieszczonego na stronie internetowej Funduszu. Prace są przyjmowane w oddziałach PFRON właściwych ze względu na siedzibę placówki biorącej udział w konkursie.

Dzieła powstałe w ramach zajęć rehabilitacyjno-terapeutycznych, będące efektem twórczej pracy uczestników, składać można w następujących kategoriach: malarstwo i witraż (dopuszczalne techniki wykonania prac: akwarele, pastele, gwasz, olej itp. na dowolnym podłożu – np. na papierze, tkaninie, szkle albo płycie), rysunek i grafika (dopuszczalne techniki wykonania prac: ołówki, węgiel, piórko, mazak, techniki powtarzalne np. drzeworyt i linoryt), rzeźba kameralna i płaskorzeźba (dopuszczalne techniki wykonania prac: rzeźba w drewnie, ceramice, kamieniu i technikach mieszanych), tkanina i aplikacja (dopuszczalne techniki wykonania prac: hafty wykonane różnorodną techniką, gobeliny, makaty) i fotografia.

W celu zapewnienia właściwej identyfikacji autora organizatorzy proszą o trwałe opisywanie prac. Nagrodzone placówki zostaną poinformowane o uroczystości niezwłocznie po rozstrzygnięciu konkursu. Szczegółowych informacji udziela Maria Nejman – Biuro ds. Komunikacji, tel. (22) 50 55 787, e-mail: mnejman@pfron.org.pl. **Oprac. KK.**

Poznaj swoje prawa

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych we współpracy z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych opracował nową wersję informatora dla osób z niepełnosprawnością, w którym można znaleźć między innymi przydatne informacje na temat wsparcia oferowanego przez te instytucje. Zamieszczone zostały w nim uaktualnione wiadomości dotyczące przyznawania świadczeń rentowych, za-

sad ubiegania się o dofinansowanie czy form wsparcia pracodawców zatrudniających pracowników z niepełnosprawnościami.

Z treścią informatora można zapoznać się na stronie ZUS (<https://www.zus.pl>). Pierwszą część stanowią informacje dotyczące renty z tytułu niezdolności do pracy – jakie warunki trzeba spełnić, aby otrzymać rentę, czy można dostać rentę z tytułu niezdolności do pracy, gdy

ma się prawo do emerytury, kiedy powstaje, a kiedy ustaje prawo do renty, jaki staż pracy uprawnia do renty z tytułu niezdolności do pracy oraz szereg innych, przydatnych informacji związanych z tym zagadnieniem.

Nie brakuje również aktualnych danych na temat orzecznictwa lekarskiego w ZUS, uprawnień pracowników przysługujących osobom z niepełnosprawnością czy świadczeń uzupełniają-

ych dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. Z treści informatora dowiemy się ponadto, jakie ułatwienia i udogodnienia zostały wprowadzone w oddziałach ZUS, na czym polega rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej ZUS, jakie normy czasu pracy obowiązują pracowników z niepełnosprawnościami i ile wynosi zwrot kosztów dojazdu na badanie związane z orzekaniem o niezdolności do pracy. **Oprac. KK.**

Zostań pracownikiem socjalnym

Do końca września trwa nabór do Kolegium Pracowników Służb Społecznych (KPSS) w Wielkopolskim Samorządowym Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego (WSCZiU) nr 2 w Poznaniu. Kształcenie w zawodzie pracownika socjalnego jest bezpłatne zarówno w trybie dziennym, jak i zaocznym. Wymagane jest przedłożenie oryginału bądź odpisu świadectwa dojrzałości, świadectwa ukończenia szkoły średniej oraz innych dokumentów. Nie obowiązują egzaminy wstępne, nie ma ograniczeń wiekowych, a nauka trwa trzy lata.

Pracownik socjalny to zawód oficjalnie wprowadzony w Polsce zarządzeniem ministra oświaty z dnia 4 listopada 1966 roku, jednak warto wiedzieć, że początki edukacji w tym zawodzie sięgają wcześniejszych lat, bo okresu przedwojennego (kształcenie pracowników socjalnych prowadzone było już w latach dwudziestych XX wieku). Podstawowym zadaniem pracownika socjalnego jest – jak wskazują źródła

internetowe – pomoc osobom indywidualnym, rodzinom, a także innym grupom społecznym w procesie usamodzielnienia, odzyskaniu bądź umocnieniu zdolności do funkcjonowania w społeczeństwie.

Niezaznajomionym z obowiązkami zawodowymi pracownika socjalnego przedstawiciel tej profesji kojarzy się najczęściej z osobą, która składa potrzebującym wizyty w domu i ustala, czy wsparcie się należy, czy też nie. Wywiad środowiskowy przeprowadzany w miejscu zamieszkania osoby bądź rodziny potrzebującej jest zaledwie jedną z wielu metod pracy pracownika socjalnego. Prócz tego pracownik socjalny współuczestniczyć może w realizacji rozmaitych projektów charytatywnych i innych podobnych przedsięwzięć zmierzających do wyrównywania szans osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i społecznie wykluczonych. Może być zatrudniony w ośrodku pomocy społecznej, miejskim ośrodku pomocy rodzinie, w domu po-

mocy społecznej lub domu dziecka, ośrodku interwencji kryzysowej, ośrodku dla bezdomnych jak również w organizacji pozarządowej (na przykład w stowarzyszeniu lub fundacji wspierającej osoby z niepełnościami czy rodziny, w których występuje przemoc). Praca pracownika socjalnego jest ciekawa, wymaga zarówno umiejętności samodzielnego podejmowania decyzji jak i współpracy zespołowej.

Podczas nauki w kolegiach pracowników służb społecznych słuchacze tego kierunku zapoznają się z zagadnieniami z zakresu prawa rodzinnego, struktury i organizacji pomocy społecznej, metodyki i metodologii pracy socjalnej, pedagogiki społecznej, podstaw komunikacji interpersonalnej, socjologii i innych dziedzin. Kształcenie obejmuje również obowiązkowe praktyki zawodowe, dzięki którym można poznać specyfikę pracy w danej placówce, zdobyć pierwsze doświadczenia, a na zakończenie nauki wybrać specjalizację.

Kształcenie w KPSS w Poznaniu to ponadto możliwość w pełni bezpłatnej nauki języka obcego przez 3 lata, co pozwala na przystąpienie do egzaminu potwierdzającego kompetencje językowe (we własnym zakresie). Zawód pracownika socjalnego z pewnością zainteresuje każdego, komu bliskie są nauki społeczne oraz potrzeba niesienia pomocy ludziom w kryzysie. Można się sporo nauczyć i zyskać prestiżowy zawód ceniony zarówno w Polsce jak i w innych krajach UE. Ciekawe zajęcia prowadzone przez wykwalifikowaną i doświadczoną kadrę dydaktyczną są również niekwestionowanym atutem nauki w KPSS w Poznaniu. Edukacja kończy się uzyskaniem dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe. Szczegółowych informacji udziela Justyna Dutkiewicz, wicedyrektor WSCZiU nr 2 – tel. (61) 852 96 25, 516 059 408, e-mail: sekretariat@wsck.pl, strona placówki: www.wsck.pl *Oprac. KK.*

Wielkie spotkanie niewidomych

Regionalne, odbywające się w kilkunastu miastach Polski, spotkania w ramach międzynarodowej konferencji „Reha for the Blind in Poland” Fundacji „Szansa dla Niewidomych” na stałe wpisały się w kalendarz wydarzeń adresowanych do środowiska osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku. W środę, 29 czerwca w Sali Białej Urzędu Miasta Poznania zorganizowano poznańską konferencję „Reha”, a jej tematem

wiodącym była dostępność edukacji i przestrzeni miejskiej. Przedsięwzięcie było współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Podsumowano 30 lat działalności Fundacji oraz najważniejsze inicjatywy wspierające proces rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami wzroku, a także rozstrzygnięto konkurs „Idol” na etapie regionalnym dla województwa wielkopolskiego. Głos zabrała m.in.

Malwina Wysocka-Dziuba, prezes Fundacji. Mowa była o udogodnieniach w mieście Poznań służących poprawie dostępności dla niewidomych i słabowidzących – do tychże udogodnień zaliczają się m.in. makiety dotykowe zaprojektowane przez poznańskiego artystę-plastyka Romana Kosmałę. Bartłomiej Maternicki, dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach w swoim wystąpieniu zwrócił uwagę na

równy dostęp do oferty edukacyjnej.

W tym roku przypada 20 edycja konferencji „Reha for the Blind in Poland”. Jej hasło brzmi: „Świat otwarty dla niewidomych – autentyczne niwelowanie skutków niepełnosprawności w dążeniu do wyrównywania życiowych szans”. Poznańska konferencja została objęta patronatem honorowym Prezydenta Miasta Poznania i Marszałka Województwa Wielkopolskiego.

Centralne wydarzenia cyklu spotkań odbędą się w dniach 15–18 września w Warszawie. Zgłoszenia uczestnictwa przyjmowane są w oddziałach regionalnych Fundacji. Dane kontaktowe do tyflopunktów w poszczególnych miastach znajdują się w zakładce „Tyflopunkty” na stronie szansadlaniewidomych.org.

Oprac. KK.

Książki i komiksy

Witam, jestem Norbert. Zanim trafiłem do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach, chodziłem do szkoły przysposabiającej do pracy. Mieszkalem tam w internacie, gdzie spałem, jadłem posiłki, grałem w planszówki i papierowe RPG, miałem bibliotekę z książkami i komiksami, lubiłem również luźny klimat, dlatego mogłem rozwijać swoje zainteresowania.

Papierowe RPG lub gra wyobraźni to rodzaj rozrywki polegającej na tym, że jest czterech graczy i jeden mistrz. Gracze odgrywają pewnego rodzaju role oraz testują umiejętności swoich postaci, a wszystkim rządzi mistrz gry, który sprawuje kontrolę nad przestrzeganiem zasad. RPG to nie tylko fantasy, możecie również stać się niezwykłymi damami i dżentelmenami w stemapunkowym świecie, walczyć o przetrwanie w cyberpunkowym Night City lub knuć intrygi w Diuna 2d20, ale pamiętajcie, by przed wyru-

szeniem na przygodę zebrać drużynę.

Jeśli chodzi o książki, to lubię fantasy lub science fiction, ewentualnie horrory lub kryminały. Moimi ulubionymi autorami są: Howard Phillips Lovecraft, Robert Ervin Howard, Frank Herbert, William Gibson oraz McDonald Ross.

W WTZ jest naprawdę ok. Terapeuci są świetni, jest miła atmosfera oraz sympatyczni koledzy i naprawdę świetne zajęcia, na których się nie nudzę i które pomagają mi się usamodzielniać oraz integrować z kolegami. Chociażby ze szkoły podstawowej i gimnazjum, ale również z wieloma nowymi osobami. Wśród terapeutów są tacy, których znam z widzenia. Jest bliska lokalizacja, więc nie mam problemu z dojazdem, mogę sam dojeżdżać autobusem i już nie mogę się doczekać wyjazdów nad morze lub do kina.

NORBERT KOWALEWSKI
UCZESTNIK WTZ
W POBIEZISKACH



FOT. ARCHIWUM WTZ W POBIEZISKACH

Na scenie



w Teatrze Polskim

W ramach projektu „Warsztaty teatralno-filmowe dla osób z niepełnosprawnościami” 20 maja wyjechaliśmy do Teatru Polskiego w Poznaniu, w którym pracuje Ewa Szumska – aktorka prowadząca w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Swarzędzu warsztaty teatralne. Pani Ewa grała w sztuce „Kordian i Cham”, którą obejrzelśmy.

Do teatru dojechaliśmy autobusem, aby przed przedstawieniem zwiedzić Teatr. Oprowadzał nas po nim reżyser Andrzej Błażejewicz, który zapoznał nas z jego historią. Teatr Polski powstał w XIX wieku i wciąż odgrywa bardzo ważną rolę w życiu poznańskiej społeczności. Zwiedziliśmy wszystkie możliwe zakątki Teatru, a nawet poczulśmy się jak aktorzy, bo weszliśmy na scenę. W oczekiwaniu na przedstawienie zeszliśmy do kawiarenki teatralnej na ciasto.

O godzinie 19:00 rozpoczęła się sztuka, która opowiadała o życiu każdego z nas. Wysłuchaliśmy ciekawych dialogów między matką a córką

oraz między matką a synem i różnych ciekawych sytuacji z życia. Dużym zaskoczeniem było dla mnie to, że pani Ewa ma bardzo ciepły piękny głos, którego brzmienie roznosiło się po całym teatrze w czasie występu i śpiewu. Był to moment, w którym przeszły mnie ciarki po plecach. Jako osoba niewidząca nie

wszystko mogłam zobaczyć tak jak moi koledzy i koleżanki, jednak uważam, że takie wyjazdy są bardzo potrzebne. Poprawiają naszą kondycję psychiczną i fizyczną i są prawdziwym oderwaniem od rzeczywistości.

Podziwiam też aktorów za ich wspaniałą grę, a także za

trud ich ciężkiej pracy włożonej w tę sztukę.

Dziękujemy Starostwu Powiatowemu w Poznaniu za sfinansowanie naszych warsztatów teatralnych z zawodową aktorką oraz wyjazdu do Teatru Polskiego w Poznaniu.

AGATA KIEJDROWSKA
UCZESTNICZKA W TZ W SWARZĘDZU



Wspominamy Martynkę

POZNAJMY SIĘ LEPIEJ

Tym razem opowiem o naszej koleżance Martynie Stawickiej. Opisuję jej sylwetkę z żalem, ponieważ odeszła od nas 19 maja 2022 roku w wieku 32 lat. Była bardzo schorowana i ostatnio rzadziej uczestniczyła w zajęciach w Warsztacie. Poznałam Martynkę podczas wakacji organizowanych przez nasze Stowarzyszenie Dzieci Specjalnej Troski w Zakopanem w 2001 roku, gdy była jeszcze dzieckiem.

Pamiętam, że była bardzo ruchliwa i lubiła tańczyć. Pamiętam strach jej mamy o nią, by się jej nic nie stało w czasie tańca, ponieważ miała chore serce i wiele chorób współistniejących. W czasie pobytu w Warsztacie lubiła sobie wybierać pracownie, ale najlepiej czuła się w pracowni gospodarstwa domowego. Gdy miała dobry dzień, robiła kawy innym uczestnikom z wielką radością i zaangażowaniem.

Z jej twarzy i głosu można było wyczytać prawdziwe emocje.

Lubiła też rysować, ale i tak większość czasu pochłaniały jej przepisy kulinarne, które notowała w swoim zeszycie. Przychodziła często do pracowni krawieckiej i przytulała panią Zosię mówiąc „Pani Zofio co słyhać”. Martynka była bardzo sympatyczną koleżanką, ale jej stan zdrowia nie

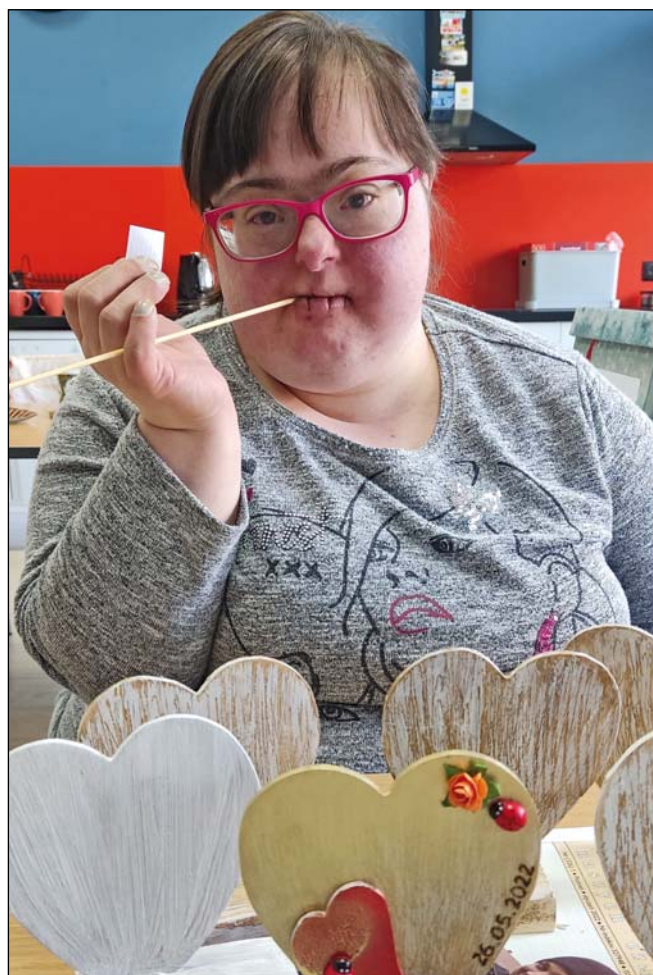
pozwaliał na większy kontakt z nami. Mimo to darzyła nas dobrym humorem. Latem cieszyła się z wyjazdów z rodzicami w góry. Teraz widzi nas z bliska, bo jest już w Niebie.

Ten artykuł z cyklu „Poznajmy się lepiej” był zaplanowany za życia. Zdjęcia były przygotowane do artykułu i nikt z nas nie pomyślał, że są to ostatnie zdjęcia Martynki w Warsztacie. Martynka z okazji Dnia

Matki przygotowywała serca dla Mamy i Babci. Dużo o nich opowiadała i bardzo je kochała. Oba serca nadal czekają w Warsztacie, aż nadejdzie odpowiednia chwila.

Żegnaj kochana Martynko! Cieszymy się, że byłaś wśród nas. Mamy nadzieję, że kiedyś w obliczu Pana Boga razem się spotkamy.

AGATA KIEJDROWSKA
TWOJA KOLEŻANKA NA ZAWSZE



FOT. (2X) ARCHIWUM SPDST

Klimat wsi

Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie zorganizowało dla osób indywidualnych i grup, także dla osób z niepełnosprawnością, wakacyjne warsztaty

artystyczne. Można było zapoznać się ze zwierzętami gospodarskimi, stworzyć biżuterię czy pomalować drewniane figurki ptaków.

W ramach warsztatów przeprowadzono w dniach od 2

do 5 sierpnia „Tydzień z rzeźbą – malowane ptaszki”. Podczas wydarzenia uczestnicy w obecności ludowego artysty Jerzego Sowijaka z Bukowca Górnego malowali drewniane figurki skrzydlatych przyjaciół.

Było też spotkanie pod tytułem: „Życ w zgodzie ze zwierzętami”, dzięki któremu zainteresowani poszerzyli wiedzę na temat pochodzenia, cech charakterystycznych i zwy-

czajów zwierząt w gospodarstwach rolnych.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia z tworzenia biżuterii – między innymi bransoletek i koralików. Uczestnicy poznali też ślubne stroje ludowe i dopasowywane do nich dodatki, a także dowiedzieli się, jakie ozdoby niegdyś były najpopularniejsze w poszczególnych regionach Polski. Oprac. KK.

Życie

*Rzecz ulotna i jedyna,
tylko jedno przecież masz
i w pokera o nie grasz.
Przyjaciele i rodzina,
czas weselej z nimi mija,
więc nie szarżuj,
a korzystaj z życia chwil.*

*Podziękować życiu chcę,
nauczyło tego mnie,
bym docenił to co mam
i garściami z niego brał.
Ta samotność przykra sprawa.*

*Czasem burza, czasem deszcz,
to na świecie milej jest.
Wiatr kołysze liśćmi drzew,
słysząc ptaków piękny śpiew.
Kiedy ludzie dobrze się na świecie czują,
to za wszystko Tobie Panie podziękują.*

*Szukając pasji walczę o siebie,
ale co ważne, wokoło mam Ciebie.
Motywujesz mnie by żyć
i dalej mądrze przez życie iść.*

MICHAŁ OGONIAK



FOT. ARCHIWUM AUTORA

Z widokiem na Wawel

21 czerwca wybrałem się na jednodniową wycieczkę do Krakowa, stolicy województwa małopolskiego. Z uwagi na moją niepełnosprawność nie zawsze mogę dotrzeć tam, gdzie mam na to ochotę, ponieważ nie wszystkie obiekty użyteczności publicznej są w pełni dostępne dla osób ze specjalnymi potrzebami. Kraków jednak zwiedziłem bez większych trudności.

Zwiedzanie rozpocząłem od Bramy Floriańskiej, która znajduje się pomiędzy Dworcem Głównym a rynkiem starożytności. Ta gotycka wieża chroniła niegdyś Kraków przed najazdem Tatarów. Następnie udałem się do kościoła mariackiego, gdzie miałem okazję nie tylko się pomodlić, ale również podziwiać piękne obrazy i figury sztuki sakralnej. Dużym atutem jest zwiedzanie miasta w godzinach porannych, ponieważ wtedy jest mało turystów.

Zwiedziłem również Kazimierz. Przed drugą wojną światową było to odrębne miasto zamieszkiwane przez Żydów, w którym znajdowało się dużo restauracji, sklepów i synagog. Zachowały się one do dnia dzisiejszego. Po drodze odwiedziłem również kościół na skałce i grób świętego Stanisława, patrona polski, którego wspomnienie obchodzimy w dniu 8 maja. Dawniej królowie polscy przynajmniej raz do roku w czasie swojego urzędowania pielgrzymowali do tego miejsca. Kościół na skałce jest ulubionym miejscem do zawierania ślubów. Cisza i spokój nadają temu miejscu niesamowity klimat. Będąc w Krakowie nie mogłem nie zwiedzić prywatnych komnat królewskich na Wawelu. Od kuchni zobaczyłem łazienkę, sypialnię oraz krużganki królewskie z przepięknym widokiem na dziedziniec.

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. ARCHIWUM AUTORA

Na mecze i na ryby

Cześć, mam na imię Kamil, mam lat 29. Bardzo lubię oglądać mecze piłkarskie. Od wielu lat jestem kibicem Lecha Poznań i jeżdżę na mecze z tatą. Moim kolejnym hobby są komputery i gry.

Lubię też jeździć z moim tatą na ryby. Fajnie wtedy spędzamy czas tylko we dwoje, jak ojciec i syn. Dla relaksu i podtrzymywania kondycji fizycznej jeżdżę na rowerze z ciotką i wujem, trenuję w domu na siłowni. Jestem wysportowany.

Na komputerze lubię oglądać drogie auta takie jak BMW. W domu mam psa suczkę rasy West terier i zawsze po powrocie z zajęć w Warsztacie wychodzę z nią na spacer. Na zajęciach w WTZ maluję obrazy, pomagam w przygotowaniu posiłków, piszę teksty i tworzę grafiki. Bardzo lubię brać udział w zajęciach rehabilitacji, ćwiczyć na sprzętach takich jak wioślarz i rowerek.

KAMIL MARCINIAK
UCZESTNIK WTZ „PROMYK” W OTUSZU



FOT. ARCHIWUM WTZ „PROMYK”

Nasze prace w Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie prowadzone są w 11 pracowniach, są bardzo zróżnicowane i dostosowane do naszych potrzeb i stopnia niepełnosprawności.

W pracowni komputerowej mamy możliwość korzystania z Internetu, szukania ważnych informacji, słuchania muzyki czy oglądania filmów. Przygotowujemy kalendarze, nasze czasopismo „Promyczek”, dyplomy, uczymy się laminować. Zdobywamy swoją wiedzę korzystając z tablicy interaktywnej, która umożliwia współdziałanie z podłączonym do niej komputerem oraz projekтором multimedialnym.

W pracowni ogrodniczej dbamy o teren zielony przed naszym WTZ, jesienią sadzimy kwiaty, grabimy liście. Wiosną siejemy sałatę i paprykę, którą następnie pikujemy i rozsadzamy pod folię. To przyjemna praca, gdyż latem możemy korzystać z naszych warzyw, przygotowując smaczne potrawy i sałatki.

W pracowni plastycznej malujemy obrazy, za pomocą pędzla możemy wyrażać swoje marzenia, uczucia i emocje. To jest właśnie niesamowite. A w pracowni gospodarstwa domowego w kuchni przygotowu-

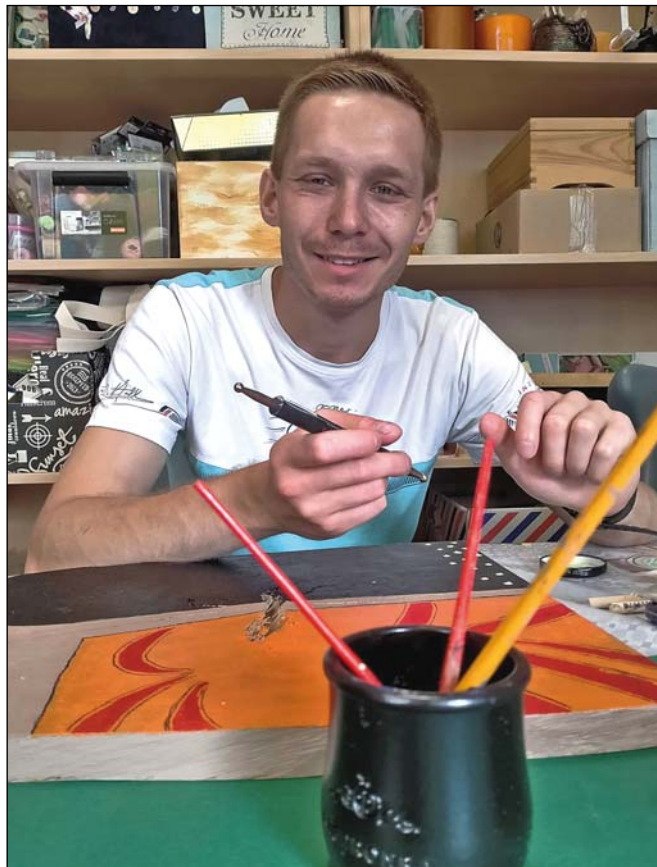
jemy swoje ulubione potrawy, pieczemy ciasta. W pracowni muzyczno-teatralnej śpiewamy utwory ulubionych wykonawców, przygotowujemy przedstawienia, uczestniczymy w konkursach muzyczno-teatralnych. Występy na scenie pozwalają mi przełamać treść, poczuć że osoba niepełnosprawna, która na co dzień zmaga się z niepełnosprawnością, może występować na dużej scenie, realizować swoje pasje i spełniać marzenia. W pracowni fotograficznej wykonujemy zdjęcia portretowe, grupowe, plenerowe.

W pracowni ceramicznej tworzymy z gliny, która jest bardzo plastyczna, można robić z niej różności. Ja lubię tworzyć misy, miseczki, talerze, które następnie szkliwię na wielobarwne kolory. W pracowni technik różnych wykonujemy pachnące mydła glicerynowe, świece, a także wiele prac z papieru i innych materiałów. Ostatnio pracuję nad wykonywaniem haftu diamentowego. Jest to pracochłonne zadanie, a zarazem bardzo przyjemne. Cieszę się, że mogę uczestniczyć i pracować we wszystkich pracowniach nabywając nowe umiejętności.

MARITA NAPIERAŁA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



Nasze prace w Warsztacie



Z wizytą w Grońsku

My z Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie w słoneczny poranek 24 czerwca odwiedziliśmy zaprzyjaźniony WTZ w Grońsku. Powitała nas kierowniczka Barbara Matys, która oprowadziła nas po poszczególnych pracowniach. Mówiła o organizacji pracy, inicjatywach i działaniach.

Podziwialiśmy pracę i zaangażowanie uczestników oraz całej kadry w pracowniach. Przepiękny był i bardzo zadbane ogród warzywny. Podczas naszego spotkania nie zabrakło wspólnych zabaw, konkurencji i smacznego posiłku. Spędziliśmy przyjemny dzień.

Po południu przyszedł czas na nasz powrót do domów. W podziękowaniu za serdeczną gościnę i przemiłą atmosferę wręczyliśmy na ręce pani kierownik upominki przygotowane przez naszych uczestników. A my w rewanżu za odwiedziny otrzymaliśmy piękne serduszka wykonane z filcu. Z całego serca dziękujemy za zaproszenie, stworzenie przemiłej i życzliwej atmosfery, a także za możliwość bliższej integracji. Mamy nadzieję, że w przyszłości uda się nam powtórzyć nasze spotkanie.

SZYMON KAŃDUŁA
WTZ „PROMYK” W KONARZEWIE



FOT. ARCHIWUM WTZ W KONARZEWIE

Czar Hawajów w Otuszu

6 lipca w Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu odbyło się zakończenie roku warsztatowego 2021/2022. Dzień wcześniej w pracowni gospodarstwa domowego uczestnicy specjalnie na tę okazję przygotowywali dania wytrawne i słodkie.

W tym roku tematem przewodnim były Hawaje. Każdy z uczestników stanął na wysokości zadania, nie zabrakło kwiatów we włosach, słomkowych kapeluszy, kolorowych sukienek i pięknych koszul. Nasza wiata biesiadna również została przystrojona kwiatami, egzotycznymi owocami, powitalnym plakatem z napisem „Aloha” (w języku hawajskim „powitanie”) i pięknym różowym flamingiem, a na stołach pojawiły się mini palmy.

Gdy wszyscy uczestnicy byli już w komplecie, Mirka powitała nas i życzyła wszystkim miłej zabawy. Śpiewaliśmy różne piosenki, klaskaliśmy w takt muzyki. W międzyczasie Marta z naszym kolegą Maciejem grillowali kielbaski. Zasiadaliśmy do stołów, na których czekały na nas też sałatki i soki. Bogdan Maćkowiak podziękował nam za cały rok pracy i wręczył każdemu teczkę, w której były podziękowania i niespodzianka przygotowana przez Monikę z pracowni komputerowej w postaci naszego zdjęcia portretowego. My również mieliśmy niespodziankę dla pana Bogdana i naszych pań terapeutek.

Zatańczyliśmy słynny hawajski taniec Hula, do którego przygotowała nas Asia – fizjoterapeutka. Spotkanie zakończyliśmy kawą i brzoskwinową galaretką z musem porzeczkowym. Pan kierownik życzył wszystkim miłych i bezpiecznych wakacji oraz byśmy wrócili w pełni sił na kolejny rok warsztatowy 2022/2023.

NATALIA KALINOWSKA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK”
W OTUSZU



FOT. (3X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK”

Piotr, który kocha rzeźbić



20 czerwca delegacja wraz z Bogdanem Maćkowiakiem, prezesem Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk” wyjechała do Warszawy na rozstrzygnięcie XIX edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, organizowanego co roku przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Tym razem konkurs nosił nazwę „To, co kocham”.

Podczas uroczystej gali w Muzeum Narodowym w Warszawie wręczono nagrody w pięciu kategoriach: malarstwo i witraż, grafika i rysunek, tkanina i aplikacja, fotografia, rzeźba kameralna i płaskorzeźba – w której II

miejsce jury konkursu przyznało Piotrowi Maćkowiakowi, uczestnikowi Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie. Swoją oryginalną, pełną ekspresji rzeźbą Piotr dowiódł, że jest obdarzony niewątpliwym, plastycznym talentem i twórczą wyobraźnią. Cieszymy się z zaszczytnego miejsca i docenienia zdolności Piotra.

Gdy zakończyła się część oficjalna, zaproszono wszystkich do obejrzenia wystawy nagrodzonych i wyróżnionych prac. Była to okazja do rozmów i nawiązania bliższych relacji z innymi uczestnikami wydarzenia.

ANNA LISEK-MERMER
TERAPEUTKA



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK”

Dla nas medale i dyplomy

Obszerny fotoreportaż i tekst o Powiatowych Igrzyskach Dzieci i Osób z Niepełnosprawnościami w Swarzędzu opublikowaliśmy w lipcowym „Filantropie” (str. 26 i 27). Materiał ten pod tytułem „Sportowa sobota w Swarzędzu” autorstwa Karoliny Kasprzak prezentował całość wydarzenia – wszystkie biorące udział organizacje i ich uczestników. Tym razem drukujemy wypowiedź Kamili Gibkiej o sukcesach uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie i Otuszu.

*

11 czerwca oprócz mnie pojechali na coroczne Igrzyska w Swarzędzu także Darek, Szymon, Teresa i Piotrek, uczestnicy naszego WTZ „Promyk”, aby pokazać swoją sportową sprawność.

Na Igrzyskach tegorocznych było dużo znajomych z innych WTZ-ów i wiele ciekawych konkurencji. Między innymi nordic walking, który polega na spacerze ze specjalnymi kijkami. Był także bieg na 50 metrów, tor przeszkód i slalom hokejowy. W nie wszystkich konkurencjach udało nam się wziąć udział ze względu na brak

czasu i wysoką temperaturę. Chłopcy biegali i jeździli na rowerze stacjonarnym. Mnie też najbardziej podobał się rower oraz stolik manualny. Po odbyciu większości kon-

kurencji dostaliśmy medale i dyplomy i udaliśmy się do namiotu, by zjeść posiłek, który był już dla nas przygotowany. Wróciliśmy do domów szczęśliwi i gotowi

na dzień dziecka, przygotowany już dla nas w naszym ośrodku w Otuszu.

KAMILA GIBKA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



FOT. ARCHIWUM WTZ „PROMYK”

Świat książek

Gdy nie mamy pomysłu na spędzenie wolnych wakacyjnych chwil ani pieniędzy, aby wyjechać, z pomocą przychodzą książki. Na rynku wydawniczym jest mnóstwo publikacji o różnej tematyce. Każdy może znaleźć coś dla siebie – na przykład autobiografię, literaturę faktu, opowiadania, publikacje historyczne albo fantastykę.

Książka jest idealnym prezentem na urodziny czy imieniny, pod warunkiem, że jej tematyka i treść będzie dostosowana do wieku oraz zainteresowań czytelnika. Książki nie muszą kojarzyć się wyłącznie ze szkołą i lekturami obowiązkowymi. Czytanie pomaga rozwijać wyobraźnię, wzbogaca też słownictwo, bo systematycznie czytając łatwiej się wypowiadamy ustnie i na piśmie.

Polecam książkę „Życie po skoku” Mariusza Rokickiego, która pozwala zrozumieć, co czuje i w jaki sposób odbiera świat osoba z nabytą niepełnosprawnością. Autor opisuje jak zmieniło się jego życie po skoku do wody, na skutek którego doznał złamania kręgosłupa. „W pośpiechu rozebrałem się, wziąłem rozbieg... Wtedy już wiedziałem, że robię źle, że nie spotka mnie nic dobrego, ale nie mogłem się zatrzymać. Przez chwilę jeszcze widziałem i słyszałem koleję, który coś krzyczał. Próbowaliśmy zatrzymać, ale mu się nie udało...” – pisze M. Rokicki.

Co zrobić, kiedy nie stać nas na książki lub gdy nie chcemy poszerzać domowej biblioteczki? Z pomocą przychodzą biblioteki oraz punkty, w których można bezpłatnie wypożyczyć książki. Specjalne półeczki na książki znajdziemy w okolicach wybranych dworców czy przystanków tramwajowych. Można podejść, pogłaskać, dołożyć jakąś książkę od siebie lub po prostu wziąć tę, która najbardziej nas interesuje. Po przeczytaniu można ją zwrócić lub przekazać dalej komuś innemu. Do dyspozycji miłośników książek jest też coraz więcej e-booków, czyli publikacji w wersji elektronicznej, które można czytać na smartfonie lub tablecie.

KRYSTIAN CHOLEWA

Rower tandem dla Adriana

**poczta
FILANTROPIA**

Mój syn Adrian jest 13-letnim chłopcem z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu znacznym. Zdiagnozowano u niego: zespół Williamsa uwarunkowany genetycznie (brak chromosomu 7), autyzm, zespół nadpobudliwości psychofizycznej, stopę szponiastą, zwiększoną szybkość wzrostu, wadę wzroku i skrzywienie boczne kręgosłupa. Adrian nie mówi, reaguje na swoje imię, realizuje niektóre prośby. Używa języka makaton „po swojemu” i wybranych piktogramów. Uczęszcza do Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Gnieźnie. Jest pod stałą opieką: psychiatry, logopedy, endokrynologa, ortopedy, kardiologa, okulisty, poradni dla osób z autyzmem oraz uczęszcza na rehabilitację do Centrum Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży „Tenreh” i do Caritas w Gnieźnie. Ograniczenia i bariery w funkcjonowaniu Adriana są związane z zaburzeniami komunikacyjnymi, ograniczoną wymianą społeczno-emocjonalną, brakiem rozpoznawania niebezpieczeństw, ograniczeniami poznawczymi. Adrian nie jest zdolny do samodzielnego funkcjonowania i zaspokajania własnych potrzeb. Potrzebuje stałej obecności osoby dorosłej. Orzeczenie o niepełnosprawności potwierdza powyższe problemy chorobowe Adriana.

Jako mama ubiegałam się o dotację z PCPR na rower tandem do ćwiczeń rehabilitacyjnych w domu, który jest zarejestrowanym wyrobem medycznym (tandem marki Jasid). Przyznano nam 5000 zł, rower kosztuje 8798 zł plus dostawa 119 zł i noski na pedały 59 zł, czyli 8976 zł, zatem brakuje nam jeszcze prawie 4000 zł. Bardzo liczę na to, że będą Państwo w stanie nam pomóc w zakupie roweru tandem, który jest jedyną formą aktywnego wypoczynku, jaką Adrian jest w stanie bezpiecznie wykonywać.

Rehabilitacja jazdy na rowerze ma bardzo korzystne oddziaływanie na zdrowie fizyczne, psychiczne i pozwala na integrację społeczną. Tandem to rower, który umożliwia osobie niepełnosprawnej stosować rehabilitację w postaci jazdy na rowerze wraz z opiekunem, dlatego jest to idealne rozwiązanie dla Adriana. Rower tandem da Adrianowi możliwość rehabilitacji wykonywanej w domu, wpłynie pozytywnie na jego zdrowie fizyczne i psychiczne, poprawi jego koordynację i stabilizację, ograniczy zaburzenia równowagi, zwiększy siłę mięśni oraz zakres ruchu. Wspomóż również samodzielność.

Nasze gospodarstwo domowe składa się z 3 osób: ja (mama), Szymon Wojtkowiak (ojciec), Adrian Wojtkowiak (niepełnosprawny syn). Ja nie pracuję, ponieważ nie mogę podjąć żadnej pracy zarobkowej, gdyż Adrian wymaga stałej opieki. Otrzymuję świadczenie pielęgnacyjne i zasiłek pielęgnacyjny 2334.84 zł oraz 500 zł z programu 500+, czyli łącznie 2834.84 zł. Mój mąż nie pracuje zarobkowo, jest bezrobotny bez prawa do zasiłku, ponieważ ma dochód w wysokości 2750 zł z wynajmowania się w mieszkaniach, wykonując drobne naprawy, doglądając mieszkania itd.

Poza tym pomagają mi w opiece nad Adrianem. Mieszkania nie chcemy sprzedawać, bo jest to zabezpieczenie godnej przyszłości dla naszego syna po naszej śmierci.

Łącznie dochód w naszym gospodarstwie domowym wynosi niecałe 5600 zł, co wystarcza na życie, wizyty u lekarzy i leki, ale nie da się z tego nic zaoszczędzić, więc ciężko nam zbierać brakującą kwotę do zakupu tandemu.

Dlatego bardzo prosimy ludzi dobrej woli o darowizny na nasze konto bankowe Santander 76 1090 2734 0000 0001 0006 2758.

JOANNA WOJTKOWIAK
MAMA

Od redakcji:

Na potrzebę publikacji niniejszej prośby o pomoc przedłożono skany takich m.in. dokumentów: orzeczenie o niepełnosprawności, orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, umowę na dofinansowanie ze środków PFRON prac dotyczących likwidacji barier technicznych, wycenę roweru tandem z firmy ROWEROWY JASID – polska marka rowerów stworzona z pasji i wiary w możliwości osób niepełnosprawnych.



Edukacja bez barier



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

Ostatni miesiąc wakacji to czas na wciąż jeszcze letni wypoczynek na łonie natury, ale i na przygotowania do nadchodzącego kolejnego roku szkolnego. Nowe podręczniki, zeszyty, przybory szkolne – wszystko pachnie nowością, budzi ciekawość, a z drugiej strony pewnego rodzaju strach. Jak w kolejnej klasie lub – co jeszcze trudniejsze – w nowej szkole poradzi sobie dziecko z niepełnosprawnością? To i wiele innych pytań stawiają rodzice.

W Internecie i na grupach dyskusyjnych w mediach społecznościowych znaleźć można szereg wątków związanych z tym tematem – począwszy od pytania: „Czy dzieci niepełnosprawne mogą chodzić do szkoły?” albo: „Co daje orzeczenie o niepełnosprawności w szkole?”, a skończywszy na: „Jak zaplanować i zorganizować dziecku z niepełnosprawnością przestrzeń do nauki w szkole i w domu?”.

Przed rodzicami posyłającymi swoje niepełnosprawne dziecko do pierwszej klasy szkoły podstawowej staje wybór najtrudniejszy – szkoła specjalna, z oddziałami integracyjnymi czy ogólnodostępną? Tę decyzję warto rozważyć bez pośpiechu, najlepiej z co najmniej kilkumiesięcznym wyprzedzeniem i po konsultacjach ze specjalistami. Dzieci z niepełnosprawnościami, niezależnie od rodzaju i stopnia niepełnosprawności, podlegają obowiązkowi szkolnemu na jednakowych zasadach jak dzieci w pełni sprawne.

Jedni rodzice za wszelką cenę chcą uniknąć decyzji o rozpoczęciu edukacji w placówce kształcenia specjalnego – bo słowo „specjalne” lub „integracyjne” to w ich mniemaniu kształcenie gorsze, mniej efektywne, nastawione wyłącznie na zabawę i stosowanie taryfy ulgowej. Tymczasem szkoły specjalne – co pokazują liczne doświad-

czenia – stwarzają uczniom z niepełnosprawnościami komfortowe warunki do rozwoju i nabywania wiedzy, uczyć samodzielności, niezależności, a przede wszystkim dbają o ich bezpieczeństwo, opiekę oraz wszechstronny rozwój dostosowany do wieku i możliwości psychofizycznych dziecka.

Inni rodzice, przytłoczeni informacjami na temat niepełnosprawności oraz związanych z nią wyzwań rehabilitacyjnych, terapeutycznych i edukacyjnych, z góry zakładają, że ich pociecha będzie w stanie sprostać obowiązkowi szkolnemu wyłącznie w placówce zapewniającej szczególne warunki kształcenia. Edukacji w szkole ogólnodostępnej bądź integracyjnej w ogóle nie biorą pod uwagę. Rzecz jasna, trzeba mieć na względzie fakt, że nauczyciel w tzw. szkole masowej nie będzie w stanie poświęcić zbyt wiele czasu dziecku ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, jednak nie oznacza to, że edukacja w takiej placówce musi być skazana na całkowite niepowodzenie. Kluczowym aspektem, który trzeba wziąć pod uwagę przy wyborze szkoły, jest rodzaj i stopień niepełnosprawności dziecka, fakt posiadania bądź nie schorzeń współtowarzyszących, a także, czy dziecko będzie w stanie poradzić sobie podczas zajęć lekcyjnych z prostymi czynnościami manualnymi i w trakcie przerw.

Dokumentem, dzięki któremu edukacja ucznia będzie przebiegać w sposób całkowicie dostosowany do jego potrzeb oraz możliwości intelektualnych i fizycznych jest orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Dokument taki mogą otrzymać na wniosek rodzice, prawni opiekunowie dziecka bądź pełnoletni uczeń. Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wydawane jest dla dzieci i dorosłych uczniów z: niepełnosprawnością ruchową, intelektualną lub sprzężoną w tym dla uczniów z niepełnosprawnościami narządu wzroku lub słuchu, z afazją, autyzmem, zespołem Aspergera, niedostosowaniem społecznym lub z zagrożeniem

niedostosowania społecznego. Wszelkie informacje związane z zasadami uzyskania takiego orzeczenia uzyskać można w poradni psychologiczno-pedagogicznej właściwej ze względu na miejsce zamieszkania ucznia, a także bezpośrednio w szkole lub przedszkolu. Orzeczenie o niepełnosprawności i orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego to dwa różne dokumenty.

Edukacja osoby posiadającej orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego może odbywać się w szkole ogólnodostępnej, integracyjnej lub specjalnej, w specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym bądź rewalidacyjno-wychowawczym, w młodzieżowym ośrodku wychowawczym lub socjoterapeutycznym. Po dostarczeniu przez rodziców lub pełnoletniego ucznia orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego placówka edukacyjna ma obowiązek zapewnienia uczniowi właściwych warunków do edukacji, musi także odpowiednio przygotować się do nauczania, wychowywania oraz sprawowania opieki nad uczniem z niepełnosprawnością. Warto wiedzieć, że niepełnosprawność ruchowa bądź intelektualna nie jest równoznaczna z edukacją dziecka w warunkach odosobnionych z dala od społeczeństwa i rówieśników, zatem uczeń z niepełnosprawnością nie musi być skazany wyłącznie na nauczanie indywidualne w domu, chyba że jest to ciężki rodzaj niepełnosprawności lub schorzenie wymagające szczególnej opieki medycznej, systematycznych zabiegów medycznych, podawania leków itp.

Przejsie z etapu przedszkolnego na etap szkolny tak dla dziecka zdrowego jak i niepełnosprawnego wymaga należytego przygotowania ze strony rodziców lub opiekunów prawnych. Oczywiście sprawą jest, że argumenty w rodzaju: „Od września idziesz do szkoły, przedszkole już się skończyło i musisz zachowywać się poważnie” nie przyniosą pozytywnego skutku, a wręcz odwrotny. Dziecko będzie się obawiało szkoły i tego, co może je w niej spotkać. Co-

raz częściej praktykowanym rozwiązaniem są tzw. wizyty zapoznawcze w nowej szkole. Dziecko może zobaczyć sale lekcyjne, pomoce edukacyjne, świetlicę czy salę gimnastyczną, a także dowiedzieć się, jak wygląda dzień zajęć w szkole. Być może podczas takiej wizyty zapoznawczej będzie miało okazję poznać także starsze koleżanki i kolegów, którzy w razie ewentualnych trudności zechcą przyjąć mu z pomocą. Dzięki temu łatwiej będzie mu oswoić się z nową sytuacją oraz wkroczyć w etap nauki szkolnej.

Funkcjonowanie dziecka z niepełnosprawnością w szkole ogólnodostępnej oznacza również przygotowanie pełnosprawnych dzieci na – najprawdopodobniej – pierwszy kontakt z uczniem z niepełnosprawnością. Warto tuż po uroczystym rozpoczęciu roku szkolnego zorganizować lekcję, podczas której uczniowie będą mieli możliwość lepiej poznać swoją niepełnosprawną koleżankę lub kolegę, dowiedzieć się, na czym polega jej/jego niepełnosprawność, jakie nakłada ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu i jak można jej/jemu pomóc. Trzeba również zwracać uwagę, czy podczas nauki realizowane są wszystkie zalecenia zawarte w orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego.

Z edukacją dziecka z niepełnosprawnością wiąże się jeszcze jedna zasadnicza kwestia – dostępność architektoniczna placówki edukacyjnej. O ile w szkołach specjalnych lub z oddziałami integracyjnymi dostępność w ostatnich latach uległa sporej poprawie, o tyle w szkołach ogólnodostępnych – zwłaszcza usytuowanych w starszych budynkach – jest jeszcze sporo do zrobienia. Zbyt wąskie drzwi, aby mógł zmieścić się w nich wózek, brak windy czy podjazdu dla wózków, brak oznaczeń brailowskich – to tylko niektóre z barier uniemożliwiających dzieciom z niepełnosprawnościami edukację w szkole masowej. Przy wyborze szkoły również i na tę kwestię należy zwrócić uwagę.

Dom dla młodzieży

Coraz więcej osób między 18 a 25 rokiem życia nie ma bezpiecznego miejsca, w którym mogłoby się schronić. Tymczasowe noclegi u znajomych, w klubach, na klatkach schodowych, przystankach czy pobliskich dworcach autobusowych to ich smutna rzeczywistość. Żyją z dnia na dzień, nie mają sprecyzowanych planów na przyszłość. Z myślą o nich Fundacja „Po drugie” w pierwszej połowie lipca uruchomiła w Warszawie dom dla młodzieży w kryzysie bezdomności.

Są to mieszkania treninowe mające na celu wsparcie młodych osób w procesie usamodzielnienia i integracji społecznej. Na chwilę obecna mieszka w nich siedem osób. Wspólnie spożywają posiłki, uczą się dbać o porządek we własnych pokojach i przestrzegać wyznaczonych zasad. Wsparciem objęte zostały dziewczęta i chłopcy przebywający do 18 roku życia w rodzinach zastępczych czy pogotowiach opiekuńczych, jak również młode osoby, które z różnych przyczyn utraciły oparcie w bliskich.

W domu dla młodzieży przez całą dobę dyżuruje opiekun, który pilnuje, aby młodzi ludzie rano wstali, zjedli śniadanie, by miejsce to było czyste, schludne i zadbane. Rolą domu jest również motywowanie i mobilizowanie młodych ludzi do podejmowania aktywności w sferze edukacyjnej i zawodowej, aby w przyszłości mogli funkcjonować w pełni samodzielnie i byli niezależni. Młodzież może również korzystać z pomocy specjalistów – jest psycholog, doradca zawodowy, terapeuta uzależnień.

Założenia są takie, że pobyt w domu dla młodzieży ma wynosić nie więcej niż pół roku, przy czym czas ten jest dopasowywany do indywidualnych potrzeb i możliwości danej osoby. Po usamodzielnieniu się może na przykład wynająć pokój czy rozpocząć starania o lokum socjalne. Więcej o działaniach Fundacji na stronie <https://podrugie.pl> **Oprac. KK.**

Maratony na handbike

Michał Jonek urodził się w Kątach Opolskich. Ma 30 lat. Przez pierwsze lata życia był zwyczajnym dzieckiem. Miał plany i marzenia na przyszłość. Jak większość rówieśników, czas spędzał na świeżym powietrzu grając w piłkę nożną lub jeżdżąc na rowerze. Jednak choroba, która przyszła wraz z pełnoletnością, sprawiła że musiał przejąć się na wózek inwalidzki.

Wówczas zdał sobie sprawę, że nie będzie mógł robić wielu rzeczy, których wykonywanie wcześniej nie stanowiło dla niego żadnego problemu. Wola walki i hart ducha sprawiły, że pomimo trudnej sytuacji odnalazł sens w życiu. Ukończył kurs prawa jazdy kategorii B i zdał egzamin na samochodzie przystosowanym do potrzeb wynikających z niepełnosprawności. Ukończył również studia na Politechnice Opolskiej na kierunku informatyka, gdzie w ramach pracy dyplomowej powiązał swoje sportowe zainteresowania z nauką. Stworzył aplikację mobilną dla osób z niepełnosprawnościami uprawiających kolarstwo szosowe oraz przeprowadził analizy prędkości uzyskiwane przez zawodników, którzy uprawiają kolarstwo szosowe ręczne.

Tę właśnie dyscyplinę sportu Michał trenuje na specjalnym rowerze trójkołowym typu handbike, gdzie osoba w pozycji półleżącej napędza konstrukcję za pomocą kołczyń górnych. Bierze udział w półmaratonach, maratonach i zawodach kolarskich zarówno w kraju jak i za granicą. Na wszystkie wyjazdy dojeżdża własnym samochodem. Rower przewozi w bagażniku. Po dotarciu na miejsce musi go wyciągnąć, skrócić, a później znowu z powrotem włożyć i rozkręcić. Samochód podczas maratonów pełni w przypadku Michała funkcję sypialni, baru i miejsca odpoczynku. W rozmowie ze mną przyznał, że obecnie robi to, co lubi, na co zdrowie pozwala i co sprawia mu wiele radości.

KRYSTIAN CHOLEWA



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

Słowa pisane, wypowiedane, Stowarzyszą nam każdego dnia i są czymś tak naturalnym, że nie zwracamy na nie uwagi. Musi zdarzyć się coś, co zabierze nam możliwość używania słów. Wtedy zaczynamy o nich myśleć, doceniać ich znaczenie, zastanawiać się, jak wpływają na nasze życie.

Bo to właśnie słowami przekazujemy swoje pomysły, potrzeby, odpowiadamy na potrzeby innych, zapewniamy o swojej gotowości do działania. Słowa pozwalają nam komunikować się zarówno w środowisku pracy, jak i domu, a także z naszymi przyjaciółmi, znajomymi. Słowami przekazujemy nasze intencje, ale też uczucia. Niektórzy mówią dużo, inni mniej, ale ogromna większość z nas może posługiwać się słowami. Mowa pozwala ludzkości rozwijać się, poszerzać wiedzę, przekazywać i wymieniać doświadczenia. Dialog jest narzędziem, dzięki któremu możemy wspólnie lepiej żyć.

Słowa mogą być nie tylko mówione, ale też pisane. Dziś skupię się jednak na mowie, bo na jakiś czas w naszej rodzinie zabrakło tej możliwości. Niby nic wielkiego, bo infekcja, ale zamknęła nam usta. Mnie najdłużej, bo na ponad tydzień. Ten czas wydaje się nie być długim, ale pozwolił mi na refleksję. Zaczęłam czytać o zaburzeniach mowy. Nie będę przytaczać ich definicji, przyczyn, rodzajów i objawów, bo nie jestem w tej dziedzinie specjalistą, ani nie jest to moja intencja, a problem jest skomplikowany.

Dla mnie utrata głosu była uciążliwa, powodowała swego rodzaju wyłączenie z możliwości funkcjonowania w społeczeństwie, ale też w rodzinie. Nie mogłam wykonywać swojej pracy, która polega na mówieniu, dyskusowaniu. Nie mogłam odpowiedzieć na prośby mojego syna, nie mogłam nawet zawołać go na obiad. Rzeczy poważne, ale też te najbardziej prozaiczne, stały się nagle dla mnie niedostępne. Próbowałam zastąpić je gestami, ale nie znalazłam ich aż tyle, próbowałam pisać, ale zabierało to zbyt wiele czasu i powodowało w końcu zdenerwowanie obu stron. Na jakiś czas wycofałam się więc z

wielu aktywności. Wciąż jednak miałam nadzieję, że to minie i dzięki tej myśli udało się łatwiej pogodzić z ograniczeniem.

Myślałam wtedy o osobach, które z bardzo wielu przyczyn nie mogą mówić, bądź ich mowa jest zniekształcona. Po myślałam jak wiele wysiłku muszę codziennie wkładać w to, by porozumiewać się ze światem. Ile ćwiczeń mięśni ust i języka muszę wykonywać, jak dużo muszę się uczyć, jak próbować przeprogramować mózg, jeżeli jest to możliwe. Terapia mowy u wielu osób jest możliwa, wymaga jednak cierpliwości, systematyczności, ale też i środków.

Z drugiej strony, gdy nie mogłam mówić, zastanawiałam się nad filozofią mowy, słowa, jeżeli można tak to ująć. Wypowiadając dźwięki, w różnych językach świata, nie tylko opisujemy świat, ale też wpływamy na świat, na ludzi. Możemy zmieniać bieg historii. Od słowa, zgodnie z tradycją chrześcijańską, zaczął się świat, bo „Na początku było słowo...”. Właśnie świat był stwarzany poprzez nazywanie go: „... (3) wtedy Bóg rzekł: «Niechaj się stanie światłość!» I stała się światłość. (4) Bóg widząc, że światłość jest dobra, oddzielił ją od ciemności. (5) I nazwał Bóg światłość dniem, a ciemność nazwał nocą. I tak upłynął wieczór i poranek – dzień pierwszy. (6) A potem Bóg rzekł: «Niechaj powstanie sklepienie w środku wód i niechaj ono oddzieli jedne wody od drugich!» (7) Uczyniwszy to sklepienie, Bóg oddzielił wody pod sklepieniem od wód ponad sklepieniem; a gdy tak się stało, (8) Bóg nazwał to sklepienie niebem. I tak upłynął wieczór i poranek – dzień drugi. (9) A potem Bóg rzekł...” [Biblia, Księga Rodzaju, rozdz. 1].

Również dziś osławiamy świat słowami, nazywając go. Po imieniu zwracamy się do osób nam bliskich, czasami w pieśczołliwy sposób tworząc własne dla nich imiona. Słowa budują nasz świat. Są jego fundamentem i są podstawą naszych relacji. Pozwalają je pogłębiać, zmieniać. Są narzędziem, bez którego trudno jest nam sobie wyobrazić codzienne życie i chociaż to możliwe, bo są przecież osoby, które go nie posiadają, to bez słów myślę, że jest trudniej. Przynajmniej mnie, która opieram swój świat na słowach.

Słowa mają jednak również moc niszczenia. Przemoc psychiczna oparta jest przecież na słowie. Świadomie lub nieświadomie

Moc słowa

domie możemy niszczyć, nie tylko osoby nam wrogie, ale i najbliższe. Mam na myśli słowa wypowiedziane przez rodziców do ich dzieci. Czasami są to słowa wypowiedziane w dobrej wierze, by je zmotywować do działania, ale gdy brak jest wiary w dzieci, gdy nazywane są zbyt często ich słabości zamiast mocne strony, to skutki mogą być po latach tragiczne, bo jak mówił Eurypides: „Język jest potężniejszy od miecza”. Może więc zabić chęć do życia i wiarę w siebie.

Warto w tym miejscu przytoczyć fragment raportu Rzecznika Praw Dziecka z 2017 roku, z którego wynika, iż „66 proc. badanych rodziców uznaje krzyk za skuteczny sposób, a blisko 40 proc. twierdzi, że groźba „dostawiania” przynosi oczekiwane rezultaty w relacji z dzieckiem.” Niestety świadczy to o fakcie, że w naszym społeczeństwie akceptowana jest przemoc słowna wobec najmłodszych, którzy przed nią bronić się nie potrafią, których rani, z którymi może pozostać przez całe życie, którą mogą potem powtarzać, bardziej czy mniej świadomie w dorosłym życiu. [<https://www.medme.pl/artykuly/-prze-moc-verbalna-slowo-silniejsze-niz-kiedykolwiek,71942.html>].

Przemoc werbalna, agresja werbalna dotyka też dorosłych w środowiskach domowych, w pracy, obecna jest w różnych relacjach społecznych i chyba wciąż jest bagatelizowana. Nie zawsze oznacza krzyk, podniesiony głos, bo słowa, które ranią, mogą być wypowiedziane także szeptem i może wtedy ranią jeszcze bardziej.

Za każde słowo, gdy możemy je wypowiadać, musimy być więc wdzięczni, ale też brać za nie odpowiedzialność. Odwołując się do słów cesarza rzymskiego Klaudiusza „Nie zawsze mów, co wiesz, ale zawsze wiedz, co mówisz”, rozważnie powinniśmy posługiwać się słowami oraz pamiętać, że „Jeśli wypuścisz konia, możesz go jeszcze złapać. Jeśli uronisz słowo, już go nie złapiesz” – jak mówi przysłowie ormiańskie.

Można jeszcze inaczej spojrzeć na słowa. Wypowiedziane powodują reakcję emocjonalną, której konsekwencją są procesy

biochemiczne. Procesy te realnie wpływają na nas. Zarówno tych, którzy słowa wypowiadają, jak też tych, do których są skierowane. Nasza kondycja psychiczna, ale również fizyczna, zależy więc od słów.

Musimy więc, jak pisałam, wziąć za nieodpowiedzialność. I to nie tylko za te, które wypowiadamy, ale też za te, które do siebie dopuszczamy. Mamy przecież wpływ na wiele z treści, które są wokół nas. Możemy je wybierać. Nie musimy słuchać wszystkich słów, czytać wszystkiego. Słowa mogą spowodować mętlik w głowie i jest sztuką umieć je porządkować. Może warto skorzystać z recepty Johann’a Wolfganga Goethe’go: „Każdego dnia trzeba posłuchać choćby krótkiej piosenki, przeczytać dobry wiersz, obejrzeć piękny obraz, a także, jeśli to

możliwe, powiedzieć parę rozsądnych słów”.

A może możemy leczyć słowem? Również i takie pytanie sobie zadałam, gdy głosu mi zabrakło. Tak. Okazuje się, że tak. Biblioterapia, literaturoterapia, bajkoterapia, poezjoterapia, śmiechoteria (terapia śmiesznym słowem), terapeutyczna modlitwa, to tylko niektóre przykłady wykorzystania słowa w pracy zarówno z dziećmi jak i osobami dorosłymi. Świadomie lub nieświadomie wielu z nas po nie sięga w różnych momentach swojego życia.

Nawiązując do leczenia i słów, jeszcze jedna kwestia jest niezwykle istotna. Wielokrotnie spotykam się z problem komunikacji lekarz – pacjent. Właściwe posługiwanie się słowami, przez obie strony, może być konstruktywne lub niszczące. Obie

strony powinny to rozumieć i wzajemnie się szanować. W literaturze wyróżnia się cztery typy pacjentów: zrównoważony, zaangażowany, bojaźliwy i oddalający. Każdy z nich nieco inaczej będzie chciał się angażować w proces leczenia. Statystyki pokazują, że pacjenci znacznie częściej uskarżają się na brak profesjonalnej informacji o chorobie (ok. 60%) niż na leczenie (ok. 10%) lub niedostateczną opiekę (ok. 20%) [Materiał przygotowany przez Zakład Epidemiologii i Promocji Zdrowia Instytutu Reumatologii na podstawie wykładu mgr Jolanty Grygielskiej, specjalisty ds. promocji zdrowia w Zakładzie Epidemiologii i Promocji Zdrowia IR wygłoszonego w ramach cyklu „Czwartkowych Spotkań z Reumatologią”]. Kiedyś już odnosiłam się do tego problemu, ale warto o nim wspominać, ponieważ ważną informacją – czyli właśnie słowa – których często brakuje, mogą być dla pacjenta terapeutyczne. Mogą pomóc nie tylko w zrozumieniu, ale i zaakceptowaniu choroby, szczególnie tej przewlekłej, co przełoży się na akceptację ograniczeń, a więc lepsze rokowania i satysfakcję z procesu leczenia.

Czytałam kiedyś, że słowami można wpływać na otoczenie, to codzienne, namacalne. Na przedmiotach, które nas otaczają, warto umieszczać różne treści, najczęściej są to treści motywujące, ale też poprawiające humor czy mające dla nas szczególne znaczenie. Myślę, że to dobry pomysł, mieć wokół siebie dobre słowa, ważne dla nas, budujące nas słowa. Mam kilka takich przedmiotów z cytatami, są to kubki, świeczki, obrazki, poduszki. Czasami samo spojrzenie na nie podnosi na duchu, przypomina co jest ważne, co jest dobre.

Reasumując, słowa budują i niszczą. Słowa tworzą świat, jego historię i nas samych. Moc je wypowiadać jest radością, walczyć o tę umiejętność jest ciężką pracą, szukać sposób ich zastępowania jest sztuką.

A co stoi po drugiej stronie słów? Milczenie. Ale to już zupełnie inna historia. Jednak czasami potrzebujemy też zamilknąć, by znaleźć w sobie właściwe słowa. Bo „To, że milczę, nie znaczy, że nie mam nic do powiedzenia [Jonathan Carroll] oraz „Komu język posłuszny, ten często milczy”, jak mówił Stanisław Jerzy Lec.

Na tym więc skończę. Pomyślę w milczeniu o kolejnych słowach.



Zamyślona nad słowami patrzyłam przez okno serialowej Babki z „Rancza”, w miejscowości Jeruzal.

FOT. AGATA KRYSIOK - GROMADZINSKA

Niech siła słowa

Wtegorocznym konkursie „Słowa, dobrze, że jesteście” organizowanym przez Fundację Anny Dymnej „MIMO WSZYSTKO” zajęłam 3 miejsce, a Agata Kurtiak otrzymała wyróżnienie.

Konkurs jest organizowany od 2012 roku. Już wcześniej kilka osób z naszego Ośrodka otrzymało nagrody i wyróżnienie. W 2020 roku całe podium należało do Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego nr 1 w Poznaniu. Ja też wcześniej brałam udział w tym konkursie kilka razy. W 2014 roku dostałam wyróżnienie za wiersz „Do niewidomego przyjaciela”, a w 2021 roku – wyróżnienie za wiersz „Tylko”.

Cieszę się, że mogłam brać udział w takim konkursie, bo nie ma wielu konkursów dla osób z niepełnosprawnościami. A jeśli są, to często tematy są narzucone, a ja lubię sama wymyślać, o czym będę pisać. Lubię pisać wiersze na różne tematy. Piszę o życiu, przyjaźni, życzliwości, ludziach, którzy potrzebują pomocy, uczuciach, prawie o wszystkim. Słowa przychodzą do mnie same. Chciałabym, żeby moje wiersze były kiedyś wydane w tomiku.

PATRYCJA JANOWICZ

WIERSE AGATY KURTIK

KOCHANA JULIA

*Cieszę się, gdy ją widzę.
Jestem cała w skowronkach.
Ona jest jak kwiat niezwykły
albo piękna łąka.
Na ludzką krzywdę wrażliwa,
zawsze pięknie ubrana.
Jest jak cudowna księżniczka
humor poprawia od rana.
Jak siostry się kochamy,
wspólne pasje dzielimy,
haft, fotografia, filmy.
Na zawody jeździmy.
Jest ciepłą, wspianą osobą.
Raz się zamyka, a raz otwiera,
troskliwa i opiekuńcza,
rozmawiać z nią uwielbiam.*

MOJA BABCIA KRYSIA

*Widzę we śnie
drobną blondynkę w okularach.
Nosi łańcuszek, kolczyki
i pierścionki.
Zapala papierosa,
pije w kubku kawę.
Właśnie „zaklęła” i ma focha.*

Wysyła mnie po bułki i chleb,

*robię herbatę i kawę,
dostaję pieniądze na różne okazje,
dzwonię do niej i mówię,
[że ją kocham.
Nazywa mnie z miłością:
kochanie moje, słoneczko Agatko,
moja rybko.
Czuję się u niej dobrze.*

*Już nie chodzę do niej na piąte piętro,
nie wysyła mnie do sklepu
[po bułki i chleb,
już się o mnie nie martwi,
nie widzę jej niespokojnej twarzy.*

*Brakuje mi jej głosu,
uśmiechu, towarzystwa,
dotyku i rozmów.*

Czasami pojawia się w moim śnie.

WIERSE PATRYCJI JANOWICZ

NIE MÓW: TO NIE JEST WOJNA

*To już nie jest bezpieczne miejsce.
Świat zmienił się.
W jednej chwili
stał się ponury, obcy, zimny.
Zniszczone życia, zniszczone domy,
nie ma do czego wrócić,
nie ma gdzie się schronić.
Wojna ma kolor czarny
jak smutek, jak kruki
zapowiadające śmierć.
Ma kolor czerwony
jak wściekłość, jak krew.
Wojna to zapach zniszczenia.
Smak też.
Nie chcę słyszeć,
nie chcę widzieć,
nie chcę czuć.
Strach, który paraliżuje.
Zagubienie, bezradność
i pustka.
Brak jedzenia, mieszkania,
ubrań, lekarzy.
Brak spokoju, wyciszenia.*

tworzy lepszy świat

Brak nadziei.

*W nocy cienie skradają się
na ścianach.*

*Długa droga do bezpieczeństwa.
Ucieczka z tym, co najcenniejsze,
zabrać dzieci i zwierzęta,
dokumenty, parę rzeczy.
Na zmianę, wodę, chleb
To, co zmieści się w plecaku.
Całe dotychczasowe życie,
wspomnienia, ciepło, miłość,
przygniecione innym ciężarem
nie do udźwignięcia*

*Nie mów: to nie jest wojna
Zatrzymaj się w pół słowa.
Zamilknij.*

*Czasami nie wiem
czy mogę coś innym dać?
Serce na dłoni,
uśmiechniętą twarz,
przyjaźń bez końca,
ciepło letniego słońca,
a może proste sprawy,
z dziećmi wesołe zabawy,
gorącej herbaty kubek
i wszystko, co tak lubisz.
Choć nie zaproszę do domu,
spróbuję inaczej pomóc,
dać jedzenie, ubrania
i życzliwe słuchanie.
Dać wsparcie w trudnej chwili,
akceptację, troskę, miłość.
Dzielić się ostatnią kromką chleba
taka jestem, tak po prostu trzeba
Być zawsze blisko
Czy to już wszystko?*

SZALONY WIERSZ

*Chciałabym, by automaty dobre słowa wydawały,
by wszystkie marzenia się spełniały,
przy studni życzeń wypowiedane
albo gdzieś w kącie cicho szeptane*

*Żeby pieniądze rosły na drzewach
od rana każdy radośnie by śpiewał.
Tramwaje zawiozą nas do oazy zielonej
nie będą nam potrzebne komputery, telefony.*

*Będziemy uwagę na siebie zwracali
i żyć jak najpiękniej się starali.*

*Chciałabym, żeby odkurzacze
[problemy pochłaniały
i żeby nikt nie zapominał o starszych,
o ludziach słabszych, niepełnosprawnych,
by wszyscy byli dla siebie przyjaźni*

*I jeszcze łóżka nas w nocy przeniosą
w piękne miejsca, kolorowe, wysnione
Takie marzenia mam szalone!*

SZCZĘŚCIE

*Szczęście to uśmiech cioci na twarzy.
Szczęście, gdy mogę tańczyć i marzyć.
Szczęście to słodkie, soczyste owoce.
To góry latem i szumiące morze.
To przytulający się pies,
który wciąż bawić się chce.*

*Szczęście to ciepły zapach świąteczny,
to obecność przyjaciół serdecznych.
Szczęście to wspólne przygody
i łyk wody dla ochłody.
To w sercu ciepłe wspomnienia
i przyroda, która wciąż się zmienia.*

*Szczęście to barwne latawce na niebie.
Gdy ludzie troszczą się o siebie.
To z serca małe – wielkie dary.
Spojrzenie przez różowe okulary.
Jak tęcza pędzlem malowana,
głosy ptaków budzące z rana.*

*Szczęście to wszystkie te drobne chwile,
choć piękne, ulotne jak motyle.
Szczęście jest nietrwałe jak wiatr.
Z kimś dzielone zmienia świat.
To promień słońca, który ogrzewa,
a wszystko wkoło radośnie śpiewa.*

Bardziej mobilni

Od dawna wiadomo, że wykluczenie komunikacyjne najbardziej dotyka mieszkańców wsi i małych miejscowości. Będąc osobą z niepełnosprawnością zamieszkującą na wsi przekonuję się, jak dotkliwa jest tego rodzaju bariera. Gdyby nie kurs prawa jazdy kategorii B i samochód używany przez rodziców, byłbym skazany na brak możliwości dojazdu gdziekolwiek.

Mając prawo jazdy i auto do dyspozycji mogłem rozpocząć studia i dojeżdżać na uczelnię, samodzielnie załatwiać sprawy urzędowe, spotykać się ze znajomymi oraz uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych. Najważniejsze, że nie musiałem nikogo prosić o pomoc. Prawo jazdy dało mi poczucie niezależności.

Kilka lat temu złamałem rękę i przez sześć tygodni nie mogłem prowadzić pojazdu. Czułem się niezręcznie, gdy za każdym razem musiałem angażować bliskich do pomocy w dojeździe. Samochód to spore udogodnienie dla każdej osoby z niepełnosprawnością. Gdy jest to niepełnosprawność narządu ruchu, pojazd będzie wymagał specjalnych dostosowań. Na zakup pojazdu z odpowiednimi przystosowaniami można uzyskać dofinansowanie ze środków PFRON.

Innym rozwiązaniem poprawiającym mobilność osoby z niepełnosprawnością jest skuter elektryczny. Aby nim jeździć, nie trzeba posiadać prawa jazdy kategorii B. Wiele osób z niepełnosprawnościami chwali sobie tego typu środek transportu. Na zakup skutera elektrycznego również można uzyskać dofinansowanie z PFRON, rzecz jasna, po spełnieniu określonych wymogów formalnych. Akumulator skutera elektrycznego można doładować na przykład na stacji benzynowej, gdyż pojazd ten jest zasilany prądem. To rozwiązanie ekologiczne i ekonomiczne.

Piękna letnia pogoda szybko się kończy, a w raz z nią kończą się samodzielne, krótkie podróże wózkem inwalidzkim lub pieszo po wiejskich drogach. Warto rozważyć zakup skutera elektrycznego czy zrobienia prawa jazdy.

KRYSTIAN CHOLEWA

Podwodny tunel w łódzkim ZOO

5 lipca uczestnicy kaliskiego Warsztatu Terapii Zajęciowej działającego przy Fundacji Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie”, wzięli udział w wycieczce do łódzkiego ogrodu zoologicznego.

Była to nasza pierwsza wycieczka po trudnym okresie pandemii i jednocześnie pierwsza wizyta w ZOO w Łodzi. W ostatnim czasie Ogród wzbogacił się o nowy, piękny obiekt – Orientarium, którego ogromny pawilon zwiedziliśmy oglądając wiele gatunków zwierząt i ryb, idąc najdłuższym w Polsce, 26-metrowym tunelem podwodnym. Bardzo podobały się nam również pozostałe ekspozycje, pokazujące gatunki zwierząt i roślin z różnych biotopów świata. Po fali męczących upałów pogoda w dniu wycieczki sprawiła nam miłą niespodziankę, było przyjemnie ciepło, a pod koniec zwiedzania spadł nawet lekki deszczyk.

Po długim spacerze w Ogrodzie udaliśmy się do pobliskiej restauracji na obiad, po którym udaliśmy się wieczorem do domów, zmęczeni, ale pełni nowych wrażeń.

MARIUSZ PATYSIAK



FOT. (3X) ARCHIWUM FUNDACJI „MIŁOSIERDZIE”

Piękno Kalisza w obrazach osób z niepełnosprawnością

Po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią, 10 czerwca w Ośrodku Sportu, Rehabilitacji i Rekreacji przy ulicy Łódzkiej 29 w Kaliszu odbyło się podsumowanie XIV Regionalnego Konkursu Plastycznego dla Osób Niepełnosprawnych pod nazwą „Kalisz w oczach Adama Asnyka i Marii Dąbrowskiej”. Impreza ta była tradycyjnie wkładem osób niepełnosprawnych w obchody Święta Miasta Kalisza.

Organizatorem konkursu była Fundacja Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie” w Kaliszu wspólnie z OSRiR. Wystawę dofinansowało Miasto Kalisz, a honorowym patronem był Krystian Kinastowski, prezydent Kalisza. W konkursie wzięło udział 13 placówek z terenu miasta i ościennych powiatów, a do oceny nadesłano 93 prace. Jury wyłoniło 16 laureatów, a nagrody, obok zakupionych w ramach dotacji, ufundowali Krystian Kinastowski i prezes

zarządu Fundacji Stanisław Bronz.

Wystawa przypominała społeczeństwu, że wraz z nami żyją i funkcjonują osoby z niepełnosprawnościami, które biorą aktywny udział w życiu społecznym Kalisza i potrafią pragnąć pokazać piękno otaczającego nas świata. Są obdarzone szczególną wrażliwością, a dla wielu z nich sztuka jest jedynym dostępnym środkiem komunikacji międzyludzkiej. W sztuce chcą przekazać swoje myśli i uczucia.

Nagrody prezydenta Miasta Kalisza Krystiana Kinastowskiego:

Wanda Wilczak z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Odolanowie.

Karolina Radajak i Damian Herc ze Środowskiego Domu Samopomocy „Tulipan” w Kaliszu.

Andrzej Ratajczyk z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kaliszu.

Nagrody za 1, 2 i 3 miejsca oraz nagrody Prezesa Fundacji „Miłosierdzie”:

Marek Zmyślony z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kuźnicy Grabowskiej.

Robert Guździół z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Przygodzicach.

Agnieszka Kowalczyk z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kaliszu.

Wyróżnienia Prezesa Fundacji „Miłosierdzie”: **Natalia Bodylska** ze Środowskiego Domu Samopomocy w Nowych Skalmierzycach, **Krzysztof Klimek** z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kuźnicy Grabowskiej, **Jagoda Wróbel** z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Doruchowie, **Tomasz Tomala** z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Przygodzicach, **Kacper Kamiński** z Domu Pomocy Społecznej w Kaliszu, **Iwona Mirek** z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pisarzowicach, **Dominika Rojkiewicz** z Warsztatu Terapii Zajęciowej

w Kaliszu, **Katarzyna Jan-kowiak** z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Ostrzeszowie, **Bartosz Załeckie** z Warsztatu Terapii Zajęciowej przy Centrum Księdza Orione w Kaliszu i **Marian Hamsik** ze Środowskiego Domu Samopomocy w Kuźnicy Grabowskiej.

MARIUSZ PATYSIAK



FOT. (3X) ARCHIWUM FUNDACJI „MIŁOSIERDZIE”

Film o czarownicach

Warsztat Terapii Zajęciowej w Doruchowie prowadzony przez Fundację Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie” w Kaliszu wraz z Biblioteką Publiczną Gminy Doruchów obchodzili „oskarowe” święto. W pięknym parku, w Bibliotece, odbyła się premiera filmu „Legenda o doruchowskich czarownicach oczami uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej”.

Aby podziwiać talenty podopiecznych WtZ przybyli zaciąg goście: Urszula Kowalińska, wójt Gminy Doruchów, Dorota Owczarek, dyrektor Biblioteki Publicznej Miasta i Gminy w Ostrzeszowie, Ryszard Mazur, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury, Bożena Powązka, dyrektor PCPR w Ostrzeszowie, Jadwiga Skorupka, kierownik SDS w Doruchowie oraz dro-

dzy rodzice naszych wspaniałych aktorów.

Pomysł nagrania filmu narodził się w czasie pandemii. Ogłoszono wówczas konkurs „Filmon” w Krakowie na filmy nagrane przez osoby niepełnosprawne. Mimo, że nie udało się nam dostać do dalszego etapu, chcieliśmy pochwalić się pracą, włożoną w ten film. Zwłaszcza że jest on oparty na prawdziwych wydarzeniach, jakie miały miejsce w naszej gminie w 1775 roku.

Film został nagrany w ramach współpracy z Leokadią Piasecką, dyrektorem Biblioteki.

Można by dużo napisać o tym wyjątkowym wydarzeniu. Ale zdjęcia mówią same za siebie.

MAGDALENA
WOJCIECHOWSKA



FOT. (4X) ARCHIWUM WtZ W DORUCHOWIE

Cuda Ziemi Wałbrzyskiej

Od 24 do 26 czerwca zwiedzała Ziemię Wałbrzyską pięćdziesięcioosobowa grupa dzieci, dorosłych, seniorów i osób z niepełnosprawnościami z gmin Kleszczewo, Kórnik i Kostrzyn. Inicjatorem przedsięwzięcia pod nazwą „Międzypokoleniowo na Ziemi Wałbrzyskiej” było Stowarzyszenie „Pomagam” w Kleszczewie, a projekt dofinansował Powiat Poznański.

Biuro Turystyczne „Dominika” w Środzie Wielkopolskiej było realizatorem tych 3 dni wycieczki w urokliwych miejscach Sudetów. Zawodowym przewodnikiem była pani Wioletta. Początkiem odwiedzin na Ziemi Wałbrzyskiej był zamek w Książu, jeden z największych w Polsce i Europie, kilkakrotnie rozbudowywany. Obejrzelśmy komnaty, także

ogrody i park. Po Książu podziwialiśmy palmiarnię w Lubiechowie. Niegdyś księżna Daisy organizowała w palmiarni wystawy kwiatów.

Zamieszkaliśmy w Jedlinie Zdrój w pensjonacie „Zacisze Trzech Gór”. Dzięki położeniu wśród wspaniałych widoków, chętni popołudniami spacerowali wśród tego górzystego krajobrazu, inni odpoczywali w ogrodzie lub tarasie. Trwały też „długie kleszczewian, kórniczan i kostrzynian rozmowy”, co integrowało uczestników. Drugiego dnia poznawaliśmy starą część Wałbrzycha: dawne kamienice, ratusz, małe kościoły Matki Bożej Bolesnej. Byliśmy też w Centrum Nauki i Sztuki – Muzeum po Starej Kopalni Thorez. Widzieliśmy też cudowną porcelanę i malarstwo w Muzeum Porcelany.

Podziwialiśmy też domy tkaczy z XVIII wieku w kształcie trójkąta w Chełmsku Śląskim. Była chwila na zakup wyrobów lokalnych, do których zachęcał w wesoły sposób właściciel kramu. W Krzeszowie dotarliśmy do Opactwa Pocysterskiego, trwającego nieprzerwanie od XIII wieku. W kościele pw. Wniebowzięcia NMP z najstarszą ikoną w Polsce Maryją Bożą słuchaliśmy koncertu organowego. Udaliśmy się też do kościoła pw. św. Józefa, w którym na uwagę zasługują freski wykonane przez najwybitniejszego śląskiego malarza baroku Michała Willmanna, przedstawiające historię Św. Rodziny.

Trzecim miejscem wędrówki było Mauzoleum Piastów świdnicko-jaworskich, którego pochówek zapoczątkował

książę Bolko I Surowy. Byliśmy w Kościele Pokoju w Świdnicy, wzniesionym na upamiętnienie podpisania dokumentu wieńczącego zakończenie wojny trzydziestoletniej, wpisanym na listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO i uznanym za pomnik historii w Polsce. W tej barokowej bazylice była dusza kościoła ewangelicko-augsburskiego. Ta koronkowa budowla po prostu zachwyca, podobnie jak wiele architektonicznych perełek Ziemi Wałbrzyskiej.

Zakończę słowami przewodnika pana Mietka: „Prócz Mazowsza jest kochana, o czym każdy słownik kłaska, nie mniej piękna ziemia śląska, a na Śląsku wszystkim bliska magiczna Ziemia Wałbrzyska”.

MIROSŁAWA RADZIMSKA



Gdzie Poznań jest najpiękniejszy

8 lipca grupa osób z niepełnosprawnościami z Klubu Samopomocy w Kleszczewie wraz z opiekunami i terapeutą, dzieci ze świetlic środowiskowych w Tulcach i w Kleszczewie z wychowawcą oraz osoby starsze – łącznie 49 wycieczkowiczów – udało się na zwiedzanie Poznania.

Podziwialiśmy egzotyczne rośliny w Palmiarni, również ryby i pływające zwierzęta z różnych stref klimatycznych. Na Starym Rynku dwukrotnie o godzinie 12-tej i 15-tej oglądaliśmy trykające się koziołki na wieży Ratusza. Zwiedzaliśmy Rogalowe Muzeum Poznania, poświęcone tradycji wypieku rogala świętomarcińskiego według oryginalnej receptury sprzed 150 lat. Wielką radością, zwłaszcza dla dzieci, było ich uczestnictwo w tworzeniu rogali pod okiem mistrzów piekarskich i degustowanie tego jedynego na świecie smakołyku.

Spacerując po Starym Mieście oglądaliśmy zabytkowe kamienice – Pałac Działyńskich, Mielżyńskich i rzemieślników, którzy tu mieli w swoje warsztaty. Na Placu Kolegiackim można zobaczyć krasnala wrocławskiego, który rzekomo przyjechał zwiedzić Poznań i tak już został. Są tu też poznańskie koziołki Pyrek i Tyrek, które mają swoje podobizny w postaci rzeźby spełniającej marzenia. Nasi uczestnicy bardzo się starali, by ich marzenia się spełniły. Było przy tym wiele radości.

Fara Poznańska urzekła cudownymi organami i pięknymi, starymi obrazami o tematyce religijnej. W kościele oo. franciszkanów podziwiano zabytkowe wnętrza i słynący łaskami cudowny obraz Matki Bożej. W podziemiach tej świątyni widzieliśmy makietę dawnego Poznania z czasów pierwszych Piastów oraz jego rozwój od czasów starożytnych.

Dzięki współpracy Ośrodka Pomocy Społecznej w Kleszczewie z Biurem Turystycznym „Dominika” w Środzie Wielkopolskiej zwiedzanie Poznania było możliwe.

HALINA JEGER
SPECJALISTA PRACY SOCJALNEJ



Tu się piecze rogal marciński.



Poznańskie koziołki spełniają marzenia.



FOT. (2X) ARCHIWUM OPS W KLESZCZEWIE

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Lubimy być razem

Od pół roku jesteśmy w pracowni ceramicznej. Początek był trudny z powodu pandemii. Odbywaliśmy terapię zdalnie, gdy pani Agnieszka między innymi wysyłała filmiki o ceramice, podtrzymywała nas na duchu, że niedługo spotkamy się w pracowni wszyscy razem.

Po powrocie robiliśmy aniołki, serduszka, miski i miseczki. Odciskaliśmy liście, kwiaty i trawy. W pracowni czujemy spokój i odprężenie, kiedy pracujemy z gliną. Podczas pracy słuchamy muzyki relaksacyjnej. Lubimy pracę z gliną, ale mamy też swoje zainteresowania, bo jesteśmy niepowtarzalni.

Ja, Agnieszka Troszczyńska, lubię kolorować, bo to mnie uspokaja i wycisza. Robię na szydełku i piszę wiersze. Lubię oglądać filmy o zwierzętach. Jestem nieśmiała, ale uśmiechnięta i lubię pomagać innym.

Ja, Damian Holka, lubię pomagać. Czekam teraz na żniwa, żeby pomagać wujowi przy zbożu. W domu oglądam me-

cze polskiej siatkówki. Zawsze w sobotę chodzę z mamą na targ. Jestem wesoły i fajny.

Ja, Wiesia Paprzycka, bardzo lubię podróżować po Polsce i zagranicą. Lubię słuchać różnorodnej muzyki, chodź na spacer i pomagać mamie w kuchni. Jestem radosna, odważna i koleżeńska.

Nasz kolega Czarek Janiszewski lubi chodzić na spacer. Interesuje się sportem i filmami. Jest uczynny i energiczny. Czarek jest bardzo spostrzegawczy i zawsze pamięta, gdzie co leży.

Nasz kolega Piotr Małka bardzo ładnie koloruje. Lubi spacerować po swoim ogrodzie. Piotr jest bardzo wesoły, uczynny i dokładny.

Lubimy być wszyscy razem. W pracowni spędzamy miło i pracowicie czas. Teraz czekamy na wakacje. Życzymy wszystkim udanego wypoczynku.

UCZESTNICZY
PRACOWNI CERAMICZNEJ
WTZ W CHODZIEŻY



ZJAZD RODZIN W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

Bezcenny dar



Stoisko, przy którym można było nabyć prace mieszkańców.



Były też śpiewy i gra na akordeonach.



Violetta Lempaszak i Tadeusz Kaczmarek witają gości.



Podczas Zjazdu Rodzin można było obejrzeć wystawę zdjęć ilustrujących codzienne życie mieszkańców.



Swoje uzdolnienia aktorskie prezentuje grupa teatralna „Senior”.



Możliwość robienia baniek mydlanych bardzo ucieszyła dzieci.

W PSARSKIM

w jesieni życia

Dni mijają szybko, a uciekający czas uświadamia nam, że żadna chwila się nie powtórzy. Dlatego tak ważna jest pamięć o bliskich. O pielęgnowaniu więzi rodzinnych oraz znaczeniu ich podtrzymywania dla osób starszych przypominał 28 Zjazd Rodzin, zorganizowany w sobotę 2 lipca w Domu Pomocy Społecznej w Psarskim koło Śremu (woj. wielkopolskie). Były sympatyczne rozmowy z mieszkańcami, prezentacje ich twórczych talentów, tańce i atrakcje dla dzieci.

Wydarzenie zostało wznowione po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią. Wzięło w nim udział 250 osób, a najliczniejsza rodzina, która zebrała się na zjeździe, liczyła ponad 20 osób. Możliwość spotkania z krewnymi była dla mieszkańców DPS wielką radością. Czekali na tę chwilę z utęsknieniem i z niecierpliwością wypatrywali swoich bliskich. Czas izolacji wszystkim dał się we znaki, więc tym radośniej przyjęli wizytę.

Gości oraz przyjaciół Domu powitali Violetta Lempaszk, dyrektor DPS i Tadeusz Kaczmarek, instruktor ds. kulturalno-oświatowych. Z wizytą do osób starszych przybyli również przedstawiciele władz samorządowych i instytucji publicznych, a wśród nich: Janusz Taciak, członek Rady Powiatu w Śremie, Hieronim Bartkowiak, były dyrektor DPS w Psarskim, a obecnie członek Rady Powiatu i Karolina Gąsuszka, kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Śremie. Część artystyczną wydarzenia prowadziła Dorota Drąg.

Grupa artystyczna „Senior”, w skład której wchodzi mieszkańcy DPS, zaprezentowała inscenizację teatralną pod tytułem „Nasza rodzina to najlepsza drużyna” przygotowaną pod kierunkiem T. Kaczmarka. Była to opowieść o pani Halince, do której przyjeżdżają krewni, a wraz z ich przybyciem nastaje wiele radosnych, ale też refleksyjnych momentów. Na najmłodszych

uczestników zjazdu czekała wata cukrowa i bańki mydlane. Rodziny miały możliwość obejrzenia wystawy dzieł wykonanych przez seniorów w

ramach zajęć aktywizacyjnych w pracowni terapii zajęciowej. Organizację wydarzenia wsparli: firma Target Turliński, „Fenix” Lidia Wawrzynowicz,

„Med-x” – Sklep Medyczny, Apteka Przyjazna oraz Grupa Kontrast Jarosław Chojnacki.

KAROLINA KASPRZAK



Nieocenione okazały się rozmowy i wspólnie spędzony czas w otoczeniu drzew.



Maria Wojtkowska (w środku, na skuterze elektrycznym) ze swoją ponad 20 osobową rodziną.

Przysmaki regionalne

Kto zechce odwiedzić województwo opolskie, czy to w wakacje, czy w innym czasie, z pewnością będzie miał okazję zapoznać się z regionalnymi potrawami na Opolszczyźnie. Zalicza się do nich kołocz śląski (duży, prostokątny placek drożdżowy z makowym, serowym lub jabłkowym nadzieniem i posypką), opolska rolada wołowa, śląski żur czy kartoffelsalat (tradycyjna sałatka składająca się z ziemniaków i boczku, niekiedy z dodatkiem marchewki, cebuli, kiszonych ogórków lub jajka i majonezu).

Sporego nakładu pracy wymaga w szczególności przygotowanie rolady wołowej i podawanych do niej klusek śląskich. Taki obiad serwuje się zazwyczaj w niedzielę bądź podczas uroczystości rodzinnych. Roladę przyrządza się w następujący sposób: najpierw trzeba połtuc młotkiem kuchennym mięso, następnie dodać przypraw, boczku, musztardy, ogórka i wypełnić środek farszem. W następnej kolejności trzeba zawinąć rulon i obwiązać, by podczas pieczenia zawartość nie uległa

zniszczeniu. Często pomagamy mamie w tej czynności, gdyż wpływa to korzystnie na sprawność moich rąk. Głównym składnikiem klusek jest skrobia ziemniaczana. Ciasto trzeba rozwałkować i uformować w kółko. Kluski muszą mieć w środku zrobione wgłębienie – to znak firmowy produktu regionalnego.

Wartym uwagi daniem na Opolszczyźnie jest również pańkraud z żeberkami. Pańkraud to jednolita masa ziemniaczano-kapuściana z kawalczkami starej marchewki i złocistobrazowymi skwarkami słoniny i boczku. Potrawa podawana jest z gotowanymi żeberkami na wywarze jarzynowym, podkreślającym ich delikatny smak.

Deser śląski, który króluje na stołach to szpajza. Nazwa została zapożyczona od naszych zachodnich sąsiadów (z niem. speise). Jest to deser przygotowywany z jaj kurzych. Do ubitych białek dodaje się żółtka utarte z cukrem. Konsystencję utrzymuje żelatyna. Szpajza jest podawana jako przysmak do kawy.

KRYSTIAN CHOLEWA



Kreacje stworzone samodzielnie przez uczestniczki przyniosły im wiele radości.



Patrycja i Daria.



Patrycja.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Kuźnia talentów w DOA

Dzienny Ośrodek Adaptacyjny nr 1 przy ulicy Saperskiej 15 w Poznaniu jest miejscem wielu działań twórczych. To placówka rehabilitacyjno-opiekuńcza dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Absolwenci szkół specjalnych bądź specjalnych ośrodków rewalidacyjno-wychowawczych nabywają w DOA szereg umiejętności przydatnych w codziennym życiu, a ponadto mogą rozwijać swoje zainteresowania i pasje. Działa grupa teatralna i muzyczna, są zajęcia fotograficzne i filmowe, zajęcia gimnastyczne, nauka obsługi komputera oraz Internetu.

Poznański DOA współpracuje z różnymi instytucjami i organizacjami jak Olimpiady Specjalne Polska. Przy placówce funkcjonuje Stowarzyszenie Przyjaciół Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego „TO MY”. Organizowane są wycieczki, spotkania integracyjne, wydarzenia okolicznościowe, pikniki. Regularnie odbywają się treningi tenisa stołowego oraz zajęcia usprawniające w przeznaczonych do tego celu sali i siłowni. Niekwestionowanym

atutem placówki jest dwupoziomowy ogród, w którym osoby z niepełnosprawnością chętnie grają w koszykówkę lub piłkę nożną albo po prostu odpoczywają.

Uczestnicy zajęć we współpracy z terapeutkami redagują ośrodkową gazetkę „TERAZ MY”, na łamach której publikowane są informacje o tym, co dzieje się w DOA. W pracowni technicznej powstają imponujące wytwory z drewna, ozdoby świąteczne, deski do krojenia, stołki i inne akcesoria. Osoby z niepełnosprawnością uczą się w tej pracowni ciąć, szlifować, wypalać, wkręcać i przybijać – wszystkie wymienione prace są realizowane pod czujnym okiem opiekunów. Z kolei w pracowni rękodzieła artystycznego tworzone są dekoracje i biżuteria, odbywa się nauka szycia i haftowania.

Grupa teatralna „iSkrzydła” przygotowuje spektakle teatralne, a możliwość występów przed publicznością podczas różnego rodzaju wydarzeń jest dla uczestników źródłem ogromnej radości oraz satysfakcji. Grupa teatralna „Foto-Film”

eksperymentuje z aparatem fotograficznym i kamerą. W DOA działa również grupa muzyczna „Puszka Band”, w której można śpiewać i grać na różnych instrumentach. Jak zatem widać, talenty można u nas rozwijać w rozmaitych formach sztuki.

*

Niedawno podczas pikniku rodzin odbył się w ogrodzie naszego ośrodka pokaz „Strojów niecodziennych”. Wszystkie te stroje powstały w pracowni plastycznej i były inspirowane utworami muzycznymi. Każda z dziewcząt wybrała sobie utwór i na jego podstawie stworzyła własny strój.

Strój Julii Lubczyńskiej powstał na bazie piosenki „Cała jesteś w skowronkach”. Wyglądała pięknie, zupełnie jakby jej sukienkę obsiadło całe stado kolorowych, pierzastych ptaków. Siedziały nawet na kapeluszu.

Strój Agaty Kurtiak do utworu „Słodka dziewczyno” zrobiony został z zawiniętych w celofan lizaków i cukierków. Nie prawdziwych, lecz zrobionych przez Agatę ze styropianu.

Uwagę obserwatorów zwrócił również strój Patrycji Janowicz do piosenki „Motylem jestem”. Była to różowa, tiulowa, zwiewna sukienka, którą obsiadło wiele kolorowych motyli.

Strój Pauliny Szynki był inspirowany utworem „Kawiarenki”. Zrobiła suknię i kapelusz z papierowych talerzy i kubków oraz jednorazowych sztućców.

Z kolei suknia Julity Antoniak inspirowana piosenką „Kwiaty we włosach” wykonana została z licznych papierowych kwiatów. Wiele osób pomagało uczestniczce w ich stworzeniu. Wyglądała jak kolorowa łąka.

Inna uczestniczka, Daria Bilitz wymyśliła sobie kreację związaną z tematyką utworu „Ona ma suknię kolorową” i rzeczywiście jej suknia była kolorowa i sportowa. Do jej stworzenia wykorzystała plastikowe piłeczki.

Stroje się bardzo podobały publiczności, a my – prezentując je – znakomicie się bawiliśmy.

MARLENA KWITOWSKA
PAULINA KOSTECKA
TERAPEUTKI DOA



Julita.



Julka.



Zbigniew
Strugała
ORZECHOWO

Uczestnicy, terapeuci i pracownicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Czeszewie 7 czerwca wybrali się autokarem na całonocną wycieczkę do Łodzi.

Najpierw zwiedziliśmy Łódzkie ZOO. W Orientarium przeszliśmy spacerkiem podwodnym tunelem, gdzie można było podziwiać podwodny świat. A potem małe i duże zwierzęta na wybiegu. Potem zwiedzaliśmy Łódź. Spacerowaliśmy ulicą Piotrkowską. Widzieliśmy kamienice pod nazwą Pasaż Róż, pokryte lustrzanymi kafelkami. Daje to taki błyszczący efekt,

Pierogi w „Starym Młynie”

szczególnie jak świeci słońce. Niektórzy uczestnicy byli tu po raz drugi, bo dla niektórych z nich była to druga wycieczka do Łodzi.

Na zakończenie w restauracji „Stary Młyn” czekała na uczestników niespodzianka. Na kolację były pierogi, które uczestnicy starali się zrobić samodzielnie, pomagali też terapeuci. Pierogi były przepyszne. Zapewniali mnie o tym wycieczkowicze, gdyż mnie tam z nimi nie było z powodu stanu zdrowia.



Piknik pod dębami

Znakomitym sposobem na spędzenie czasu na łonie natury jest piknik. 24 czerwca Warsztat Terapii Zajęciowej w Gronsku zorganizował imprezę integracyjną, na którą zaproszono zaprzyjaźnione WTZ-ety w Konarzowie i Otuszu z prezesem Bogdanem Maćkowiakiem.

Przybyłych gości przywitała kierownik Barbara Matys, zachęcając do obejrzenia placówki. Dla uczestników przygotowano liczne atrakcje. Podopieczni mieli możliwość wykazać się swoją kondycją fizyczną podczas konkurencji sportowych, pokazać swój talent muzyczny podczas wspólnego śpiewu i tańca, przeprowadzili wiele rozmów przy poczęstunku, a tematów nie brakowało.

Było to bardzo przyjemnie spędzone przedpołudnie, a pogoda dopisała jak na zamówienie. Na zakończenie w ramach podziękowań kierownicy wymienili się skromnymi upominkami. Dziękujemy za wspólną zabawę!

KATARZYNA BOROWA
UCZESTNICZKA WTZ W GRONSKU



Niech życie będzie,



jak ta miła wycieczka

23 czerwca pojechaliśmy autokarem do Szreniawy na wycieczkę. Widzieliśmy tam maszyny rolnicze takie jak traktor bizon i inne. Widzieliśmy również owce, barany i króliki. Króliki bardzo mi się podobały, ponieważ mają delikatne futerko i są ładne.

Widzieliśmy również stare samochody takie jak Tarpán i Żuk. Samochody te już niestety nie jeżdżą i są tylko ozdobą. W muzeum był też dworek albo pałac i widzieliśmy tam ładną, starą drewnianą podłogę i piękny stary wystrój. Znajdował się tam pokój, w którym król przyjmował gości, była też fajka, która była ozdobą.

Wycieczka była wspaniała, ponieważ dużo zwiedziliśmy i było bardzo ciekawie. Mieliśmy ładną pogodę i było bardzo gorąco, tak gorąco, że nie do wytrzymania. Mieliśmy robione zdjęcia aparatem fotograficznym przez Marcina Kaczyńskiego. Pan Marcin robi bardzo dużo ładnych zdjęć.

Później mieliśmy czas wolny

i mogliśmy kupić sobie pamiątki. Ja kupiłem kartkę pocztową z pozdrowieniami ze Szreniawy. Więcej nic nie kupowałem, ponieważ kartka pocztowa mi wystarczyła.

Po południu wracaliśmy autokarem do Poznania, ponieważ wszystko, co dobre ma swój koniec i tak samo wycieczka ma swój koniec. Takie wycieczki są bardzo wartości-

we i pouczające oraz interesujące. Żeby całe życie było takie przyjemne, jak ta wycieczka.

RYSZARD OUDINET
UCZESTNIK ŚDS „ISKRA” W POZNANIU



FOT. (7X) MARCIN KACZYŃSKI



Marek
Kalbarczyk
WARSZAWA

30 lat temu, 10 stycznia 1992 roku, przed warszawskim notariuszem powołaliśmy do życia naszą fundację. Miała inną niż teraz nazwę, a mianowicie Fundacja Unia Pomocy Niepełnosprawnym SZANSA. Mielśmy plan wspierać osoby z różnymi niepełnosprawnościami, a wśród nich niewidomych.

Po kilku latach zrozumieliśmy, że tak naprawdę znamy się jedynie na niepełnosprawności wzroku i postanowiliśmy zmienić nazwę na Fundacja Szansa dla Niewidomych. Odzwierciedla ona stan faktyczny o naszej działalności. Wcześniej staraliśmy się pomagać innym, ale główny pożytek wynikający z naszej pracy płynął właśnie w stronę niewidomych i słabowidzących. Nie było co czekać – po co nawet samą nazwą wprowadzać w błąd ewentualnych naszych beneficjentów.

Od roku 1992 do 2006, poza krótkim epizodem początkowych miesięcy, Fundacja nie zatrudniała nikogo. Nie odnotowywaliśmy żadnych kosztów, a wszelkie potrzeby Fundacji zabezpieczała moja firma Altix, która zakładała Fundację, a następnie jest jej generalnym sponsorem. Nic dziwnego. Ja przecież tworzyłem tę organizację, zatem naturalne, że moja firma musiała czuwać nad jej finansami i związaną z nimi działalnością. Nie należy też sądzić, że tworzyłem to sam. Współpracowałem z osobami, które są z Fundacją do tej pory, głównie panem Jackiem Kwapiszem, o którym zawsze opowiadamy jako o najlepszym rehabilitancie ludzi niewidomych.

W okresie, kiedy Fundacja nie ponosiła żadnych kosztów, działało się dużo. Organizowaliśmy konferencje, szkolenia, wydawaliśmy nasze publikacje i czasopismo „Help”. Niczego nam nie brakowało. Mimo bezkosztowego prowadzenia, Szansa rozwijała się. Do roku 2006 stała się znana w całym kraju, co w ostatecznym rozrachunku spowodowało konieczność zatrudnienia pierwszych pracowników. I tak się zaczął zupełnie nowy etap w

naszej historii. Wcześniej było cudownie – brak biurokracji, kłopotów zatrudnieniowych, dyskusji o tym, kto co ma robić, albo czy w ogóle warto ruszyć się „do roboty”.

Pierwsze umowy o pracę wyniknęły z faktu, iż zaczął w Polsce działać system wsparcia organizacji NGO. Trudno było się temu oprzeć. Pojawiła się możliwość rozwinięcia skrzydeł poprzez uczestnictwo w konkursach ofert na projekty i granty. To bardzo duża pokusa. Już nie można było działać jedynie na zasadzie wolontariatu. Potrzebna była codzienna i realnie stabilna praca. Zatrudniliśmy pierwszą osobę, zaraz drugą i trzecią. Gdzież byśmy jednak pomyśleli, że będziemy zatrudniać ich tak wielu jak teraz! Przyszedł moment zatrudnienia dziesiątej, potem dwudziestej, trzydziestej osoby. I tak dalej. Dzisiaj to już 55 osób, zarząd, dwie dyrektorki, sześciu kierowników regionalnych, dwa odrębne działy, działalność w innych krajach! Uf, czy wiedzieliśmy, że aż tak się rozwiniemy i że tak wspólnie nam się uda?

Najpierw myślałem, że to tylko mały dodatek do mojej działalności. Z czasem przekonywałem się jednak, że to najciekawszy jej element. O ile kiedy indziej i gdzie indziej należało zająć się konkretną i naprawdę mozolną pracą, na przykład nad programami komputerowymi, a jak zapewne wiecie, jestem z wykształcenia informatykiem, a sam określałem się bardziej szczegółowo jako matematyko-informatyk, potem menedżmentem i promocją nowoczesnej rehabilitacji, „na terenie” Fundacji każde działanie było wręcz odprężające. Trudno się dziwić, że o ile tamto kojarzyło mi się z wysiłkiem i uciążliwymi obowiązkami, działalność społeczna wywoływała na mojej twarzy prawdziwie szczerzy uśmiech. Może właśnie dlatego Szansa tak szybko się rozwijała! Może dlatego

ten rozwój trwa do dzisiaj? Gdzież bym przypuszczał, że będziemy mieli tylu pracowników, a należy do nich dodać setki osób, które współpracują z nami na podstawie umów cywilno-prawnych. Nie zgadłbym, że tak często będziemy obecni w mediach i gremiach doradczych władz i to jako reprezentanci środowiska.

Od wielu lat jesteśmy znani na całym świecie. No, może nie na całym. Określenie to jest bowiem europocentryczne. Cały świat w tym rozumieniu to po prostu kraje związane z naszym kręgiem kulturowym i politycznym. Znamy nas więc nie tylko w Europie, ale także w Japonii, krajach arabskich, afrykańskich, zwłaszcza wśród arabów oraz na przykład w Kenii, a także w Ameryce Północnej.

Jak to się stało? To proste. Stworzyłem Konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND i zaprosiłem na nią przedstawicieli wielu krajów. Przyjechali i nas polubili. O ile sama REHA została zainicjowana w roku 1999, w roku 2011 sformalizowaliśmy spotkanie z niewidomymi gośćmi z zagranicy. Oficjalna nazwa tych spotkań to Spotkanie Wschód-Zachód. W tym roku rozwijamy tę inicjatywę i będziemy mieli Spotkanie Wschód-Zachód, Północ-Południe. Nie koniec naszej aktywności poza Polską. Jesteśmy obecni m.in. w Rumunii i w Ukrainie. W Rumunii organizujemy Konferencję REHA FOR THE BLIND IN BUKUREST, a podobne konferencje odbyły się w Ukrainie. Dla niewidomych Ukraińców – dzieci i dorosłych – kilka razy organizowaliśmy zbiórki datków. Ostatnia miała miejsce w tym roku, już po inwazji rosyjskiej. Zebraliśmy na portalu Zrzutka.pl niemal 12 tysięcy złotych. 5 tysięcy złotych przekazaliśmy Siostrom Franciszkanom od Krzyża w Starym Skałacie w obwodzie tarnopolskim. Pozostałe środki posłużyły na zakup

brajlowskiej drukarki, gdyż – jak się okazało – w Ukrainie zniszczono niemal wszystkie brajlowskie drukarnie drukujące książki dla niewidomych uczniów i studentów.

Nawet mimo tych sukcesów nie spodziewaliśmy się, że nasza aplikacja dotycząca chęci zorganizowania światowej konferencji International Mobility Conference zostanie pozytywnie rozpatrzona przez Komitet IMC. Skąd to się wzięło? Może przez uznanie dla naszych konferencji REHA? Przybywali na nią przecież przedstawiciele środowisk niewidomych z różnych krajów, a także członkowie wspomnianego Komitetu. Widzieli, jak wielkie spotkanie organizujemy. Nasze rekordy są rzeczywiście imponujące. Kilka lat temu, jeszcze przed okresem pandemii w Pałacu Kultury i Nauki podczas uroczystości otwarcia REHA zasiadło około 1400 osób. W innym roku gościliśmy aż 21 zagranicznych delegacji. REHA to teraz aż cztery dni i 3 noclegi dla niemal 900 osób. To także kilkadziesiąt osobnych elementów merytorycznych i innych atrakcji. Trudno się dziwić, że członkowie Komitetu IMC uwierzyli w naszą skuteczność.

Aplikację złożyliśmy w Dublinie w roku 2017. Już wtedy przedstawiliśmy nasze plany. Konferencja miała się odbyć w tym roku, ale musiała być przeniesiona na rok 2023, ponieważ poprzednia, zaplanowana na rok 2020 w Göteborgu, z powodu pandemii Covid19 odbyła się z rocznym opóźnieniem. Zaplanowaliśmy konferencję w stolicy, pięciodniową. W poniedziałek, po przyjeździe, ma się odbyć powitalna kolacja z prezentacją przybyłych gości. We wtorek i czwartek obrady – wykłady, prelekcje, warsztaty, szkolenia i panele dyskusyjne. W środę udamy się do Łasek pod Warszawą, do ośrodka TONO, gdzie pokażemy krajowym i zagranicznym

ponad miarę oczekiwań

naukowcom i rehabilitantom efekty działalności tamtejszych pedagogów. W piątek, w razie potrzeby, odbędą się ostatnie spotkania, a dla chętnych organizujemy zajęcia czy atrakcje fakultatywne. Zaproponowaliśmy zwiedzanie Warszawy i jej okolic, albo wyjazd na przykład do Krakowa czy do Oświęcimia.

Aplikacja spodobała się i od roku 2017 szykujemy się do jak najlepszego zorganizowania spotkania około czterystu osób. Spotkanie może się odbyć w Pałacu Kultury i Nauki, w Centrum Nauki Kopernik, albo w jednym z komfortowych hoteli. To ostatnie rozwiązanie jest najdroższe, ale też najwygodniejsze dla uczestników, ponieważ mogliby mieszkać i obradować w jednym miejscu. Inne rozwiązania wymagają transportu pomiędzy hotelami i miejscem obrad.

W Dublinie odbyła się 16. edycja Konferencji IMC, a w Göteborgu 17. W obu przypadkach współorganizatorem były uczelnie. O ile w Dublinie spotkanie miało charakter zwyczajny, stacjonarny, w Göteborgu uczestniczyliśmy w konferencji on-line. Są dostępne nagrania tamtych wykładów. Wiele z nich przetłumaczyliśmy na język polski i są dostępne na naszej stronie internetowej. O ile wcześniej naukowcy związani z IMC zajmowali się głównie orientacją przestrzenną niewidomych i możliwością samodzielnego poruszania się, to w coraz większym stopniu są opracowywane i omawiane tematy związane z dostępnością architektoniczną oraz cyfrową, a więc dostępem do informacji. W Göteborgu prelegenci sprawozdawali swoje prace naukowe i doświadczenia szkoleniowe dotyczące zajęć orientacyjnych z zastosowaniem najnowszej technologii, a także m.in. postępu w produkcji autonomicznych aut. Czy jako niewidomi będziemy

mogli zasiąść „za kierownicą” i samodzielnie jeździć? Ja na pewno bym się bał, a Wy? Oczywiście na obecnym etapie jest to nie do pomyślenia. Aby było to możliwe, będzie trzeba inaczej zorganizować ruch uliczny, a będzie to wymagało wielkich nakładów finansowych, wprost proporcjonalnie do ilości dróg i szos. Pewnie jest to kwota wręcz niewyobrażalna, zatem niewidomi jeszcze długo będą musieli czekać na efekty tego postępu technicznego zanim wstaną z miejsca na prawo od kierowcy, wysiądą z samochodu, przejdą na lewą stronę i ruszą w samodzielną podróż.

O czym opowie konferencja w Warszawie? Jej tematem przewodnim będzie: „Information resulting in mobility and ability” (Informacja, której efektem jest mobilność i sprawność) w dowolnym tłumaczeniu z języka angielskiego na polski. O co chodzi? Brak wzroku to brak wiedzy o otaczającym nas świecie. Nie widzimy, więc nie wiemy mnóstwa rzeczy. Dla innych są tak oczywiste, że nawet o tym się nie mówi. Tymczasem my nie wiemy tak podstawowych rzeczy jak to, czy dookoła jest widno - dzień czy noc? Nie widzimy napisów, komunikatów, zatem ciągle jesteśmy niedoinformowani. Nie mamy pojęcia o krajobrazie, który nas otacza. Inni ledwo otworzą oczy i już wiedzą. My nie wiemy nic albo prosimy o opisanie i słuchamy. Jedno Wasze spojrzenie zamienia się w długi wywód, bo krajobrazy mają to do siebie, że jest o czym mówić - tysiące szczegółów, wpływających na całość. Za nimi kryją się silne emocje, dzięki którym psychika ludzi widzących wypełnia się dobrodziejską treścią. A my? Nie znamy wyglądu innych ludzi, także najbliższych.

O ile wygląd mijanych pieszych nie musi mieć dla nas większego znaczenia, jak żyć kiedy nie wie się, jaką twarz

ma nasz małżonek czy małżonka, a dziecko? Nie wiemy nie tylko jak oni wyglądają, ale także jak się zachowują. Wizerunek człowieka to przecież nie tylko statyczna fotografia, lecz także związana z nią dynamika. Jak ktoś na fotografii w codziennym życiu uśmiecha się, albo martwi, jaką ma minę kiedy o coś prosi, albo odmawia, akceptuje propozycję albo ją odrzuca! Widząc, nieustannie obserwujecie otoczenie, ludzi i analizujecie reakcję na Wasze pytania, działanie. My tak nie możemy. Jesteśmy zmuszeni do tego, by wieść zupełnie niezwykłe życie. Brakuje nam podstawowych informacji o wszystkim. Nie możemy znać tego, co jest tuż, na wyciągnięcie ręki, a co dopiero gdy chodzi o świat roślin i zwierząt. A technika? Dostęp do informacji ma kluczowe znaczenie dla emancypacji naszego środowiska. Podczas kursów rehabilitacyjnych uczymy zdobywania informacji przy pomocy innych niż wzrok zmysłów.

Musimy słuchać i dotykać, a warto wykorzystywać inne zmysły, także węch, smak, wreszcie intuicję, wyczucie, zdolność odgadywania, czyli „trzecie oko”. Wszystkie bodźce, bez względu, z którego receptora pochodzą, przynoszą zbawienne korzyści. Dbamy o nie i je rozwijamy. Nie słyszymy i nie odczuwamy lepiej, ale lepiej słuchamy i dotykamy. Jednak nie jest nam łatwo i mamy prawo mieć żal. Czy mamy? Niektórzy niestety tak. Wielu z nas jest dobrze zrehabilitowanych i takie smutne emocje jak żal są nam obce. I nie znaczy to, że nie dopadają nas nigdy, lecz że pojawiają się tylko czasem i szybko są wykasowywane. Trudno się dziwić gdy wpadamy w rozpacz kiedy się zagapimy i rozbijemy nos o nie do końca otwarte i nie do końca zamknięte drzwi własnego pokoju. Wtedy kręci się nam nie tylko w nosie, ale i łezka w oczach. Czego wtedy zabrakło? Informacji!

Gdy chodzi o niwelowanie skutków niepełnosprawności wzroku, jedyną metodą jest udostępnianie informacji. Bez nich ani nie widzimy, ani nie wiemy rzeczy, które są tak bardzo z Wami widzącymi, że nawet nie ma jak ich oddzielić. Oczywiście ta jest tak zrozumiała, że od zawsze trwa wyścig po informacje. Najbardziej zasłużony w tej kwestii był zapewne chłopak z Francji - Louis Braille. Mimo młodego wieku miał świadomość braku możliwości odczytywania i zapisywania informacji. Inni pisali i czytali, on po utracie wzroku nie. Wpadł na prosty pomysł związany z uwypuklaniem papieru i prostą matematyką kodowania, i do dzisiaj na całym świecie mamy alfabet dotykowy. Było to ponad dwieście lat temu. Ponad trzydzieści lat temu skoncentrowano uwagę na wykorzystaniu najnowszych wynalazków technicznych (elektronicznych, mechanicznych i informatycznych) do celu przekazywania informacji w inny sposób niż wzrokowy. Od tamtej pory, oprócz zwykłych komputerowych monitorów, mamy monitory brajlowskie i syntezatory mowy.

Dziedzina, o której mówię, bardzo się rozwinęła. Dysponujemy tysiącami urządzeń, które przeciwstawiają się naszej niepełnosprawności: dyktafony, odtwarzacze dźwięku, brajlowskie monitory graficzne obok tekstowych, wypukłe rysunki na elastycznych foliach albo w formie bardziej trwałej, dźwiękowe informatory, systemy naprowadzające, uwypuklone ścieżki rozwinięte na chodnikach, udźwiękowiona, satelitarna nawigacja, a także nawigację wewnątrz obiektów. Dysponujemy oprogramowaniem rozpoznającym obrazy i dźwięk. Pokazujemy kamerze obraz i słuchamy co ona „widzi”. Mówimy do mikrofonu i obserwujemy co zostaje zapisane jako tekst naszego artykułu. Prawda, że robi się miło?

Właśnie tym zajmujemy się podczas XVIII edycji Konferencji IMC w Polsce. Czy jednak mogliśmy się spodziewać takiego rozwoju i wyróżnienia my, z dosyć niewielkiej polskiej fundacji, która startowała 30 lat temu od zera i złączyła w cudownym działaniu ludzi, którym nawet nie przyszło na myśl osiągnąć taki cel!

Codziennie pod górę⁽³⁶⁾

Letnia nuda chwilami mnie „zabija” – powoduje napięcie i niepokój. Czuję momentami taką niemożność zorganizowania sobie wolnego czasu, że to aż boli. Przesadne określenia? Pewnie tak, ale właśnie w takich momentach czuję moją chorobę: mam czas, mam możliwość, mam pieniądze i nawet pogoda dopisuje, a ja siedzę w jakiejś dziwnej kapsule wypełnionej lękiem i nieznosnym niepokojem. Potem to mija i znowu zaczynam funkcjonować w miarę normalnie.

Marek miał cztery dni wolne. Pierwszego dnia przesiedzieliśmy w domu: on przed telewizorem, ja z telefonem i tabletem. Marek chyba nie ma potrzeb wrażeń w takie dni – ja pomysłów i siły do ich realizacji. Pierwszego dnia urlopu bliiski kuzyn Marka poprosił mnie, żebym była świadkiem na jego rozprawie rozwodowej. Niby mam tylko zeznawać w sprawie jego opieki nad dzieckiem, ale to dla mnie straszny stres. Cała noc nie spałam, choć właściwie nie potrafię powiedzieć dlaczego. Drugiego i trzeciego dnia Marek pojechał pomóc rodzicom w polu, a ja dalej niezadowolona: i z nim źle, i bez niego. Czasami, gdy wyjeżdża na dzień lub dwa, zajmuję się swoimi sprawami: piszę, sprzątam, rozmawiam z rodziną i przyjaciółmi, bawię się w domowe spa. Ale nie tym razem. Czułam się fatalnie i znowu, jak dawniej: nie chciałam Markowi zwracać głowy i gdy dzwonił mówiłam, że wszystko w porządku. Miałam wrażenie, że zniknęły wszystkie lata terapii, zmiany w moim zachowaniu i znowu kręcę się jak schizofaktywny chomik w kółku.

Ostatni wolny dzień Marka spędziliśmy razem i już zaczęło wszystko powoli wychodzić na prostą. Dziś poniedziałek, więc dzień jak co dzień. Marek w pracy, a ja też w pracy zdalnej – piszę. Czasem brakuje mi pracy z innymi ludźmi, możliwości wyjścia, nowych wrażeń. Ale potem realnie patrzę, że ja z moim stresowaniem się z byle powodu, nie bardzo się do tego nadaję. A dziś już jestem zadowolona, wymieniam smsy z Nikolą, a tamte dni tak

złego samopoczucia wydają się bardzo odległe. Wspominałam ostatnio, że wybierałam się do Nikoli na urodziny, że nawet taką sprawą stresuję się nad wymiarowo. Tymczasem poszłam tam i czułam się bardzo swobodnie: żartowałam, śmiałam się jak w czasach bezstroskich studenckich imprez. Na imprezie był alkohol, ale ja jako cudem już niepijąca 5 lat alkoholiczka, obojętnie popatrzyłam na butelki na stole. Wiem, że to pozorna obojętność, bo jak mówią specjaliści, alkoholik zawsze pozostanie alkoholikiem. Zazwyczaj nie chodzę na spotkania, gdzie pije się mocne trunki, ale tam wypito tylko symbolicznie. Na „poprawiny” za tydzień z in-



FOT. KAROLINA KASPRZAK

nym składem gości jednak już nie poszłam.

Często myślę, że cukrzyca uratowała mnie przed powrotem do picia. Rozpoznałam chorobę dokładnie w tym momencie, gdy co kilka dni borykałam się z myślą o picciu. A cukrzyk pić alkoholu nie powinien. Mam więc dodatkowy argument. Nawet teraz w te dni złego samopoczucia cieszyłam się, że jestem trzeźwa i nie próbuję sobie poprawiać humoru w taki sposób. Kiedyś mój terapeuta wręcz mnie zachęcał, żebym wróciła do leków, bo to przecież lepsze niż powrót do picia. Ale ja jak wiadać jestem uparta i których rok

dają radę bez jednego i drugiego. Cóż, ktoś powie może, po co tak się męczyć? Wziąć leki i tyle. Ale czy po nich faktycznie czułabym się lepiej? A skutki uboczne? Nie wiem, na razie nie rozważam farmakoterapii, ale nie zarzekam się, może kiedyś będę musiała.

W mojej rodzinie pojawił się nowy człowieczek. Niestety, jest ciężko chory i lekarze dopuszczają duże prawdopodobieństwo, że umrze. Jest taki cudowny, malutki, tak ufnie patrzy na wszystko. Od razu czuję łzy napływające do oczu, kiedy o tym piszę i mam nadzieję, że jednak zdarzy się cud, na który wszyscy liczą. Zawsze w obliczu śmierci

mi się, że zbyt często mówię to, co ona chce usłyszeć i potakuję, gdy opowiada o dobrych zmianach w jego zachowaniu. Wczoraj też w swoim życiu nazwałam rzeczy po imieniu, bo i ja byłam kiedyś w przemocowym związku. Nie było w nim agresji fizycznej albo jeszcze nie było, bo gdy pierwszy i ostatni raz przytrzymałam mnie siłą, wezwałam policję i rozstałam się z nim na zawsze. Wcześniej złamałam rękę własnej mamie, więc był zdolny do agresji wobec bliskich.

Rok mieszkaliśmy i piliśmy razem. Całkowicie przejął kontrolę nad moim życiem: pod jego wpływem wyprzedawałam wszystkie cenne rzeczy z mieszkania, a potem żebrałam na ulicy o pieniądze. Nigdy nie zapomnę tych koszmarnych poranków, gdy męczył kac, a on zmuszał mnie, żebym wyszła na ulicę i prosiła przechodzących, by dali parę złotych. Kiedy o tym piszę, czuję że chyba na terapii zbyt mało przepracowałam ten temat. Myśląc o tamtym mężczyźnie mam ochotę uderzyć go, może nawet zabić. To straszne, ale taka jest prawda. Wiem, że nasza nienawiść zabija nas samych. Jak pisałam, nie było fizycznej agresji w tym związku, ale różnymi słowami ranił mnie boleśnie. Niby w żartach mówił, że chodzę jak dinozaur albo żebym wyrzuciła moje ulubione rzeczy, bo są ohydne. Podkreślał, że utylam podczas bycia z nim, ale i tak mnie kocha. Stawałam się coraz bardziej niepewna siebie. To cud, że udało mi się wyrwać z tego kosmaru.

Dobrze jest teraz między mną a Markiem, spokojnie. Miałam jakiś kryzys, wyrzuciłam dużo złości w stosunku do niego, ale wreszcie, jak w modlitwie o pogodę ducha, pogodziłam się z tym, czego w Marku i sobie nie mogę zmienić. Zniknęła bezpodstawna zazdrość o jego znajomości z pracy. Pozostało wiele dobrego: wzajemna troska, poczucie bezpieczeństwa, wspólne żarty. Często myślę, że jestem szczęściarą, bo po tylu trudnych doświadczeniach stoję tu, w tym jasnym punkcie, wreszcie na prostej drodze. S.A.

wracają pytania o sens życia. Trochę w tym smutku, lęku ale jednocześnie trochę też dziwnego spokoju. Coraz bardziej czuję, że wieloma drobiazgami naprawdę nie warto się przejmować.

Piszę kolejne artykuły do czasopisma „Niebieska Linia”. Wczoraj sobie pomyślałam, że nie potrafię pomóc Nikoli wyrwać się z przemocowego związku, a wymądrzam się teoriami w artykułach. Przykre uczucie. Wiem, że to ona musi chcieć rozstać się z tym człowiekiem. Tymczasem planuję ślub. Mówiłam jej o swoich obawach. Co więcej mogę zrobić? Z drugiej strony wydaje

Dziękuję za każdy dzień

Nazywam się Anna Gaertner. Mieszkam w Obornikach, jestem uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach od zeszłego roku. Mam cztery siostry i jednego brata. Mieszkam z jedną z sióstr i mamą, która ciężko choruje i wymaga stałej opieki.

W Warsztacie przebywam w pracowni wiklinarskiej, w której mam bardzo miłe

mi bardzo miły instruktor jazdy. Jestem bardzo wdzięczna za każdy dzień, który mogę tutaj spędzić w gronie uprzejmych instruktorów i życzliwych koleżanek oraz kolegów. Na co dzień jestem bardzo wesołą i pogodną kobietą, choć mam jedną wadę: często brakuje mi cierpliwości.

ANNA GAERTNER
UCZESTNICZKA WTZ
W WIARDUNKACH



koleżanki i kolegę. W swojej pracowni bardzo chętnie wykonuję rozmaite prace plastyczne i manualne, takie jak wyszywanie, wycinanie, wyklejanie, malowanie, rysowanie, kolorowanie oraz tworzenie ozdób z wikliny i innych tworzyw. Chętnie czytam też książki i czasopisma. Z wielką przyjemnością pomagam moim koleżankom i koledze z pracowni, kiedy mają jakąś trudność. Co piątek uczestniczę w warsztatowych zajęciach z muzykoterapii, które też bardzo lubię. Chętnie biorę też udział w ćwiczeniach rehabilitacyjnych i chodzę na spacer z naszą fizjoterapeutką.

Prywatnie, kiedy tylko jest okazja, wyjeżdżam na pielgrzymki z katolicką wspólnotą o nazwie „Płomień”. Bardzo miło wspominam zorganizowaną w naszym warsztacie naukę jazdy samochodem, która miała miejsce w czerwcu ubiegłego roku i odbywała się na podwórzu naszego WTZ-tu. W jeździe pomagał





Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽⁴⁹⁾

– Tak... – Starzec pokiwał głową i utkwiał wzrok w czubku lewej stopy. Zmienił wyraz twarzy i tembr głosu. – Tak, trudno jest patrzeć na swoją ułomność – powiedział. – A jeszcze trudniej ją zaaprobować. To nasze życie... Widzisz, Hubercie, życie to nieustanne utracanie. Cały czas coś jest nam zabierane, z czegoś musimy zrezygnować. Dostrzegasz to?

Nie dostrzegasz, za młody jesteś. A my ciągle coś tracimy. Najpierw dziecięca niewinność, stan błogości i niewiedzy. Tak... Szybko musimy zrezygnować z zabawek i ciepłego cyca – tego, co najlepsze. Wyrastamy z bajek... Choć tak naprawdę w to wierzymy do końca. W latach buntu i przekory tracimy poczucie sensu wszystkiego. Na krótko wprowadzisz, bo i z buntu trzeba zrezygnować... no... ale wystarczająco, by zrozumieć kolejną stratę i żałować... najprzedniejszego okresu naszego życia – profesor mówił z trudem, powoli, walcząc z wyciekającą śliną. – Potem młodość tracimy w każdej chwili, a z nią nasze nieprzejednanie i bezkompromisowość oraz do tego... przeświadczenia o własnej potęgze. Z wiekiem coraz bardziej odzierani ze złudzeń rezygnujemy po kolei ze wszystkich pryncypów... – Zamilkł na chwilę i zapatrzył się, potem dzwignął ciężką głowę i wzrokiem zmierzył Huberta. – Wcześniej czy później, ale zawsze nie zdążyły nasycić nas życiem. Tracimy gdzieś pamięć i wiedzę, która na początku odebrała nam niewinność. Tak, tak... Z każdym ubytkiem w uzębieniu przychodzi nam godzić się z przekonaniem, że zbraknie nam możliwości, sił oraz czasu, by spożyć ten chleb, któregośmy się nawypiekali całe życie. I tak zrezygnować musimy z kolejnych radości... kolejnych uciech starca. Aż zrezygnujemy z ostatniego marzenia, bo już czasu brakować zaczyna... bo już zamyka się perspektywa. Tak, tak Hubercie. – Pokiwał głową i na chwilę oderwał

wzrok od stopy. – W końcu umierają w nas nadzieje i... przychodzi zwrócić... samo życie... – szansę na coś, czego nigdyśmy nie umieli dobrze zrozumieć.

Zamilkł zdyszany.

– Chyba nie wszystko tracimy na zawsze – po chwili z przejęciem zauważył Hubert. – Niektórym udaje się coś odzyskać.

– Tak – przyznał starzec. – Zdziecinienie na starość.

ROZDZIAŁ 50

– Hubert, kaszę czy nudle?! – spytała oddziałowa. Stała przy wózku z termosami i nakładała porcje obiadowe.

Przezornie wybrał kaszę. Mała salowa w niebieskim, stylowym fartuchu towarzysząca przy rozdawaniu posiłków wniosła i ustawiła na stole talerz z gulaszem warzywnym.

– A Marek? – zapytała oddziałowa.

– Ja z makaronem proszę.

– Dla mnie też nudle – uprzedził pytanie Kamil.

– Proszę – powiedziała salowa, ustawiając na stoliku Marka porcję gulaszu. – Zaraz Gośka przyjdzie pokarmić – oznajmiła.

Bez większego przekonania nabrał na widelec trochę potrawy. Nigdy nie jadł niczego podobnego. Posmakował. Nie było najgorsze. Zresztą porządnie zgłodniał i nawet sama sucha kasza dzisiaj byłaby smaczna. Może dzięki intensywnym ćwiczeniom, a może za sprawą tutejszego klimatu poprawił mu się apetyt.

Dwadzieścia minut później do pokoju weszła siostra Małgorzata. Kończyła jeść i z jeszcze pełnymi ustami zapytała:

– Kto dziś pierwszy do jedzenia? Marek? Kamil?

Żaden nie odezwał się, nie zaważył o sobie, więc sama postanowiła:

– Los, chłopcy, zadecyduje za was. Marek będzie orzeł, a Kamil – zachichotała, krztusząc się resztką kaszy – zostanie reszką.

Wyjęła z kieszeni monetę pięciozłotową i podrzuciła. Metalowy krążek wyleciał w powietrze, aż pod sufit. Błysnął odbitym światłem i spadając, przeleciał obok wyciągniętej ręki. Dźwięcznie uderzył w rurę łóżka i wleciał prosto do popielniczki Marka.

– Diablęszcze! – zakłęta pielęgniarzka. – Mój piąta!

– Gdybyś chciała, to na pewno nie trafiłabyś – zaśmiał się Marek.

Sięgnęła po popielnicę i zaryzała do środka.

– Przykro mi, Marek, dziś wygrał Kamil – oświadczyła. Przechyliła szklankę i pokazała, jak w popiele ułożyła się moneta.

– Miałem tylko pięćdziesiąt procent szansy.

– Tak? A jak to obliczyłeś? – spytała mało ciekawa odpowiedzi. Wzięła talerz z gulaszem i przysiadła na łóżku obok Kamila.

Nagarnęła pełną łyżkę i wsunęła ją do ust chłopaka. Nie czekając, nabrała następną porcję.

– Z kaszą jest smaczniejszy – powiedziała.

– Ja wolę z makaronem – udało się powiedzieć Kamilowi w przerwie między wymuszonym połykaniem.

– Nie gadaj z pełnymi ustami – rzekła – bo mi się zachłysziesz.

Nie dając chłopakowi możliwości na wyartykułowanie jakiegokolwiek zrozumiałego dźwięku, kilkoma zagarnięciami łyżki podała mu niemal połowę dania.

– W tym tygodniu przychodzi dziewczyna na praktykę – powiedziała przy kolejnym ruchu łyżką. – Przysięgę ją do was.

– Pigułka? – spytał Marek.

– Nie odpowiada?

– Czemu, tylko że...

– Co? Już się o nią martwisz? U was się wyrobi.

– Ee – odezwał się Kamil. Co nie... młoda, zdolna... Niech zobaczy, jak wygląda praca w szpitalu. Z wami będzie jej w

sam raz. Poskacze sobie trochę.

– Ee! – powtórzył Kamil.

– Nie martw się, Kamil, fałchowa siła w osobie waszej ulubionej siostry Małgosi będzie miała na wszystko oko. Ale wiecie... – zachichotała i wepchnęła Kamilowi następną porcję gulaszu. – Trzeba dać szansę młodej kadrze.

– Jaa...aa... – Kamil się zakrztusił.

– No widzisz?! Mówiłam ci, żebyś nie gadał z pełnymi ustami!

– Kur!... Kurdebalans!... Gośka!

– Co jest?! Co ci się znowu nie podoba?

– Już nie chcę więcej!

– Co? Już się najadłeś? – zdziwionym głosem spytała pielęgniarzka. Rękę trzymającą łyżkę zawiesiła w powietrzu. – Jedz, bo będziesz głodny! – Stuknęła łyżką w talerz.

– Wystarczy! – ostro zaprotestował Kamil. – Mam dosyć!

– Jak chcesz... Tylko co tak słabo?

– Nie mogę jeść. Boli mnie.

– Co cię znowu boli?

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

ROK 2022

ZBIGNIEW NOWAK

*Jak to możliwe, jak się stało
To, co nigdy zdarzyć się prawa nie miało?
Na oczach wszystkich, w biały dzień,
Pszeniczne łany skrył dymu cień.*

*I znowu głośno zabił dzwon,
Wszystkim na trwogę, znowu na zgon.
Bo uwolniono demonów hordy,
Ślady ich znaczą – gwałty i mordy.*

*Na głowy niewinnych żelazny deszcz spada,
Biada im wszystkim. Biada. Ach, biada!
Tam teraz tylko lament i łzy,
Tam krwią się sycą przeklęte psy.*

*Powrócił czas ostrzenia mieczy,
Czas pójścia w sukurs i odsieczy.
Lecz zło okrutne szczyrzy się i pręży,
Czy także teraz dobro zwycięży?*

*Kiedys, jak zwykle, wszystko będzie dobrze
I najczarniejsza przeminie noc.
Może nawet zgniotą łeb kobra,
Ale doznanych krzywd już żadna nie cofnie moc.*

KOŁOBRZEG, W 23 DNIU CZERWCA 2022 ROKU

NA MIEDZY ŻYCIA

*Nici żywotów naszych
Okropna Parka schwytała
I stęzionymi kroi nożycami.
A my przycupnięci
Pomiędzy życiem, a śmiercią
Rany okładamy wzajem
Sercami swoimi.
W bandażach z miłości
Jemy wspólny chleb.*

ZBIGNIEW NOWAK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

A MOŻE?...

*Ledwo pękło spęczniałe ziarno,
Ledwo dwa pierwsze liścienie
W świetle słonecznym koloru nabrały,
A już je zdeptał drewniany sabot
Przechodzącej Mojry.*

*A może to człowieczeństwo
Wdrapało się właśnie
W taternicznych rakach,
Żeby wyżej
Stać się jeszcze bardziej... ludzkie?*

ZBIGNIEW NOWAK

Cuda Zawoi i Beskidów

Wczierwcu razem z moimi kolegami, koleżankami i terapeutami ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Śremie wyjechaliśmy do Zawoi, graniczącej ze Słowacją wsi, najdłuższej w Beskidach i chyba też w Polsce. Stąd roztacza się cudowny widok na Babią Górę. Mimo że podróż była męcząca i trwała wiele godzin, to w naszym autobusie było bardzo wesoło i każdy się uśmiechał.

Gdy już dojechaliśmy na miejsce, poszliśmy do naszego hotelu. Hotel ten był bardzo duży i ładny, a przy nim znajdowały się dwa baseny – jeden duży, drugi mniejszy. Przez kilka dni zwiedzaliśmy i podziwialiśmy uroki Zawoi oraz niezwykle, malownicze krajobrazy gór Beskidów.

Często odbywały się różne imprezy: przedstawienie, karaoke, dyskoteki. Wszystko

bardzo mi się podobało! Pojechaliśmy też na jednodniową wycieczkę do Niedzicy. Było tam bardzo duże jezioro i zamek. Pod koniec naszego pobytu nasi opiekunowie zorganizowali ognisko z kiełbaskami. Z Zawoi przywiozłam dużo pamiątek dla mojej rodziny. Zawsze będę miło wspominać ten czas!

ANNA MATUSZAK
UCZESTNICZKA ŚDS W ŚREMIE



FOT. ARCHIWUM ŚDS W ŚREMIE

Cześć. Mam na imię Marek. Urodziłem się w Tarnowie i tutaj mieszkam od urodzenia. Mam 33 lata.

Jestem uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II w Tarnowie. Lubię to miejsce, bo jest tu miła atmosfera. Najbardziej lubię pomagać w pracowni gospodarstwa domowego, na przykład czyścić ekspres do kawy, robić porządek przed budynkiem, porządkować i segregować nakrętki.

Chodzę również na zajęcia na ścianie wspinaczkowej. Z początku bałem się chodzić, miałem lęk wysokości i chciałem zrezygnować z treningów. Jednak z czasem szło mi coraz lepiej i od paru lat chodzę regularnie raz w tygodniu. Wspólnie z kolegami wyjeżdżamy na zawody na przykład do Krakowa czy Torunia. Na zawodach jest zawsze świetna zabawa i można się powyglupiać. Na razie jeszcze nie zdobyłem miejsca na podium, ale nie poddaję się i za każdym razem mam coraz lepsze wyniki.

Interesuję się filmem i muzyką. Lubię filmy z Stevenem Seagalem i film „Ścigany” Andrew Daviesa. Słucham disco polo i przebojów biesiadnych. Moja ulubiona piosenkarka to Teresa Werner, a piosenkarze Zbigniew Wodecki i Krzysztof Krawczyk.

Mam też swoje obowiązki. Codziennie wychodzę z pieskiem na spacer. Jest to Yorkshire terrier (york) i wabi się Lukier. Czasem pomagam rodzicom w domu, a w Warsztacie pomagam terapeutom i uczestnikom.

W wolnym czasie lubię



FOT. KAROLINA KASPRZAK



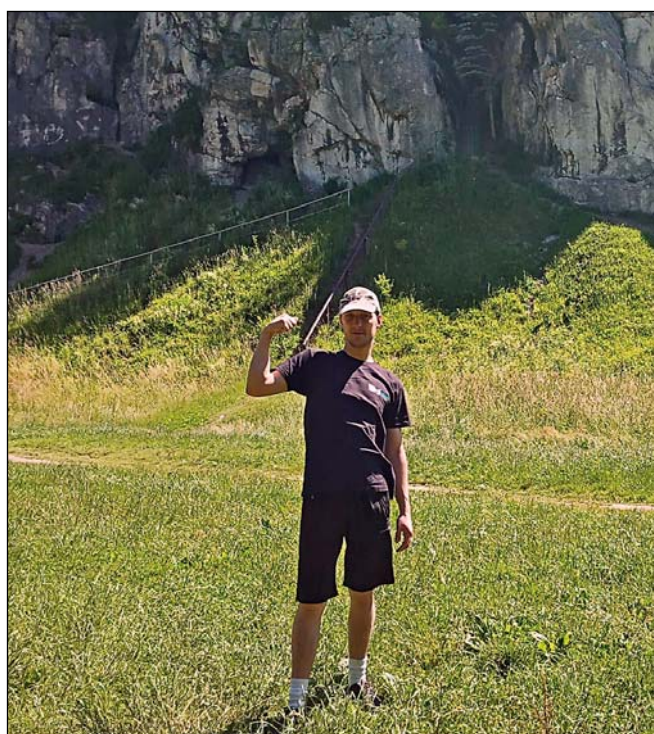
Moja pasja – wspinaczka na ścianie

jeździć na wycieczki, zwiedzać nasz piękny kraj, fotografować ciekawe miejsca. Wspólnie z mamą i tatą, gdy tylko mamy czas, to podróżujemy. Byłem już w wielu miejscach w Polsce, na przykład w Krakowie, Sandomierzu, Kołobrzegu, Wrocławiu, Zakopanem, Wałbrzychu, Opolu, Katowicach, Szczawnicy, Częstochowie i wielu, wielu innych. Jednodniowe wycieczki to dobry sposób, aby miło spędzić czas z moją rodziną. Najmilej wspominam wyjazd do Kołobrzegu. Miałem okazję płynąć statkiem, dużo spacerować po plaży i widziałem wiele wspaniałych zabytków. Chciałbym pojechać w Góry Stołowe. Podobno są piękne i zachwycają, a szlaki nie są trudne. Jest tam 10 szlaków, dużo turystów i mógłbym zro-

bić kolejne zdjęcia z wypraw. Góry są niezwykle, można podziwiać krajobrazy i warto tam jeździć, aby przyjemnie się zmęczyć.

Miałem również okazję odwiedzić kilka krajów w Europie. Byłem we Francji, Hiszpanii i Portugalii. Mnóstwo tam zakrętów i przepaści, a podróżując autokarem byłem nieco przestraszony. Odwiedziłem miejsca związane z pamięcią naszych rodaków. Widziałem wiele zabytków, prawie wszystkie fotografowałem. Jak każdy – mam marzenia. Chciałbym lepiej liczyć, jak mój kolega Erneścik z Warszatu. Chciałbym mieć też nowy, lepszy telefon, który będzie robił dobre zdjęcia.

MAREK ŚLEDŹ



FOT. (4X) ARCHIWUM W TZ W TARNOWIE



W Muzeum Archidiecezjalnym.



Zafascynowały nas stare obrazy.



Przewodnik opowiada o zgromadzonych dziełach.

Najlepsza



Najlepsza restauracja „Hyčka”.



Pijemy lemoniadę z hyčki.



Nasze rozmowy.

restauracja „Hyćka”

6 lipca uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy „Iskra” wraz z terapeutami pojechali tramwajem do Ronda Śródką. Po drodze złapał nas deszcz. Po dotarciu na miejsce przyjechała nas pani Anita i szef kuchni Restauracji „Hyćka” Marcin Sadowski i jego żona Alicja.

Poczęstowali nas lemoniadą z hyćki i pysznym pączkiem. Opowiedzieli nam o poznańskiej kuchni i o hyćce, roślinie zwanej czarnym bżem, od której pochodzi nazwa restauracji. Na sam koniec zrobiliśmy sobie pamiątkowe zdjęcie z pracownikami restauracji i podziękowaliśmy za wszystko. Restauracja „Hyćka” ma wspaniałą obsługę i super miłą atmosferę. Poszliśmy piechotą do budynku, gdzie zrobiliśmy zdjęcie na tle muralu, którego autorem jest Radosław Barek, znakomity architekt i rysownik.

Następnie poszliśmy do Muzeum Archidiecezjalnego, gdzie powitał nas zaprzyjaź-

niony przewodnik, który oprowadzał nas po salach, pokazał starą i nową sztukę oraz ciekawie o nich opowiedział. Zaprowadził nas jeszcze na górę,

gdzie dwóch salach wisiały gablotach figury. Udaliśmy się jeszcze na strych, gdzie przy pomocy kolorowej bibuły i wody tworzyliśmy własną

sztukę. Wróciliśmy do „Iskry” zmęczeni i bardzo szczęśliwi.

MAGDALENA ZARĘBSKA
MARTA WAWRZYŃIAK
UCZESTNICZKI ŚDS „ISKRA”



Tworzyliśmy własną sztukę.



Nad nami mural Radosława Barka.

Wesprzyj rugbistów

Portal zrzutka.pl to jedno z tych miejsc w Internecie, gdzie można wesprzeć inicjatywę dobroczynną lub przekazać darowiznę na ważny cel. Za pośrednictwem tego portalu Polski Związek Rugby na Wózkach zwraca się o wsparcie finansowe wyjazdu RP do Norwegii we wrześniu tego roku na turniej kwalifikacyjny do Mistrzostw Europy 2023 w Cardiff w Wielkiej Brytanii. Potrzeba 138 tysięcy złotych.

Zbiórka na taki cel może komuś wydawać się sprawą o znikomej ważności, ale dla osób z niepełnosprawnościami – zawodników rugby na wózkach jest ona nie tylko szansą na spełnienie marzenia, lecz przede wszystkim szansą osiągnięcia sukcesu sportowego i kontynuacji rehabilitacji poprzez aktywność sportową.

„Reprezentacja Polski zakwalifikowała się w 2021 roku do grupy 8 najlepszych zespołów w Europie i wzięła udział w Mistrzostwach Europy Dywizji A w Paryżu w lutym 2022. Niestety, w wyniku odmowy gry z reprezentacją Rosji w dniu 25 lutego, (co wynikło dopiero 24 lutego wieczorem z drabinki turniejowej w dniu ataku Rosji na Ukrainę), nasza kadra została ukarana przez światową federację – World Wheelchair Rugby (WWR) walkowerem, a w efekcie tej decyzji wypadła z dywizji najlepszych 8 drużyn w Europie. Niestety, aby wrócić do grupy najlepszych 8 zespołów w Europie konieczny jest udział naszej reprezentacji we wspomnianym turnieju kwalifikacyjnym w Norwegii, a nie był on przez nas ani planowany, ani budżetowany w roku 2022. Środki, które otrzymaliśmy z Ministerstwa Sportu i Turystyki, nie wystarczą na ten ponadprogramowy wyjazd” – czytamy na stronie zbiórki.

Rugby na wózkach to zespołowy sport dla osób z niepełnosprawnościami uprawiany w aż 25 krajach. Zalicza się do sportów paraolimpijskich. Początki tej dyscypliny sportu sięgają roku 1977. Zbiórkę można wesprzeć pod adresem: <https://zrzutka.pl/bmp2xc>
Oprac. KK.

Mariusz osiem lat temu skończył na główkę do wody i od tego czasu jeździ na wózku. O mieszkaniach treningowych Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ mówi krótko: to dla mnie droga do wolności. Mariusz ma porażenie czterech kończyn, ale świetnie sobie radzi. Swoim sposobem chwyta łyżkę i sam potrafi jeść, umie też bez problemu posługiwać się telefo-

nem i przesiadać się z wózka na krzesło za pomocą... deski. Jego cel to nauczyć się poruszać samodzielnie autobusem.

– Mieszkania treningowe to dla mnie droga do wolności. Rodzice osób niepełnosprawnych są nadopiekuńczy. Wyręczają nas praktycznie we wszystkim. Tutaj żyjemy jak w rodzinie i każdego dnia uczymy się żyć samodzielnie. Kochani rodzice bardzo Wam dziękuję za

wszystko, co dla mnie robicie, kocham Was, ale marzę o tym, by wyremontować i przystosować do moich potrzeb mieszkanie po babci i zamieszkać w nim samemu – deklaruje Mariusz. Na drzwiach wejściowych wisi starannie przyklejona kartka a na niej:

Próbuj, próbuj, próbuj, a potem próbuj i nie poddawaj się. Porównuj siebie do siebie, nie do innych. Wspierajmy się. Nie trać czasu na pierdoły!

Mieszkania treningowe powstały w Koninie blisko 10 lat temu. Przyjeżdżają tu ludzie po wypadkach z całej Polski, aby nauczyć się jak żyć na wózku. Od 12 do 15 tygodni ciężko pracują nad samodzielnością. Utworzono też mieszkania wytnieniowe, w których przez krótki czas mogą przebywać niepełnosprawni, wymagający stałego wsparcia, aby ich najbliżsi mogli po prostu pozostawić swoje sprawy. Koordynuje je Iwona Grześkowiak. To charyzmatyczna, wrażliwa, sympatyczna, mocno stąpająca po Ziemi piękna blondynka. Poświęca temu miejscu większość swojego czasu. Jest absolutną pasjonatką życia! Ludzie ją uwielbiają, a ona skromnie tłumaczy, że tak już ma, że po prostu kocha ludzi.

– Swoją codzienność dzielę od wielu lat z niepełnosprawnymi. Wszyscy, którzy pracują z osobami niepełnosprawnymi wiedzą, jak wiele otrzymuje się w zamian, jak praca z nimi dosłownie dodaje skrzydeł. Tutaj w mieszkaniach treningowych robimy wszystko, żeby ich usamodzielnic, żeby czuli się częścią społeczeństwa. Jestem absolutnie przeciwna, żeby gloryfikować osoby niepełnosprawne, ale nie możemy też ich ignorować. Mam wielką nadzieję, że uczenie się przez nich samodzielności i niezależności spowoduje, że społeczeństwo będzie ich traktować po prostu jak równych sobie – mówi Iwona Grześkowiak.

W mieszkaniach treningowych Przemek nauczył się samodzielnie ścielić łóżko, bo do tej pory robiła to za niego jego mama. Kamil umie robić naleśniki i pyszną pomidorówkę, Wiktoria sama umyje burzę włosów, a Dawid z mechanika samochodowego stał się projektantem ogrodów.

Mieszkania treningowe to kompleksowy projekt. Osoby po wypadkach trafiając tutaj, od razu czują się „zaopiekowane” przez zespół specjalistów. Jest psycholog, rehabilitant, asystent, pracownik socjalny.



Kamil.



Dawid i Ola.

Nowe życie na śniadanie

– Po wypadku nie chciało mi się dalej żyć. W szpitalu spędziłam 4 miesiące gapiąc się w sufit. Kiedy trafiłam do Fundacji PODAJ DALEJ do mieszkań treningowych byłam leżąca, nie jadłam samodzielnie, byłam jak roślina. Totalna depresja. Tutaj moje życie odmieniło się. Zajęli się moją głową, w której poprzestawiali mi z „nie dam rady” na „próbuj, dasz radę”. Dziś po dwóch latach od wypadku mogę powiedzieć, że jestem bardzo samodzielna. Nie pogodziłam się z tym, że nigdy nie będę chodzić, ale nie chcę już tracić czasu na rozmyślanie o tym, czego nie mogę, chcę żyć dalej w myśl tego, co mogę. Codziennie stawiam sobie mały cel do zrealizowania. Na przykład sama sobie umiem umyć włosy. Zrobię sama śniadanie. To moje kochane, nowe życie... – mówi Wiktoria.

W mieszkaniach treningowych ta drobna, śliczna blondynka poznała Dawida. Mówi, że to dzięki niemu znów chce jej się żyć. Dawida spotykamy w pionizatorze, gdzie z innej perspektywy niż wózek podziwia przez okno konińską starówkę.

– Pionizacja polepsza krążenie krwi, zmniejsza napięcie mięśni. Jest fajnie być w pionie. Można sobie wtedy przypomnieć, jak to było przed wypadkiem – śmieje się Dawid. Mówi,

że nowego życia nauczył się właśnie w mieszkaniach treningowych. Umie na wózkach wjeżdżać i zjeżdżać po schodach. Mówi, że zaakceptował swoje nowe życie, ale zajęło mu to sporo czasu. Przed wypadkiem był mechanikiem samochodowym, a po został projektantem ogrodów. Kiedy poznał Wiktorię, od razu się zakochał. Jak mówi: na amen.

– Wiktoria to coś najlepszego, co mnie w życiu spotkało. To ona mnie motywuje, wyciąga z doła, jak mnie coś dopada. Jest cierpliwa, dobra, czuła, kochana – dodaje.

Samodzielności Dawid nauczył się dzięki niepełnosprawnym instruktorom, którzy jeżdżą do osób po wypadkach, kiedy te są jeszcze w szpitalach i wierzą, że wstaną na własne nogi.

– W mieszkaniach nauczyłem się sam parzyć kawę i robić naleśniki, mama będzie ze mnie dumna – mówi Przemek i już kręci się wokół ekspresu do kawy. Do tej pory kawę parzyła mu zawsze jego mama.

Kamil smaży naleśniki. Jest tak skupiony, że na blat kuchenny nie spada ani kropla złocistego, lejącego ciasta. W mieszkaniach treningowych nauczył się też gotować pyszną pomidorówkę.

– Ciasto musi być lejące, bo

jak jest za gęste, trzeba dodać wody lub mleka. No i lejemy je na patelnię powolutku, wtedy naleśniki wyjdą nam równiutkie – tłumaczy cierpliwie przesympatyczna Ania, asystentka osób niepełnosprawnych.

*

Jeśli znasz kogoś lub jesteś osobą, która nagle straciła sprawność wejdź na stronę <https://mieszkaniatreningowe.pl> i wyślij formularz zgłoszeniowy! **NA**



Wiktoria i Dawid.



Przemek z Moniką.



Mariusz.

FILANTROP NASZYCH CZASÓW

Miesięcznik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

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

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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

KONTO:

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

DRUK:

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

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

Za treść reklam i ogłoszeń
redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

Nakład: 2.000 egzemplarzy.



Jerzy
Szulc
WARSZAWA

MAŁOROLNY

Nękali biednego
Chłopa podatkami.
Miał ziemię
W doniczkach
I za paznokciami.

PEŁNOLETNIA

Jesteś złota,
Piękna, zdrowa.
Osiemnastokaratowa.

TWARDZIEL

Chce walczyć na ringu,
Mówi, że nie pęka,
Choć nos już złamany,
Palec oraz szczęką.

MASONERIA

To, co najlepsze
Może fachowo
Przekształcić w masę
Upadłościową.

Fraszki

URODZIWA

Po zdjęciu tapety
Piękność podziwiana
Wygląda blado
Jak goła ściana.

POPRAWA

Jak chcesz
Z lepszym jutrem
Stanąć twarzą w twarz,
Spróbuj wpierw naprawić
To, co dzisiaj masz.

OCHRONA

Czasem dziad nie śpiący
Lepszy jest niż nowy
Nawet bardzo dobry
System alarmowy.

POPRAWIANIE

Jutro będzie lepiej.
A co będzie potem?
Normalka. Pojutrze
Spieprzy się z powrotem.

BEZROBOCIE

On szukał pracy,
A praca jego
I tak bawili
Się w chowanego.

NA EMERYTURZE

Czas to pieniądź, mówią.
A ty, stara pało,
Wciąż czasu masz dużo,
A pieniędzy mało.

PRZERZUT

Rzuć te papierosy,
Powiedziała stara.
No to stary rzucił
I pali cygara.

TREMA

Dusza na ramieniu,
Serce wali młotem,
Nogi jakby z waty,
Czółko złane potem.



Tojtnyła. Ale ino wew papiórach!

Awszystko tero bez tom elektronike. Recept do aptyki – elektronika. Wyngiel – elektronika. Wszystko ino bez Internet. No, mogymy dostać na chybko na łeb, szak! Ryniu nosz magisterek i naukowy doradca wpod na myśl, żeby młodzień 60+ zacząć oswać zez postympym.

Jak te nasze kochane śrupy, kakiery i zawsze młode babusie, zebrawi się u ciotki Adeli, zaczął jeim wykladać.

– Bo – godo – to nic trudnygó. Weźma dejma na to skajp (skype). Amerykony wzini to słowo od polskiego „skapnuć”, inacjy jedyn zez drugim wiy, o co się rozchodzi. Przykład. Plunderkowo zez naszej kamiennicy ma córke w Teksasie. Mo program wew komputerze i Internecie. Jak chcom to łonczom, som na wizji i godajom. Powinkuj babusi tu, no tu... A gzubek zaczął szczyrzyć kieloszki, wej!

– O co się rozchodzi? – spytała Renia sunsiadka.

– Gzubek myśli po angielskiemu – powiedział Ryniu. – Bo po ichniemu tuus (tooth), to kieloszek (ząbek).

Wiync wnusia myślała, że rozchodzi się o kieloszki, a nie winkowanie. Nosz znajómek zez Cierpiengów, który pojachoł do Ameryki, nazywał się Zombek. Tero po angielskiemu pozywają onegó Zeybek. Zeybek, to był tyż Terminator, którego groł wew filmie niejaki Stewen Segal zez Holywoodu. Niewiada może istny nazywał się Zombkowski. Tero weźma dejma na to smarfony (smartfony). Kto mo takie graitko i program, może godać i widzi sznupke abonentu w telefonie.

Program nazywo sie po angielskiemu Łotsap (Whats app). Co mogymy po naszymu pozywać łodsapnij abo wyluzuj, wej!

– Szkołynia na dziś zadość – brdynknył Ryniu – już wos podładowołem! Tero opowiem wom, co za zdarzynie miał dochtor Bómbol – likorz rodzinny.

Przytoštała się do onegó emenrytka Szpurkowo zez Czystyj. Sprawdzili jom wew przychodni elektronicznie i wyszło, że tako w ogóle nie istnieje.

– Czy ryntke pani dosta wo? – spytał dochtór.

– Tak – godo Szpurkowo.

Likorz wiync klinknył do Funduszu Zdrowych i pyto:

– Co jesta los?

– Panie – odpowiało atramenciora Szpurkowo – już tojtnyła.

Wew tym momyncie Matylda Szpurkowo siedziała na krzesółku i jak to usłyszała, cheba faktycznie by tojtna.

Dochtor Bómbol na to:

– Wyglundo na to, że godom zez nieboszkom, co siedzi wis a wis.

To urzyndoske zapkło! Konsyliorz na to:

– Winc jak tero mom zmarłej napisać amedynki na refundacjom?

Atramenciora na to:

– Niech istno napisze oświadczenie, że żyje i mo to podpisać dwóch świadków. Niech zrobiom ksera dowodów osobistych!

Tu westchnył emenryt zez staregu portfela Chrząszczyk:

– Nie ma jak była Kasa Chorych wew Gniyżnie na Krótkiej. Robiło tam ino piónciu ludzi i dawali rade. Tero wew Poznaniu jest kilkaset urzyndasów, majom komputery i nie mogom wyrobić. Pynszom ino, czy likorz wyletigimowoł pacjynta o ubezpieczynie.

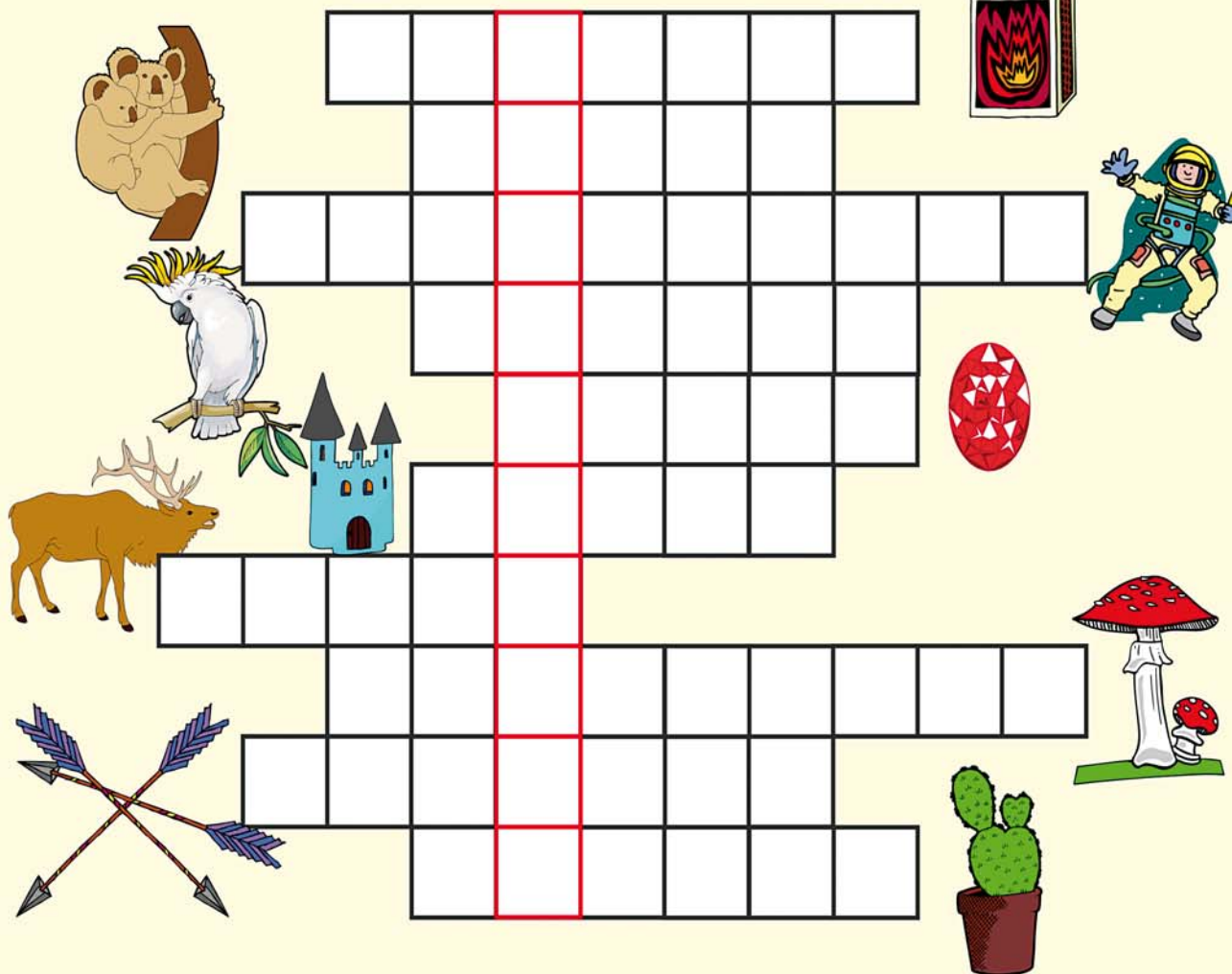
A co by się stanyło, jakby urzyndos oderwoł się od krzesółka i zbadoł sytuacjom pacjynta wew terynie? Tak to kiedyś robili urzyndniki Kasy Chorych. A może trzeba by powrócić do tyj Kasy Chorych, wej?

BOLECH
ZES CIERPIENGÓW



KRZYŻÓWKA POD JAMNIK

DLA
MISTRZA



JELEŃ * STRZAŁY * PAPUGA * ZAMEK
KAKTUS * MUCHOMORY * KOALA
RUBIN * KOSMONAUTA * ZAPAŁKI

Przepisz z ramki nazwy obrazków i odczytaj hasło, którym jest nazwa smacznego owocu.

jannik

RYŚ. ZBIGNIEW NOWAK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

Miasto kwiatów

Otmuchów to kolejne miejsce, które znalazło się na mapie moich wakacyjnych wojaży. Miejscowość ta leży w województwie opolskim, w powiecie nyskim. Liczy ponad 6500 mieszkańców. Można w niej zobaczyć między innymi barokowy kościół pw. Świętego Mikołaja i Franciszka Ksawerego, renesansowy ratusz na rynku czy park w zespole zamkowym.

Co ciekawe, na ścianach ratusza zachował się szesnastowieczny zegar słoneczny, często nazywany „Zegarem Paracelsusa”, na cześć legendy, według której ów medyk miał zawitać do Otmuchowa podczas swoich podróży i wybawić miasto od zarazy.

Zaciekawiło mnie i urzekło także Jezioro Otmuchowskie,

które ma obszar 29 hektarów oraz jest otoczone starodrzewem (brzoza i dąb). Otmuchów jest kojarzony również z odbywającym się corocznie wydarzeniem „Lato Kwiatów” (w tym roku, na początku lipca, odbyła się już 49 edycja tego przedsięwzięcia). Goście z różnych stron kraju, a także i zza granicy przyjeżdżają podziwiać wystawy kwiatowe, prace szydełkowe, ceramikę ozdobną i inne dzieła artystyczne twórców z Zakopanego, Świdnicy, Opola, Częstochowy, Lubiatowa, Nysy, Tomaszowa Mazowieckiego i wielu innych miejscowości. Otmuchów, chociaż jest niewielkim miastem, ma bardzo bogatą historię lokalną, dużo zabytków, w tym przepiękny rynek.

KRYSTIAN CHOLEWA

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 rozlanego
- ✓ 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