

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (336) 11 • Poznań • listopad 2022 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



Zuzanna Ruszała i Wiktoria Karoń (z prawej), uczennice Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owieńskach śpiewają podczas obchodów Międzynarodowego Dnia Białej Łaski w powiecie poznańskim. Więcej w artykule „Być towarzyszem niewidomego”.

Str. 4 i 5

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

- Czysta planeta
bez wojen**
str. 3
- Być towarzyszem
niewidomego**
str. 4 i 5
- Zdrowie zamknięte
w słoiku**
str. 9
- Niebo do wynajęcia**
str. 16 i 17
- Poczwórne szczęście**
str. 20
- Deszcz za oknami,
radość w sercach**
str. 24 i 25
- Obcy wśród ludzi**
str. 33 i 34
- Sztuka nie zna granic**
str. 40 i 41
- Życie po drugim
przeszczepie nerki**
str. 42 i 43
- Cafe „Pod swojskom
ryczkom”**
str. 45

Urodziny pani Tekli

„Sto lat!” – śpiewamy, gdy „S” ktoś świętuje urodziny. W przypadku pani Tekli Głowackiej, mieszkanki Domu Pomocy Społecznej w Lisówkach w powiecie poznańskim zaśpiewano „Dwieście lat!”, bo setkę już przeżyła. Wyjątkowe okragłe urodziny świętowała 5 października. Tego dnia w DPS w Lisówkach obchodzone również Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Były życzenia, uściski i oczywiście prezenty dla jubilatki.

Na tę okoliczność Dom Pomocy Społecznej w Lisówkach odwiedzili: Antoni Kalisz, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu, Elżbieta Tonder, dyrektor

Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Starostwa Powiatowego, Anna Czerniak, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Irena Skrzypczak, przewodnicząca Powiatowej Rady Seniorów, przedstawiciele Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, pracownicy DPS w Lisówkach, a także rodzina jubilatki.

Uroczystość umilił występem Piotr Szukalski. Wspominano ze wzruszeniem minione lata, pasje i zamięłowania pani Tekli. Był tort i tańce. Wszyscy bawili się znakomicie. Pani Tekla, choć porusza się na wózku inwalidzkim, jest pozytywnie nastawiona do życia i otoczenia. Na jej twarzy często gości uśmiech. **Oprac. KK.**

Edukacja bez przeszkód

Oostępności szkół wyższych, możliwościach wsparcia osób z niepełnosprawnościami oraz o wpływie aktywności fizycznej na kondycję studentów z ograniczeniami sprawności rozmawiano podczas VII Forum Uczelnianych Pełnomocników do spraw Osób z Niepełnosprawnościami, które odbyło się w dniach 21 i 22 września na Wydziale Historii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Organizatorem wydarzenia było Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami UAM, a partnerem – Oddział Wielkopolski Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Forum zostało objęte patronatem honorowym Ministra Edukacji i Nauki, Ministra Rodziny i Polityki Społecznej, Rzecznika Praw Obywatelskich, Marszałka Województwa Wielkopolskiego oraz Prezydenta Miasta Poznania. Wzięli w nim udział pełnomocnicy do spraw osób z niepełnosprawnościami, pracownicy biur uniwersyteckich wspierających osoby z niepełnosprawnościami, a także przedstawiciele organizacji działających na rzecz studentów z niepełnosprawnością.

Celem Forum – jak informuje UAM na swojej stronie internetowej – było promowanie innowacyjnych rozwiązań w zakresie wspierania osób z niepełnosprawnościami oraz upowszechnianie wiedzy i podnoszenie świadomości na temat funkcjonowania osób z różnymi niepełnosprawnościami w szkolnictwie wyższym.

Wydarzenie było w pełni dostępne – zapewniona była pomoc wolontariuszy podczas trwania konferencji, sale wyposażone były w pętle indukcyjno-foniczne, a wystąpienia były tłumaczone w języku migowym. Uczestnicy z niepełnosprawnościami narządu wzroku otrzymali materiały konferencyjne w powiększonym druku.

Zadania i programy PFRON wspierające edukację osób z niepełnosprawnościami na uczelniach wyższych przybliżyła Anna Brych z Oddziału Wielkopolskiego PFRON. W drugim dniu wydarzenia przygotowany został m.in. panel dyskusyjny pt. „Uczelnia dla wszystkich czy tylko dla wybranych? Jak dbać o studentów, doktorantów i pracowników z niepełnosprawnościami”. **Oprac. KK.**

Mieszkania chronione

Usamodzielnienie i uniezależnienie się od rodziny to kluczowa sprawa dla każdej osoby z niepełnosprawnością. Nim jednak nastąpi, niezbędne jest wsparcie w zaspokojeniu najważniejszych potrzeb życiowych. Tu z pomocą przychodzi mieszkanie chronione będące formą pomocy społecznej przygotowującą osoby tam przebywające do prowadzenia samodzielnego życia lub wspomagającą te osoby w codziennym funkcjonowaniu.

Mieszkania chronione przeznaczone są między innymi dla osób z niepełnosprawnościami, osób przewlekle chorych i w podeszłym wieku. Mieszkanie chronione – jak informuje Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej na swojej stronie internetowej – może być prowadzone przez każdą jednostkę organizacyjną pomocy społecznej lub organizację pożytku publicznego. W zależności od celu udzielanego wsparcia prowadzone jest jako mieszkanie chronione treningowe lub mieszkanie chronione wspierane.

W mieszkaniu chronionym treningowym osoba z niepełnosprawnością może liczyć na zapewnienie usług bytowych,

wsparcie w zakresie rozwijania bądź utrwalania samodzielności, sprawności w zakresie samoobsługi, pełnienia ról społecznych w integracji ze społecznością lokalną, w celu umożliwienia prowadzenia samodzielnego życia. Z kolei w mieszkaniu chronionym wspieranym zapewnia się usługi bytowe oraz pomoc w wykonywaniu codziennych czynności i w realizacji kontaktów społecznych, w celu utrzymania lub rozwijania samodzielności danej osoby na poziomie jej możliwości psychofizycznych. Decyzję o skierowaniu do korzystania ze wsparcia w mieszkaniu chronionym wydaje się na czas określony.

Pobyt w mieszkaniu chronionym może zostać przyznany osobom pełnoletnim z problemami zdrowia psychicznego, opuszczającym pieczę zastępczą w rozumieniu przepisów o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, młodzieżowe ośrodki wychowawcze czy zakłady dla nieletnich. Pobyt w mieszkaniu chronionym jest odpłatny – zwolnione z uiszczania odpłatności są osoby o niskich dochodach, spełniające kryterium dochodowe do korzystania ze wsparcia pomocy społecznej. **Oprac. KK.**

ZADUSZKI

*Drżą na rozświetlonych polach cienie,
Łzami świec płaczą kamienie.
W głuchoniemym piasku
Milczy pogrzebana gorycz.
Wszyscy byli tak kochani,
Nieodżałowani aż do bólu.
Tu dopiero, po niewczasie,
W rytym słowie późny smutek.
Czas refleksją nasączony,
Anioł gra suitę Bacha,
Przykulone u stóp krzyża
Szlocha serce obudzone.*

ZBIGNIEW NOWAK

WOJEWÓDZKI ETAP KONKURSU „SZTUKA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH”

Czysta planeta bez wojen



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

„Świat za sto lat” – to tytuł tegorocznej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, którego organizatorem jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. 20 października w Muzeum Leśnictwa w Gołuchowie (pow. pleszewski) wręczono nagrody i wyróżnienia laureatom wojewódzkiego etapu konkursu. Były również podziękowania za uczestnictwo, upominki i wiele pozytywnych emocji.

„Sztuka Osób Niepełnosprawnych” to konkurs adresowany do uczestników warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy oraz do mieszkańców domów pomocy społecznej. Ma na celu ukazanie twórczego potencjału osób z niepełnosprawnościami, ich nieprzeciętnych zdolności, pasji artystycznych, a zwłaszcza determinacji i zaangażowania w realizację pomysłów.

W tym roku do etapu wojewódzkiego konkursu zostało zgłoszonych 185 prac z 57 wielkopolskich placówek. Konkurs obejmował następujące kategorie prac: malarstwo i witraż, rysunek i grafika, rzeźba kameralna i

plaskorzeźba, tkanina i aplikacja oraz fotografia i film.

W uroczystości wręczenia nagród udział wzięła Dorota Habich, zastępca prezesa Zarządu PFRON, Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON oraz Ewa Jedlikowska, dyrektor Ośrodka Kultury Leśnej w Gołuchowie. Organizacja wielkopolskiej gali Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych” to pierwsza z podejmowanych wspólnie inicjatyw w ramach podpisanego porozumienia o współpracy między PFRON a Ośrodkiem Kultury Leśnej w Gołuchowie.

Dzieła autorstwa osób z niepełnosprawnościami jak zwykle zaskoczyły jurorów oryginalnością, pomysłowością i wysoką jakością wykonania. Wybór zwycięzców nie był łatwy. Jak wyobrażają sobie „świat za sto lat” uczestnicy wielkopolskich placówek terapii zajęciowej?

Czyste powietrze, zadbane planeta, brak śmieci, wolność, dostatek, radość twórczenia, różnorodność, pokój na świecie, życie bez chorób, bezwarunkowa miłość do drugiego człowieka – na te między innymi kwestie zwracali uwagę w swoich pracach. Inni twórcy zaakcentowali zaś globalne ocieplenie i wirtualną ludzkość zdominowaną przez technologie cyfrowe.

W kategorii malarstwo i witraż pierwsze miejsce

zdołała praca pod tytułem „Kocie miasto” autorstwa Tomasza Bręczewskiego, uczestnika Warsztatu Terapii Zajęciowej Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi w Szamotułach. W kategorii rysunek i grafika na pierwszym miejscu uplasowała się Edyta Szlosowska, uczestniczka Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wolsztynie za pracę zatytułowaną „Nowa Fauna”.

W kategorii tkanina i aplikacja laureatkami pierwszego miejsca zostały Justyna Koralewska oraz Iwona Lewandowska z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Paprotni prowadzonego przez Stowarzyszenie „Razem Aktywni” za wspólną pracę pod tytułem „Powrót do raju”.

W kategorii rzeźba kameralna i plaskorzeźba pierwszą nagrodę otrzymał Michał Gulczyński, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Konarzewie prowadzonego przez Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk” za pracę pod tytułem „Warszawa za sto lat”.

Agnieszka Pieprzyk, uczestniczka Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach, laureatka pierwszego miejsca w kategorii fotografia i film nadesłała na konkurs zdjęcie zatytułowane „Układam świat przyszłości”, przedstawiające jej warsztatowego kolegę, który układa z puzzli wymarzony „świat za sto lat”. W tym właśnie świecie zapanuje pokój, nie

będzie żadnych wojen, a ludzie będą dbać o planetę i o siebie nawzajem. Pozostaje pogratulować autorce oraz wszystkim pozostałym laureatom i życzyć, aby zaprezentowane w dziełach marzenia się ziściły w przyszłości.

Z pełną listą laureatów pierwszych, drugich i trzecich miejsc oraz wyróżnień w poszczególnych kategoriach w wojewódzkim etapie konkursu można zapoznać się na stronie internetowej Funduszu: <https://pfron.org.pl> (należy wybrać opcję „Informacje z regionu”, a następnie wskazać region wielkopolski).



Dorota Habich i Anna Skupień wręczają nagrodę Agnieszce Pieprzyk, uczestniczce Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach.



Komisja konkursowa ogląda prace nadesłane na wojewódzki etap konkursu.



Prezentacja prac laureatów konkursu.

Dostępność w „Podaj Dalej”

Nabyta niepełnosprawność ruchowa wymaga dokonania istotnych zmian w codziennym życiu, wśród których jako jedną z najważniejszych można wskazać dostosowanie mieszkania. Jak zorganizować przestrzeń w ciasnej kuchni, aby osoba poruszająca się na wózku mogła bezpiecznie gotować? Jak rozwiązać zastośować w łazience, przedpokoju czy sypialni, aby można było poruszać się swobodnie?

Odpowiedzi na te oraz inne pytania, związane z dostępnością, udziela Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka „PODAJ DALEJ” z Konina w województwie wielkopolskim w wideo-poradniku, który przygotowała w ramach projektu pn. „Dostępność Podaj Dalej”. Wideo-poradnik, jak informują przedstawiciele Fundacji w komunikacie prasowym, składa się z pięciu filmów przedstawiających dostępność przestrzeni mieszkalnej dla osób z niepełnosprawnością narządu

ruchu. Dowiemy się z nich, jak zorganizować przestrzeń wejściową do mieszkania, jak zaprojektować łazienkę dla osób z niepełnosprawnością ruchową, sypialnię, kuchnię i jadalnię.

– Pomyśl na przygotowanie wideo-poradnika zrodził się w naszych głowach już jakiś czas temu. Jest odpowiedzią na potrzeby rodzin osób, które uległy wypadkom i nie wiedzą, jak urządzić mieszkanie, żeby było w pełni funkcjonalne, kiedy ich bliski wróci ze szpitala do domu – podkreśla Maciej Wiatrowski, koordynator projektu.

Potrzeby zostały zebrane podczas spotkania dużej grupy osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu. Następnie powstały scenariusze filmów, które zostały przetestowane i uzupełnione przez kolejną grupę osób z niepełnosprawnościami. W ten sposób powstała pełna lista potrzeb i na jej podstawie zrealizowany został materiał wideo. Wskazówki

umieszczone w filmach bez wątpienia są bardzo pomocne osobom z niepełnosprawnościami i ich bliskim, a także projektantom wnętrz, którzy zajmują się tworzeniem przestrzeni bez barier. Aby obejrzeć filmy, należy wejść na stronę <https://youtube.com>, wpisać nazwę kanału: Podaj Dalej, a następnie wybrać z listy interesujący nas film. Co ważne, oglądanie jest w pełni bezpłatne, a wideo-poradniki zawierają objaśnienia dla osób niewidzących (tekst mówiony i w formie pisanej) oraz są tłumaczone na język migowy.

Projekt „Dostępność Podaj Dalej” został przeprowadzony przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka w ramach przedsięwzięcia pn. „Inkubator Innowacji Społecznych Generator Dostępności”, finansowanego z Programu Operacyjnego „Wiedza – Edukacja – Rozwój”, ze środków Unii Europejskiej – Europejskiego Funduszu Społecznego. *Oprac. KK.*

Konkurs krajoznawczy

Oddział Środowiskowy Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego Poznań-Nowe Miasto zaprasza do udziału w Ogólnopolskim Młodzieżowym Konkursie Krajoznawczym pod tytułem „Poznajemy Ojcowiznę”. Konkurs adresowany jest do uczniów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych, także do uczniów z niepełnosprawnościami. Prace należy nadsyłać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 15 grudnia.

Ogólnopolski Młodzieżowy Konkurs Krajoznawczy „Poznajemy Ojcowiznę” jest inicjatywą z zakresu edukacji turystyczno-krajoznawczej. Celem głównym konkursu jest zachęta dzieci i młodzieży do poznawania ziemi ojczystej, promowanie

małych ojczyzn, dziedzictwa narodowego oraz osiągnięć czasów współczesnych. Celami szczegółowymi są m.in.: pogłębianie wiedzy o miejscu zamieszkania, walorach turystyczno-krajoznawczych państwa, poznawanych indywidualnie lub w trakcie zespołowych wędrowek, nauka dokumentowania poznanych obiektów przy pomocy fotografii, kontynuowanie oraz upowszechnianie krajoznawczych tradycji rodzinnych, środowiskowych, szkolnych oraz regionalnych, a także rozwijanie wśród młodych krajoznawców pasji do poznawania i opisywania swojej ojczyzny.

Konkurs na wszystkich etapach przeprowadzany jest w trzech kategoriach: prace tradycyjne indywidu-

alne, prace tradycyjne zespołowe, prace multimedialne (indywidualne i zespołowe oceniane łącznie). Prace zespołowe mogą być tworzone przez grupy liczące od 2 do 4 uczestników. Tematyka prac dotyczyć może następujących obszarów: mój dom rodzinny, dzieła mojej rodziny – tradycje i zwyczaje, ludzie mojej miejscowości zasłużeni dla regionu i kraju, losy moich bliskich i rodaków poza granicami kraju czy aktualnych wydarzeń jak rocznice oraz jubileusze.

Prace należy nadsyłać na adres: Oddział Środowiskowy PTTK Poznań-Nowe Miasto im. Franciszka Jaśkowiaka, os. Bohaterów II Wojny Światowej 29 (budynek Zespołu Szkół Salezjańskich), 61-387 Poznań. *Oprac. KK.*

Jak funkcjonować będąc całkowicie niewidomym – w jaki sposób poruszać się po mieście, komunikować się z instytucjami publicznymi, czytać książki? Co zrobić, gdy spotkam osobę niewidomą na ulicy? W jaki sposób mogę pomóc jej dotrzeć do wskazanego miejsca? Tego mogli dowiedzieć się uczestnicy happeningu zorganizowanego na Placu Wolności w Poznaniu 17 października, z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Łaski. Organizatorem wydarzenia był Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Owińskach.

Międzynarodowy Dzień Białej Łaski to święto osób niewidomych i słabowidzących obchodzone corocznie na świecie od 1964 roku. W Polsce pierwsze obchody tego święta odbyły się w roku 1993. Celem obchodów Międzynarodowego Dnia Białej Łaski jest przedstawienie społeczeństwu, z jakimi trudnościami mierzą się na co dzień osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku.

Happening dostarczył również wiedzy, skąd wzięła się biała łaska. Niektóre źródła podają, że wszystko zaczęło się w 1921 roku, gdy angielski fotograf James Biggs na skutek nieszczęśliwego wypadku stracił wzrok. Wymyślił wówczas, że do bezpiecznego poruszania się po mieście zaadaptuje łaskę, której używali wówczas gentelmani. Inne źródła białą łaskę utożsamiają z kolei z osobą George’a Bonhama. Człowiek ten był świadkiem niebezpiecznego zdarzenia – niewidomy przechodzień próbował przedostać się na drugą stronę ulicy, jednak używana przez niego łaska była niewidoczna dla kierowców, ponieważ zlewała się kolorystycznie z otoczeniem. Bonham widząc całe zająście zalecił pomalowanie łaski na białą.

Biała łaska pomaga samodzielnie się poruszać chroniąc przed zderzeniem z przeszkodą, umożliwia wykrycie nierówności terenu, dostarcza informacji o podłożu znajdującym się przed osobą niewidomą, pomaga określić jego fakturę i strukturę, umożliwia odnalezienie ważnych punktów orientacyjnych na trasie (np. chodnik, przystanek, skrzyżowanie), a ponadto zwiększa bezpieczeństwo niewidomego w sytuacjach wymagających przemieszczania się w ruchu ulicznym.

Podczas happeningu osoby widzące mogły po raz pierw-

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ BIAŁEJ ŁASKI W POWIECIE POZNAŃSKIM

Być towarzyszem niewidomego

szy w życiu wziąć białą łaskę w dłoń i z zasłoniętymi oczami ruszyć z nią przed siebie (w asyście instruktorki, która czuwała, aby każdy bezpiecznie dotarł do celu). Uczestnicy ćwiczenia w ten sposób dowiedzieli się, że wzrok jest jednym z najistotniejszych zmysłów, które pozwalają nam czuć się pewnie w otaczającym świecie i że jego utrata nie musi oznaczać bierności ani wykluczenia z aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Osoba niewidoma może nie tylko przyjmować pomoc, ale też ją dawać – na przykład przekazując wiedzę o codziennym życiu osób z niepełnosprawnościami wzroku i formach wsparcia.

Chętni mogli zapoznać się z polskim alfabetem brajla – dowiedzieć się, z jakich punktów składają się poszczególne litery oraz cyfry, jak w języku brajla wygląda znak kreski ułamkowej, znak akcentu czy znak kursywy. O ile spacer z białą łaską okazał się zadaniem dość krótkim i mało problematycznym w realizacji, o tyle pierwsze spotkanie z alfabetem brajla i utrwalenie go zajmowało więcej czasu. Gdy udało się poznać pierwsze litery alfabetu, można było zasiąść przy maszynie brajlowskiej i spróbować coś napisać. Dla najmłodszych przygotowano układy sensoryczne oraz inne zabawy. Było głośne czytanie w

brajlu i występ muzyczny uczennic Ośrodka – Barbary Walczak, Wiktorii Karoń i Zuzanny Ruszała.

Organizatorzy przekazali ponadto zainteresowanym ulotki informacyjne na temat zachowania podczas pierwszego kontaktu z osobą z niepełnospraw-

nością narządu wzroku. Aby wskazać niewidomemu drogę, nie wystarczy powiedzieć: „idź w tamtą stronę”, ponieważ nie zobaczy on jaki kierunek wskazujemy ręką. Należy udzielić precyzyjnej informacji, np. „idź prosto 50 metrów i znajdziesz to po prawej stronie”. Kiedy zbli-

żamy się do schodów, zawsze należy niewidomego towarzysza o tym uprzedzić mówiąc: „uwaga, schody”. Aby pokazać, gdzie usiąść, można skierować rękę niewidomego na oparcie krzesła, co daje dużą orientację w usytuowaniu siedzenia.

KAROLINA KASPRZAK



Pierwszy spacer z białą łaską.



Poznanie alfabetu brajla.



Śpiewają Zuzanna Ruszała i Wiktorii Karoń (z prawej).

Piękne



ryby, cudowne motyle

Na początku września wybraliśmy się z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu nad morze do Pustkowa. Mocno wiało, a głośnie, spienione fale odbijały się w słońcu. Pustkowo to niewielka nadmorska miejscowość, do której wybraliśmy się na wycieczkę po raz drugi.

W tej miejscowości znajduje się kopia krzyża z Giewontu, spod którego co roku wyrusza piesza pielgrzymka szczecińska. Pielgrzymi udają się na Jasną Górę pokonując bardzo długą trasę. Obok znajduje się piękna figura Matki Boskiej trzyma-

jąca pozostawione przez ludzi różańce. Bardzo nam się podoba ta urokliwa miejscowość, która nie zapomina o osobach niepełnosprawnych. Można dojść bezpiecznie do samego morza i napawać się cennym, zdrowym jodem. W drugim dniu naszego pobytu wybraliśmy się do Trzęsacza, by zobaczyć ruiny dawnego kościoła. Niedaleko można zobaczyć również muzeum, w którym znajdują się skarby wydobyte z morza. W Trzęsaczu jest piękny taras widokowy skierowany na morze, gdzie słyszać było mewy, a na ho-

ryzoncie można było ujrzeć płynące statki.

Ostatniego dnia naszego pobytu zawitaliśmy do Pobierowa, gdzie zwiedziliśmy oceanarium i motylarnię. Tu zobaczyliśmy, jakie piękne ryby kryją morskie głębiny z całego świata. Są wielobarwne, mają przeróżne kształty i zwyczaje. Podziwialiśmy je z zapartym tchem, a największe wrażenie zrobił na nas rekin, o którym tak wiele słyszeliśmy. Obejrzelśmy przepiękną kolekcję motyli z całego świata. Różniły się one nie tylko ubarwieniem, ale też wielkością. Motyle

są bardzo potrzebne w przyrodzie, bo ubarwiają swym pięknem świat. Cieszę się, że na tym wyjeździe mogliśmy się bardziej zintegrować i wzmocnić swoje przyjaźnie. Będziemy niecierpliwie czekać na kolejną taką okazję, aby powrócić do Pustkowa, gdzie można poczuć wiatr we włosach, usłyszeć szum fal, śpiew mew, ujrzeć, jak słońce barwi wodę na różne kolory. Każdy wyjazd dla nas to cenna rehabilitacja i ciekawe przeżycia.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA
UCZESTNICZKA W TZ W SWARZĘDZU



Z naturą przy grillu

14 września wybraliśmy się na grilla do ogrodu przy Eurohotelu w Swarzędzu. Wdzieliśmy poranne promienie słońca przy rozgrzewającym się grillu z widokiem na mini zoo. Przyroda i zwierzęta cieszyły nasze oczy. Pan Zbigniew wraz z żoną zadbał o upiększenie terenu przed Eurohotelem, gdzie pojawiają się ciekawe gatunki zwierząt.

Można było zobaczyć przy fontannie wystawę sprzętu użytkowego z dawnych czasów. Przy kiełbaskach z sałatkami oraz innymi przekąskami podziwialiśmy przyrodę. Można było usłyszeć odgłosy zwierząt z daleka, które poprawiały nam nastrój. Najciekawsza była papuga, która powtarzała po nas „halo” i „dzień dobry”.

Można było zobaczyć konia, osła, pawia, kury, strusie, świnki morskie.

Podziwialiśmy pomysły aranż ścieżki spacerowej. Wy-

piliśmy kawę, zjedliśmy pyszny placek drożdżowy, rozmawialiśmy, graliśmy w piłkę. Dziękujemy za miłe spędzony czas w atmosferze przyjaźni. Obcując z naturą możemy docenić pięk-

no przyrody, a ona pozwala na chwilę uciec nam od codzienności.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU



Zdrowie zamknięte w słoiku

Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu posiada tunel foliowy i zagrodę, w której mieszkają nasze kozy i alpaki. Dzięki naszym zwierzętom mamy naturalny nawóz, a one dostają zieloninę do jedzenia. Ziemia dobrze nawieziona rodzi w tunelu bogactwo warzyw.

Oprócz tunelu mamy też rabaty, na których rosną zioła i warzywa korzenne. Od czerwca zaczynamy zbiory. Najpierw są to zioła, które szatkujemy na drobno i mrozimy, ale też suszymy, po wysuszeniu kruszymy na drobne. Dzięki temu nie musimy się martwić zimą o

zioła do naszych potraw. W lipcu i sierpniu zaczynamy zbierać plony w tunelu. Są to pomidory, papryki różnych kolorów, ogórki i fasola. Ponadto nasi uczestnicy ze swoich przydomowych ogrodów przynoszą owoce, które mrozimy na ciasta, ale też robimy z nich różne przetwory w słoikach.

Z pomidorów robimy różnego rodzaju sosy, które wekujemy, a później nam służą jako dodatek do makaronu, ryżu, kaszy czy ziemniaków. Do kiszenia ogórków używamy własnego chrzanu i kopru. Zostaje tylko nam kupić czosnek oraz sól kamienną i można je

upychać w słoiki. Zimą mamy dostatek nie tylko ogórków kiszonych, ale też probiotyków, bo kiszonki to ich źródło, a one chronią nas przed różnymi wirusami. Paprykę konserwujemy w zalewie octowej lub mrozimy pokrojoną w słupki, które posłużą jako dodatek do zup i

sosów, a konserwową można wykorzystać do sałatek. Dzięki zaprawom i mrożeniu jesteśmy zabezpieczeni we własne, zdrowe zioła i warzywa przez cały okres jesienno-zimowy.

PATRYCJA MICHALSKA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK”
W OTUSZU



Motyle – miłość Agnieszki

Mam na imię Agnieszka. Jestem uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu. Chcę was zabrać w mój bajkowy świat kolorowych i pięknych boskich stworzeń, zwłaszcza motyli. Fascynują ogromem barw i wzorów.

Gdy jestem w Warsztacie, przenoszę je na kartki papieru rysunkiem, malowidłami, wyklejankami z papieru. Wylepiam je z plasteliny i w innych formach plastycznych.

Gdy jestem już po zajęciach, bardzo lubię fotografować motyle i otaczającą przyrodę. Nie jest to zajęcie dla niecierpliwych. Trudno

je uchwycić, bo są płochliwe i niekiedy trzeba zrobić kilka podejść, by zrobić jedno zdjęcie. Jakaż radość jest we mnie, kiedy mi się w końcu uda!

Takie zdjęcia zdobią ścianę w naszej pracowni komputerowej. Kocham motyle za ich lekkość i grację, za te piękne kolory, które mają na sobie.

Są moją inspiracją do zajęć w Warsztacie.

AGNIESZKA ANDRASZYK
UCZESTNICZKA W TZ „PROMYK”
W OTUSZU



FOT. (2X) ARCHIWUM W TZ „PROMYK”

Niosą pomoc w kryzysie

21 listopada obchodzimy Dzień Pracownika Socjalnego. Jest to zawód powołany na mocy ustawy o pomocy społecznej, w którego zakresie mieści się praca z osobami w kryzysie – bezrobotnymi, w trudnej sytuacji materialnej, uzależnionymi, pozbawionymi wsparcia ze strony najbliższych czy niezdolnymi do samodzielnej egzystencji z powodu niepełnosprawności.

Praca w zawodzie pracownika socjalnego nie jest pracą łatwą. Wiąże się z dużym kontaktem z ludźmi, wśród których znajdują się osoby nie wy-

rażające chęci współpracy ani dokonywania zmian w swoim życiu. Przedstawiciel tego zawodu musi więc cechować się zarówno empatią, odpowiedzialnością, sumiennością, a także cierpliwością. Musi być konsekwentny oraz umieć wyznaczać granice. Asertywność jest również pożądaną cechą w tym zawodzie.

Kształcenie w zawodzie pracownika socjalnego do roku 2007 prowadzone było w ramach szkół policealnych. Obecnie przyszli pracownicy socjalni uzyskują uprawnienia w 3-letnich kolegiach pracowników służb społecznych lub w

ramach edukacji na poziomie 3-letnich studiów licencjackich bądź magisterskich o kierunku praca socjalna.

Pracownik socjalny po uzyskaniu stosownych uprawnień może być zatrudniony w miejskim ośrodku pomocy rodzinie, ośrodku pomocy społecznej, ośrodku interwencji kryzysowej, w domu dziecka, domu dla bezdomnych, domu pomocy społecznej czy w organizacji pozarządowej działającej na rzecz wyrównywania szans życiowych osób z niepełnosprawnościami. Możliwości zatrudnienia są szerokie, pracownik socjalny to

zawód poszukiwany na rynku pracy.

Jako osoba posiadająca orzeczenie o niepełnosprawności miałem kontakt z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Strzelcach. Pracownicy tego OPS-u zawsze służą mi radą i pomocą, są empatyczni oraz życzliwi. Z pomocy tej instytucji korzystałem przygotowując pracę magisterską, a także gdy składałem wnioski o zasiłek celowy. Jestem bardzo wdzięczny kierownictwu i pracownikom socjalnym tego Ośrodka za okazane wsparcie.

KRYSTIAN CHOLEWA

Kochamy nasze zwierzęta

Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu jest szczęśliwym posiadaczem cudownych zwierząt. To nasze stadko cały czas się powiększa. Mamy cztery ukochane alpaki, które trafiły do nas w zeszłym roku. Później dołączyły cztery psotne kozy miniaturki, jedna z nich zrobiła nam 11 maja niespodziankę: urodziła białą-czarną kózkę.

Okazało się że jest to dziewczynka kozica i nazwaliśmy ją Milka. Maluch jest zdrowy i ma się bardzo dobrze. Mama koza opiekowała się nią i karmiła. Milka dzisiaj jest już duża prawie jak jej mama. Niedawno pan kierownik zrobił nam niespodziankę i do naszej wesołej zagrody dołączył kucyk – pięk-

na klacz Julka. Na początku była trochę nieśmiała, ale przyzwyczaiła się do nowego domu i zaprzyjaźniła się z całym stadkiem. Jest bardzo miłym konikiem. My też ją bardzo polubiliśmy. Przybiega do nas, gdy ją wołamy po imieniu. Jest miła w dotyku, lubimy się do niej przytulać. Chodzimy z nią na spacer, prowadzimy na lony. Jest bardzo grzeczna i słucha nas.

Kochamy nasze zwierzęta, lubimy je karmić, spędzać z nimi czas. One też się cieszą, gdy do nich przychodzimy. A my cieszymy się, że mamy takie stadko naszych niezawodnych przyjaciół.

NATALIA KALINOWSKA
UCZESTNICZKA W TZ „PROMYK”
W OTUSZU



FOT. (3X) ARCHIWUM W TZ „PROMYK”

Bądźmy życzliwi

Życzliwość to ważna cecha osobowości. Będąc życzliwym łatwiej nawiązujemy i podtrzymujemy kontakty z ludźmi, łatwiej też się z nimi komunikujemy, zyskujemy sympatię, osiągamy sukcesy w życiu zawodowym oraz osobistym. Zalety tej cechy można długo wymieniać. Po-

zytywne nastawienie, spokój, szacunek do drugiego człowieka i uśmiech są naszymi sprzymierzeńcami w wielu sferach życia.

Moja babcia chorowała na demencję, przez co nieświadomie wyrządzała krzywdę mnie i moim bliskim. Mimo tego zawsze byliśmy wobec niej

życzliwi. Znam sytuacje, kiedy ktoś jest życzliwy drugiemu tylko dlatego, aby coś od niego uzyskać – najczęściej są to dobra materialne jak pieniądze, biżuteria czy nawet szansa na stanie się spadkobiercą w przyszłości. Interesowna życzliwość zawsze jest zła i należy ją potępiać. Prawdziwa życz-

liwość jest bezinteresowna, okazując ją komuś nie oczekujemy niczego w zamian, nie szukamy żadnych korzyści.

Pieniądze są bardzo ważne, jednak nie mogą nam przysłużyć relacji z najbliższymi. Zdrowie i życie mamy tylko jedno. Może za jakiś czas okazać się, że byliśmy tak pochłonięci pracą oraz zarabianiem pieniędzy, że zapomnieliśmy, co w życiu jest najważniejsze. Czasu nie da się cofnąć, pamiętajmy o tym.

KRYSTIAN CHOLEWA

Choroby jesieni

W okresie jesienno-zimowym wzrasta ryzyko zachorowania na grypę oraz wirusy grypopochodne. Katar, kaszel, ból mięśni i gorączka – to najczęstsze objawy grypy. Jak się przed nią chronić? Po pierwsze warto zaszczepić się przeciw grypie. Po drugie – należy unikać bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy infekcji, ubierać się stosownie do warunków atmosferycznych, dostarczać organizmowi niezbędnych witamin. Odporność organizmu można wspomóc przyjmując suplementację w postaci tabletek zawierających np. olej z wątroby rekina, czyli popularny tran.

Bagatelizując objawy infekcji, chodząc z nią do pracy i w inne miejsca użyteczności publicznej nie tylko narażamy innych na zarażenie się, lecz także stwarzamy jej możliwość rozwoju. Nieleczona grypa może doprowadzić do zapalenia płuc, czyli ostrej infekcji górnych dróg oddechowych. Wówczas konieczne jest przyjmowanie antybiotyku, chory musi pozostawać w domu i pod ścisłą kontrolą lekarską. Nieleczzone zapalenie płuc może doprowadzić do zapalenia mięśnia sercowego, a nawet śmierci.

Pamiętajmy, że podczas zażywania leków nie wolno pić alkoholu. Warto zadbać o systematyczne wietrzenie pomieszczeń, oczywiście w taki sposób, aby nie narażać siebie lub domowników na przeziębienie. Do działań profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania wirusowi grypy zalicza się również systematyczna dezynfekcja rąk.

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Morze pełne słońca

Z początkiem października wybraliśmy się na trzy dniowy wyjazd do Rewala, pięknej, nadmorskiej miejscowości. Droga minęła nam spokojnie. Rewal powitał nas słoneczną pogodą i jesienną aurą. Po zakwaterowaniu w pokojach, po obiedzie, wybraliśmy się na spacer, aby przywitać się z morzem i wdychać jod. Wieczorem tańczyliśmy przy ulubionych utworach muzycznych.

Poranek był bezchmurny i słoneczny. Wiedzieliśmy, że dzień będzie piękny. Część z nas wyruszyła na spacer do Trzęsacza, część do Niechorza i Pustkowa, a inni zwiedzali malownicze uliczki Rewala. Odwiedziliśmy też Aleje Róż oraz Aleje Zakochanych. Nie zabrakło nam spacerów na plaży podczas zachodu słońca. Wieczór wszyscy spędziliśmy tańcząc przy ulubionych utworach muzycznych. Tak upłynął nam pierwszy dzień naszego pobytu nad morzem.

Po południu pan kierownik zaprosił nas na gofry z dżemem. Każdy mógł wypić cappuccino albo aromatyczną herbatę. Kolejny wieczór spędziliśmy na zabawie przy ulubionych utworach muzycznych,

które przygotował nasz Mikołaj.

Następnego dnia wyruszyliśmy do domu. Wyjazd był bar-

dzo przyjemny, a pogoda piękna, pełna słońca.

TERESA HOFFA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK”

Problemy polskiej psychiatrii

Badanie dotyczące kondycji psychicznej mieszkańców Polski nie zostawia złudzeń – co czwarty Polak w jakimś momencie życia miał problem ze zdrowiem psychicznym. Oznacza to, że ponad osiem milionów ludzi w naszym kraju doświadczało lub doświadcza zaburzeń psychicznych. Kondycja polskiej psychiatrii stoi na zatrważająco niskim poziomie. Nie trudno zatem o wniosek, że wiele osób doświadcza kryzysu psychicznego nie zostaje objętych pomocą specjalistyczną. Nie szukają pomocy, często nie alarmują nawet swoich najbliższych o pogarszającym się stanie zdrowia.

Aneta Pawłowska-Krać w książce pod tytułem „Głośnik w głowie. O leczeniu psychiatrycznym w Polsce” otwiera czytelnikowi oczy na problem nieprawidłowo skoordynowanej opieki psychiatrycznej. Publikacja ma charakter reportażu – każdy rozdział prezentuje, zdawać by się mogło inny punkt widzenia, ale tak naprawdę tożsamy z pozostałymi. Zarówno pacjenci, pielęgniarki i lekarze psychiatrzy mówią jednym głosem, że polską psychiatrię należy zreformować, aby każdy, kto pomocy potrzebuje, otrzymał ją w formie adekwatnej do stanu zdrowia i potrzeb, a zwłaszcza zgodnej z zasadą *primum non nocere* (po pierwsze nie szkodzić).

Zamiast w łóżku i w jednoosobowej bądź dwuosobowej sali, pacjent w kryzysie psychicznym, dajmy na to po próbie samobójczej, potrzebujący wyciszenia, spędza noc na korytarzu, leżąc (o śnie nie ma mowy) na materacu, a w łazience jego poranny przysnec koordynuje pielęgniarka, która patrzy bez skrępowania na nagie ciało. Ograbiony z intymności, odarty z godności, rozpaczliwie poszukuje dla siebie kawałka miejsca, w którym choć przez chwilę będzie mógł poczuć się człowiekiem. Powodem takiego stanu rzeczy jest niewystarczająca liczba łóżek

na oddziałach psychiatrycznych tak dla dzieci i młodzieży, jak i dla dorosłych. W ślad za nią idą również nadużycia seksualne wobec nieletnich, bo ci zamiast trafiać na oddziały młodzieżowe, trafiają na te dla dorosłych. Autorka rozmawiając z ofiarami molestowania seksualnego i ich najbliższymi ukazuje nieopisany dramat, z którego nigdy nie będą mogły się podźwignąć. Przykładowo: w jednym ze szpitali psychiatrycznych 37-latek dopuścił się molestowania na dwóch trzynastoletkach. Po rocznym śledztwie prokuratorskim sprawa zakończyła się skierowaniem do sądu wniosku o umorzenie postępowania wobec podejrzanego. Człowiek ten został umieszczony w Regionalnym Ośrodku Psychiatrii Sądowej w Starogardzie Gdańskim. Po kontroli odpowiednich organów ustalono, że na oddziałach dla dorosłych można kłaść dzieci, które mają ukończone szesnaście lat. Niekiedy w szpitalach psychiatrycznych tworzy się oddziały jednopłciowe, jednak nie jest to standardem, a niestety rzadkością. Do rzadkości nie należy natomiast bicie pacjentów przez innych pacjentów, kradzieże ubrań, papierosów, agresja słowna.

Niektórzy rozmówcy Anety Pawłowskiej-Krać wspominali o tak zwanym „lekowaniu”, czyli podawaniu zwiększonych dawek leków pacjentom będącym w stanie silnego pobudzenia. Ma to na celu ich uspokojenie i wyciszenie, ale w efekcie prowadzi do znaczącego osłabienia funkcji poznawczych, zdolności reagowania na bodźce płynące z otoczenia. A zapinanie w pasy? Przepisy mówią, że zastosowanie tego rodzaju środka musi mieć uzasadnienie. Dotyczy więc pacjentów, którzy stwarzają zagrożenie dla zdrowia i życia samych siebie bądź innych osób przebywających na oddziale. Pacjent unieruchamiany jest na trzy do sześciu godzin, w szczególnych przypadkach unieruchomienie w pasach może trwać nawet 24 godziny (dotyczy to

zwłaszcza osób uzależnionych od alkoholu, bo ci również trafiają na oddziały psychiatryczne). Podlega obserwacji personelu i jeśli następuje poprawa, unieruchomienie zostaje zawieszone. Czy zastosowanie tego środka odbywa się każdorazowo tylko i wyłącznie w uzasadnionych przypadkach? Najczęściej pewnie tak, choć bez wątplenia zdarzają się przypadki nadużyć.

Pielęgniarki i pielęgniarze – to oni są na pierwszej linii frontu. Podczas dyżurów podają pacjentom leki, mierzą ciśnienie i temperaturę, pilnują, aby dbali o higienę, karmią tych, którzy nie mogą samodzielnie jeść, kontrolują ich bezpieczeństwo, a prócz tego spędzają jeszcze czas na wypełnianiu dokumentacji medycznej. Mierzą się z agresją pacjentów. Nierzadko zostają przez nich pobici. Pacjent psychiatryczny to pacjent trudny, wymagający odpowiedniego podejścia, uwagi i troski. W polskich szpitalach psychiatrycznych wyraźnie dają się we znaki braki kadrowe. Pielęgniarek i pielęgniarzy zazwyczaj jest zbyt mało, by mogli zapewnić najlepszą opiekę pacjentom. Z książki A. Pawłowskiej-Krać dowiadujemy się, że są oddziały psychiatryczne, w których na trzydziestu lub czterdziestu pacjentów z różnymi schorzeniami i w różnych stadiach choroby przypadają zaledwie dwie pielęgniarki, choć nie wszędzie tak jest. Ale wypalenie zawodowe dotyka najczęściej tę właśnie grupę – lekarzy i pielęgniarek.

Wzrastająca liczba prób samobójczych wśród coraz młodszych dzieci i pogarszająca się kondycja psychiczna dorosłych to sygnał, że psychiatrię w Polsce trzeba zająć się jak najszybciej, szczególnie zwiększyć finanse, bo to ich brak jest największą bolączką. Niestety, jak wskazują wypowiedzi zawarte w publikacji A. Pawłowskiej-Krać, polska psychiatria od dawna już została pozostawiona sama sobie i nic nie wskazuje, aby ten stan rzeczy miał się w najbliż-

szym czasie jakoś diametralnie zmienić.

W większości polskich szpitali psychiatrycznych panuje nuda. Również i na tę kwestię zwracają uwagę rozmówcy A. Pawłowskiej-Krać. Dzieci i młodzież objęta obowiązkiem szkolnym, która z powodu pogorszenia stanu zdrowia trafia do szpitali psychiatrycznych, odbywa lekcje w przyszpitalnych szkołach. Dla osób dorosłych jest terapia zajęciowa, podczas której mogą rozwijać swoje artystyczne pasje. Problem tkwi w tym, że i lekcje w przyszpitalnych szkołach, i terapia zajęciowa kończą się zazwyczaj między 14.00 a 14.30. Popołudniu nie ma co robić. Pacjenci organizują więc zakłady, na przykład o to, co będzie na kolację albo licytują się, kto wypije więcej wody. Nie wszystkim stan zdrowia pozwala na bardziej ambitniejsze formy spędzania czasu wolnego jak czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek czy słuchanie muzyki.

10 października obchodzony był Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Każdego roku jest okazją do zwrócenia uwagi na specyficzne aspekty ochrony zdrowia psychicznego. Depresja, schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa oraz inne schorzenia o podłożu psychicznym nie są dostatecznie akceptowane przez społeczeństwo. Choć wzrasta świadomość na temat specyfiki różnych chorób i form pomocy osobom z problemami zdrowia psychicznego, nadal mamy do czynienia ze stygmatyzacją i dyskryminacją chorych, zwłaszcza takich, którzy przez dłuższy okres czasu przebywali na oddziałach psychiatrycznych. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego to również okazja do rozpoczęcia systematycznego poszerzania wiedzy, jak dbać o swój dobrostan psychiczny, jakie zasoby oraz umiejętności społeczne warto rozwijać, aby przeciwdziałać pogorszeniu się kondycji psychicznej.

KAROLINA KASPRZAK

Mój sposób na samotność

Pandemia i panujący w niej małej każdej sferze życia pośpiech nasiliły poczucie osamotnienia wielu osób z niepełnosprawnościami oraz starszych. Czym jest samotność? Specjaliści definiują ją jako subiektywny stan emocjonalny charakteryzujący się odczuwaniem społecznej izolacji i odcięcia od innych ludzi. Samotni są nie tylko ci, którzy prowadzą samodzielne gospodarstwa domowe. Coraz częściej mówi się o samotności w związku. Dwoje ludzi, choć zamieszkuje ze sobą, dystansuje się do siebie nawzajem.

W moim przypadku poczucie samotności nastąpiło zaraz po ukończeniu studiów wyższych, ponieważ jedni założyli rodziny, inni natomiast wyjechali za pracę, a organizacje trzeciego sektora, do których przynależałem, zaprzęstały swojej działalności. Poczutem się z tym bardzo źle, pomyślałem sobie: dlaczego tak się dzieje?

Postanowiłem zacząć rozwijać swoje pasje i zainteresowania. To fotografia, oglądanie teleturniejów, podczas których cały czas skupiam uwagę nad rozwiązaniem zadania, czytanie książek, gra na keyboardzie, poranne spacerki, aktywność w mediach społecznościowych. Dzięki temu w okresie pandemii łatwiej zaadaptowałem się do nowej rzeczywistości i nie miałem problemów wynikających z konieczności pozostawania w domu.

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. KAROLINA KASPRZAK

ZMIANA OPTYKI

*Na początku bywa zazwyczaj
Świat niewielki, znajomy, bezpieczny,
Od jednej do drugiej rogatki miasto
I wieś w suplemencie z wakacji
Poznana od miedzy do miedzy.
Zrazu wiedza pewnością jest trwałą,
Jak pole trójkąta, czy budowę klejnotki,
W kilku księżkach zaledwie
Wewnątrz tornistra schowana,
I ładem umysłu nieskomplikowanym.
W bezprzemijania ułudzie,
Pośród chwil nieruchomych,
Życie dat zdaje się nie mieć,
A czas bezimienny i nieistniejący
Wartości nie ma najmniejszej.
Aż pęka wapienna skorupka
I oko pisklęcia nowe poznaje,
Kosmosy coraz odleglejsze,
Niewiarygodne mądrości,
Oszołomione bez końca.
Zachłanności poznawania
W zbyt ciasnych granicach
Czas dorównać niezdolny.
A każda minioną sekunda
Już w następnej drożeje.
I wszystkie życia ułamki
Z wiekiem droższe się stają.
Winną szlachetnością w kielichu
Trunkiem tym cenniejszym,
Im bliżej jest dna.*

TAKA MYŚL

*Wspomnienia jak u starca
I młodzieńcze marzenia –
Treść bez czynu pozostała,
Wszystko w jedno zestrzelone,
W jednej duszy uwięzione,
W ból i gorycz zespolone.*

ZBIGNIEW NOWAK



Marek
Kalbarczyk
WARSZAWA

W roku 1988 byliśmy jako niewidomi w trudnej sytuacji. Nie mieliśmy szans na rynku pracy, względnie, będąc uczniami w szkołach czy studentami na uczelniach, nie mieliśmy jak się kształcić. Od kilku lat poprzedzających ten rok wszystko, co powinno, było komputeryzowane.

W Polsce proces ten, jak to w socjalizmie, był opóźniony (zapewne na nasze szczęście), podczas gdy na Zachodzie komputeryzacja rozpędziała się już od przełomu lat 70. i 80. Nasze władze były (w tym przypadku na nasze szczęście) nierychliwe i długo się zastanawiały czy przypadkiem nie uznać komputerów za kolejne imperialistyczne, wrogie narzędzia walki z tzw. blokiem krajów socjalistycznych. Uf! Najcwańsi Polacy ruszyli na Daleki Wschód, by korzystać z dobrodziejstw najnowszych technologii i kupować sprzęt IT. Tam był stosunkowo tani, a u nas, przez blokadę handlową, bardzo drogi. Kupując więc tam i sprzedając tu, można było dużo zarobić. Skorzystałem z tego i ja, chociaż nie nazwałbym siebie najcwańszym. Dzięki przyjaźni z informatykami z mojego wydziału Uniwersytetu Warszawskiego zakupiłem dwa komputery, z których jeden sprzedałem, a drugi miałem dla siebie – dzięki temu rozwiązaniu całkiem za darmo.

Sprawa komputeryzacji rosła i rosła, i wreszcie wybuchła na serio. Pod koniec lat 80. już nie można było działać bez tych inteligentnych narzędzi pracy. Pracowałem wtedy w Instytucie Meteorologii i Gospodarki Wodnej i miałem okazję obserwować jak tam przybywają kolejne komputery. Pracownicy instytutu wiwatowali, kiedy instalowano stosowne oprogramowanie. Jako informatyk cieszyłem się razem z nimi, ale jako niewidomy również się denerwowałem. Jak bowiem miałem sobie poradzić? O ile na Zachodzie niemal od razu pomyślano o niewidomych użytkownikach i stworzono syntezatory mowy mówiące w różnych językach, u

Muzyka i syntezytor mowy

nas panowała w tej sprawie cisza.

Musiałem więc używać Optaconu, o którym kiedyś Państwu napisałem. Oglądałem ekran specjalistyczną kamerką i odczytywałem, co tam jest wyświetlone. Ręka odpadała mi ze zmęczenia mięśni, ale nie miałem innego wyjścia – żadnego wyboru. Poszukiwałem go, ale nikt nie miał dla mnie radosnych informacji. „Optaconowałem” wiele godzin dziennie. Każdego wieczoru (bardzo solidnie) oraz kilka razy w innych porach dnia (znacznie krócej) reanimowałem rękę i tworzyłem komputerowe oprogramowanie, zamówione przez moich szefów z Instytutu. Aktywnie poszukiwałem rozwiązania tej trudnej sytuacji i to dokładnie z egoistycznych powodów. Myślałem, że znajdę syntezytor angielskiej mowy, który zdoła opowiedzieć, co widać na ekranie. Prawie mi się udało. Okazało się jednak, że znaleziony syntezytor na komputer Amstrad 6-128 jest świetny, ale niestety, Amstrad był wystarczający dla zabawy, a nie dla profesjonalnej pracy programistycznej.

Zintensyfikowałem poszukiwania – najpierw syntezytora mowy, który poradzi sobie z moimi zadaniami, a kiedy już wiedziałem, że to nierealne – specjalisty, który zdoła stworzyć ze mną nasz własny syntezytor. Znalazłem. Był to Jan Grębecki – elektronik, serwisant, znawca syntezytorów muzycznych, np. Yamachy i Rolanda. Zapytałem go, czy może nagrać listę słów, którą już przygotowałem, a następnie wyciąć z nich głoski, niezbędne dla wypowiadania wszystkich słów polskiego języka. Miał wątpliwości, czy to możliwe do wykonania, ale się przekonał i zgodził.

W marcu 1988 roku zaprezentował pierwsze nagrania swojego głosu, a kiedy przekazałem mu wspomnianą listę słów i głosek do wycięcia, po trzech dniach to wykonał. Wtedy napisałem program

mówiący, który składał głoski w dowolne słowa i mieliśmy okazję do świętowania! Niedługo potem przekazałem Janowi program intonacyjny, który intonował jak my. Dla każdego zdania uśredniony ton krtaniowy Jana podwyższałem albo obniżałem. Ostatyczny ton generowanej syntezy zależał od rodzaju zdania, miejsca słowa w zdaniu oraz numeru sylaby w wypowiedzianym słowie. Jak się okazało, intonacja z roku '88 była najbardziej naturalna, mimo sztuczności samego nagrania. O naszej syntezy mowy mówiono, że jest bardzo sztuczna, kosmiczna. Nasze komputery na licznych prezentacjach odczytywały wiersz Juliana Tuwima „Lokomotywa”. Ileż to było radości! Cieszyliśmy się my, jako autorzy, cieszyli się niewidomi, którzy czekali na mówiące komputery, cieszyłem się ja i to podwójnie – jako autor i użytkownik.

W roku 1989, dysponując syntezytorem mowy i chcąc go przekazywać innym niewidomym użytkownikom, założyliśmy Altix – firmę niewidomych dla niewidomych. Stworzyłem program odczytujący tekst wyświetlony na ekranie, dodałem do niego wiele funkcjonalności, jak notatnik, kalkulator, zegar, generator bazy danych itd. I mogliśmy uznać, że powierzone nam zadanie zostało wykonane.

Od tamtego czasu pracuję z komputerem wiele godzin dziennie. Teraz już nie piszę programów, a jedynie czytam wiadomości, liczne informacje i dużo piszę. Przez cały czas towarzyszy mi głos naszego syntezytora. Głos Jana Grębeckiego rozlega się wokół mnie, kiedy nastawię go w miarę cicho, a kiedy głośniej, hałasuje na cały dom. Czasem przychodzą do mnie domownicy i zwracają uwagę, że trochę przesadzam. Przyciszam syntezytor i pracuję głośno. Z syntezytorem powstały tysiące listów, setki notek i artykułów, 60 książek, z czego po-

łowa to konkretne, autorskie dzieła. Czy to wygodne i fajne, że we własnym pokoju ciągle słyszę ten sam, sztuczny, jakby kosmiczny głos Jana? Otóż nie!

Zauważyłem liczne konsekwencje użytkowania syntezy mowy. Kiedy słucham mówiącego do mnie komputera, nikt nie może mi przeszkodzić. Okazało się, że także nikt nie chce. Muszę wyłączyć syntezytor, by ktoś zechciał do mnie przyjść. Inaczej nie tylko przybyłemu jest niekomfortowo, lecz także ja czuję się skrępowany. Czasem nie wiem, co do mnie mówi komputer oraz co mówi mój rozmówca!

Kilka lat temu zauważyłem pogorszenie słuchu. Dopiero wtedy zainteresowałem się wpływem dźwięku syntezytora na mój słuch. Niezaprzeczalnie pogarsza się. Najwyraźniej nie wolno przeekspluatować narządu słuchu. Synteza mowy jest sztuczna i słuchana zbyt długo, na przykład 10 czy 12 godzin dziennie, po prostu szkodzi.

Wreszcie dojrzałem do sedna sprawy. Czy sądzą Państwo, że można jednocześnie słuchać informacji odczytywanych przez syntezytor mowy i muzyki? Otóż nie za bardzo. Gdyby chodziło o muzykę tuzinkową, może by się udało. Kiedy jednak ja lubię muzykę poważną, współczesną, jazzową, albo ambitny rock, syntezytor mowy mi to uniemożliwia. Jak to wygląda w praktyce?

Włączam komputer, który po załadowaniu systemu zgłasza się do pracy – jak? Poprzez głos syntezy mowy. Zaczynam swoją codzienną pracę. Przy każdej operacji komputer mówi. Dysponuję brajlowskim monitorem i mogę odczytywać tekst w brajlu. Robię tak nie raz, ale jednak tylko wtedy, kiedy muszę zapoznać się ze szczegółami tekstu, który czytam albo piszę. W innych przypadkach o wiele lepszą metodą jest wysłuchiwanie

syntezy mowy. Niestety, nie da się jednocześnie słuchać muzyki. I co sądzicie – mowa syntetyczna przeszkadza bardziej muzyce, czy muzyka rozumieniu komputerowego tekstu? Otóż przeszkadzają sobie nawzajem po równo! W związku z tym, że pracuję cały dzień, niemal zaprzestałem słuchania moich płyt. Leżę w szufladzie i czekają na lepsze czasy. Marzę o nich coraz częściej, a sytuacja jakoś nie chce się poprawić. Bliscy namawiają mnie do odpoczynku, ale to nie jest proste. Zarówno Fundacja Szansa dla Niewidomych, jak i moja firma Altix wymagają dużo pracy. Gdybym jej nie lubił, pewnie zasiadałbym w wygodnym fotelu i słuchał. Tak się jednak składa, że uwielbiam przede wszystkim moją pracę i ciągnę do niej jakbym był nawiedzony. Może jestem!

Płyty czekają i nie wygląda na to, by szybko się doczekały. A jest czego słuchać. Obok mnie szuflada z płytami będącymi kompendiami wykonawców jazzowych i rockowych. Obok płyty pojedyncze, wyłącznie historyczne, czyli takie, które przeszły do historii tzw. muzyki rozrywkowej. Na regale za szybą boxy z muzyką poważną – kilkadziesiąt płyt z utworami Chopina, obok Bach, Beethoven, Reger, Messiaen, Debussy. Na osobnej półce DVD z muzyką z koncertów. Coś nieprawdopodobnego, znaczny wspaniałego. Ba, w innych szufladach płyty z książkami audio – tysiące! Kiedy więc moja Fundacja i Firma będą tak dobrze zorganizowane, że wezmę sobie urlop i zamknę się nie tylko w swoim pokoju, ale także w świecie najwybitniejszych muzyków, albo dla zmiany zajęć – pisarzy? Kiedy więc nie będę musiał mieć włączonego komputera i gadającego kosmicznym głosem syntezytora mowy, który daje mi pracę i zarobki, ale także wszystko zagłusza? Czy kiedyś to nastąpi i będę wolny od tego specyficznego hałasu?

Dzień chłopaka i pizza

Nasz Warsztat Terapii Zajęciowej w Czeszewie 29 września wybrał się autobusem do Wrześni do Hotelu „Kosmowski” na pizzę z okazji dnia chłopaka. Wyjazd połączony był z warsztatami pizzy.

Pojechali prawie wszyscy, chłopcy i dziewczyny. Dziękuję terapeutom za okazaną mi pomoc. Razem z nami byli też pracownicy Warsztatu i kierownik Urszula Remisz. Wszyscy nam pomagali. Po wyjściu z autobusu udaliśmy się do hotelu „Kosmowski”. W sali czekał na nas długi stół, a na nim wałki do ciasta na blachę, noże, mąka, żółty ser pokrajany na drobno w pojemnikach, w miseczkach pieczarki, na talerzykach pomidory, papryka, brokuły, szynka, sosy pomidorowy i czosnkowy.

Kucharz objaśniał, jak się wałkuje ciasto na pizzę. Wszyscy wzięli się do pracy: wałowali, krajali warzywa, grzybki i szyneczkę. Ciasto smarowano sosem pomidorowym, posypa-

no żółtym serem, warzywami, grzybkami, szynką, oliwkami. I już pizza wędrowała do piekarnika. Gotową – podano na stół. Wszystkim smakowała super! Można było porozmawiać, posiedzieć i zrobić zdjęcie z fotobudki. Ja tam byłem, wszystko widziałem i wam opisałem.

ZBIGNIEW STRUGAŁA
UCZESTNIK WTW W CZESZEWIE



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

Nie czują nóg, ale mają skrzydła. W powietrzu czują wolność, niezależność, przestrzeń i przez chwilę zapominają o wózku inwalidzkim. Od sześciu lat realizują niesamowity projekt Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ we współpracy z Aeroklubem Stalowowolskim „Rozwiń skrzydła”. Oto odważni i energetyczni paralotniarze, którym niebo jest przychylnie.

To aeroprojekt w Polsce, w którym uczestniczą osoby niepełnosprawne ruchowo. Specjalnie dla nich, by mogli swobodnie latać, skonstruowano wózek inwalidzki. Latają i oni, i wózek! Całe niebo jest do wynajęcia.

– Wydawało się nam, że ten projekt się nie uda. Choćby dlatego, że latanie jest kosztowne. Ale spróbowaliśmy. Bo jak nie spróbować, kiedy ma się fantastycznie zmotywowaną do latania ekipę. Udało się. Dzięki Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych realizujemy projekt „Rozwiń skrzydła” i naprawdę wyrastają nam wszystkim skrzydła – śmieje się Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji PODAJ DALEJ.

– Nasze założenia były proste: przełamać wśród osób niepełnosprawnych ruchowo wewnętrzne bariery i zamienić „nie mogę” na „zrobię to”. Ale zaczęły się schody, bo jakim językiem napisać projekt z prośbą o spore dofinansowanie – na latanie! Jak przekonać tych, którzy przyznają fundusze na projekty, że latanie to forma bardzo

skutecznej rehabilitacji – mówi Karol Włodarczyk, koordynator projektu z ramienia Fundacji.

Proste rozwiązania są najlepsze. Projekt napisano słuchając tych, którzy już się z lataniem zmierzili. Tych, którzy uczą latania, i tych, którzy chcą latać. No i poszło. W tym roku odbywa się już szósta edycja „Rozwiń skrzydła”. Uczestnicy projektu są po prostu niesamowici. Oto oni.

Karolina to młoda, uśmiechnięta kobieta, która lata, pływa na kajakach, jeździ hanbike’em, trenuje szermierkę, pracuje, pływa, jeździ na nartach, pływa na desce za motorówką, jeździ na motocyklu. Właśnie przywoziła brązowy medal z Pucharu Świata w kajakarstwie w konkurencji kanadyjek. Dwa lata temu miała wypadek i porusza się na wózku inwalidzkim. Jej życie niewiele się różni od tego sprzed wypadku.

– Zawsze byłam nadpobudliwa życiowo – śmieje się. – Kiedy zdarzył się wypadek i usiadłam na wózku pomyślałam, że może nigdy już nie będę chodzić, więc muszę szybko odnaleźć się na nowo. Codziennie walczę, by być niezależną i samodzielną. W tym bardzo pomaga mi paralotniarstwo. To sport, który uczy cierpliwości, pokory, trzeba mu poświęcić dużo czasu, ale potem, kiedy jest się już tam w górze, czuje się niesamowitą wolność, bezkres. Kocham to! Dzięki paralotniarstwu jestem silniejsza psychicznie i fizycznie. Na wózku da się żyć nawet po „roztrzaskanym” życiu – mówi Karolina.

FOT. (2X) ARCHIWUM WTW W CZESZEWIE

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Niebo do wynajęcia

Żona Piotra, uzależnionego od paralotniarstwa, nie od razu zaakceptowała pasję swojego męża. Bała się o niego. On też nie ukrywa, że lęk towarzyszy mu za każdym razem, ale jest to lęk, który motywuje.

– Paweł nasz instruktor wytłumaczył mi jak zamienić zwyczajny lęk na ten motywujący. Przy takich ekstremalnych działaniach jak latanie, lęk jest naturalnym uczuciem. Byłoby niedobrze, gdybyśmy go nie czuli. Strach przy lataniu motywuje do skupienia, koncentracji, uruchomienia wszystkiego, co wiemy o lataniu, kiedy na górze jesteśmy sami. Kiedy już lecimy, to cały czas mamy kontakt z Ziemią. Bezpiecznie czujemy się, kiedy Paweł do nas gada przez radio. Kiedy przestaje, robi się dziwnie. Ale teraz już wiem, że właśnie kiedy przestaje, to znaczy, że daję radę, że wszystko jest ok. – mówi Piotr, z zawodu tłumacz. – Nie tylko samo latanie jest ważne. Bardzo lubię ludzi, z którymi się spotykam. Tworzą się więzi między nami, czujemy, że łączy nas coś fantastycznego. Bywam nie do zniesienia dla rodziny, jeśli mam zaplanowane latanie. Kiedy latam, systematycznie ładuję się na jakiś czas i rodzina jednak może ze mną wytrzymać – śmieje się Piotr.

Iwona, z wyglądu drobna blondynka, wydaje się tak krucha, że człowiek się zastanawia, czy tam na górze wiatr jej nie porwie. Ale to tylko pozory. To silna kobieta, a latanie traktuje jako oderwanie się od wcale niełatwej rzeczywistości. Miejsiąc po operacji onkologicznej stanęła na stoku i zrobiła licencję na paralotnię.

– Człowiek zdrowy myśli, że jest nieśmiertelny. Gdy dopada go choroba, zmienia się myślenie o życiu. Po chorobie postanowiłam żyć chwilą, a nie za godzinę, wieczorem, jutro, miesiąc czy za rok. Chciałam znaleźć coś, co oderwie mnie choć na chwilę od codziennych spraw. Nie sądziłam, że będzie to latanie – mówi Iwona.

Oderwanie się na chwilę od Ziemi pozwala jej zapomnieć o chorobie, kłopotach w pracy. Latanie to wielka radość, a po lataniu większość ziemskich kłopotów przestaje istnieć.

– To jest tak: lecimy samolo-

tem i patrzymy na coraz mniejsze domki, aż z nabieraniem wysokości one całkowicie znikają. Dla mnie paralotniarstwo ma taki właśnie wymiar: im wyżej jestem, tym moje ziemskie problemy stają się mniejsze – mówi Iwona.

Piotr o paralotni mówi otwarcie, że po jego żonie i handbike'u, to jego trzecia miłość. Próbował wielu rzeczy. Jego najbliżsi, gdyby któregoś dnia zdecydował się na lot na księżyc, pewnie by się nie zdziwili.

– Połączenie strachu, wolności i szaleństwa jest dawką takich emocji, które można znaleźć tylko blisko nieba. Dla mnie

rzek... Uwielbiam mieć skrzydła – mówi Sławek.

Piotr o swoich pomysłach nie mówił swoim bliskim. Po co mają się martwić. Mamę poinformował o paralotniarstwie dopiero jak zrobił licencję.

– Od 12 roku życia jeździłem na wózku. Od tego czasu kombinowałem, co zrobić, żeby wyprowadzić się z domu. Kocham moją mamę, ale mamy dzieci niepełnosprawnych są nado-piekuńcze. Najchętniej robiłby wszystko za ciebie. We wszystkim, co robisz, widzą zagrożenie dla twojego życia. Dlatego studia, praca jako programista, wyprowadzka na swoje. I tak



latanie, to niezła dawka kontaktu z ludźmi, choć lubię te chwile sam na sam, a czasem oko w oko z jakimś ptakiem czy motylem. Kocham latać! – mówi.

Na co dzień w ich domu położonym nad stawem, wśród drzew, w zacisznej pięknej okolicy, zawsze na niego czeka żona.

– Kocham latać ale najpiękniejszy w tym lataniu jest powrót do domu, w którym czeka na mnie żona – mówi Piotr.

Latanie dla Sławka jest jak tlen, jak woda, jak pokarm, czyli wszystko. Ale początki nie były łatwe.

– Wydawało mi się, że trochę potrenuję, wsiądę na wózek i polecę. Ale to takie proste. Najpierw uczyłem się stawiać skrzydło. Wściekałem się, bo mi to nie szło! Ale treningi nauczyły mnie cierpliwości! Latanie to najpiękniejsze obcowanie z naturą. Pola kwitnącego rzepaku, pola z kukurydzą, tasiemki

się stało. Mieszkam 200 km od domu rodzinnego i to jest bezpieczna odległość. Zawsze mogę napisać, że pozdrawiam i kocham moją mamę – śmieje się Piotr.

Na co dzień oprócz latania nurkuje i gra w ekipie koszykówki na wózkach. Najbardziej lubi w lataniu to sport, w którym nikogo do niczego się nie zmusza. Chcesz – lecisz, nie chcesz – nie lecisz. Tylko raz w życiu zadałem sobie pytanie: dlaczego akurat mnie się przytrafił wózek? Miałem 12 lat i całe życie przed sobą. Więcej już sobie tego pytania nie zadawałem. Postanowiłem żyć – dodaje Piotr.

Paweł Trzęsowski jest instruktorem paralotniarstwa. W niepełnosprawnych widzi niebywałą odwagę, ogromną motywację, wielkie chęci.

– Każdy może latać. Latam i uczę latania od ponad 30 lat. Każdego z uczestników traktu-

ję indywidualnie, bo każdy jest inny. Jednego trzeba popchnąć, dodać odwagi, nagać mu za nim polec, a drugiego przyhamować, bo takie ma parcie na latanie. Oswajam ich z lękiem, bo lęk jest potrzebny, ale ten mobilizujący. Strach powoduje, że się koncentrujemy zdani tylko na sobie, aby lot był przyjemny i bezpieczne lądowanie.

Loty najczęściej odbywają się na lotnisku w Michałkowie, ale piloci z licencją latają też za granicą. W tym roku była wyprawa do Słowenii. Paweł mówi, że przy pierwszym locie ludzie niczego nie widzą.

– To zupełnie naturalne. Trzeba skupienia przede wszystkim na technice: co gdzie zaciągnąć, pociągnąć, jak ułożyć ciało, żeby przede wszystkim bezpiecznie wylądować. A lądujemy bezpiecznie skonstruowanym przez studentów Politechniki Wrocławskiej wózkiem inwalidzkim do latania – dodaje Paweł.

Krystyna i Leszek są wolontariuszami. Pomagają uczestnikom przygotować się do lotów, uczestniczą też w ich życiu codziennym. Podziwiają ich za odwagę, chęć życia i próbowania rzeczy, po które nie sięgają nawet pełnosprawni.

– Posypałam się, jak zaczął chorować mój tata. On leżał w łóżku i chorował, a ja w swoim domu, w swoim łóżku chorowałam razem z nim. Smutek i bezradność mnie zjadały. Postanowiłam coś zrobić. I tak leżąc w łóżku zaczęłam przeglądać Internet. Zobaczyłam ogłoszenie Fundacji PODAJ DALEJ o poszukiwaniu wolontariuszy i zgłosiłam się. I to była najlepsza decyzja w moim życiu – mówi Krystyna.

Bywa, że wieje, czasem wręcz słychać świst wiatru, bywa bardzo zimno, ale i bardzo słonecznie, czasem popada, czasem nagle chmury zasłonią widoki. Tak jest tam na górze i tak jest tutaj na Ziemi i tak jest na co dzień, w życiu. Ale warto spróbować wszystkiego i jak mawia Piotr programista: „Bóg musi kochać szaleńców, skoro ich tylu stworzył”...

*

Więcej o działaniach Fundacji im. Doktora Piotra Janasza PODAJ DALEJ na www.podajdalej.org.pl oraz www.facebook.com/FundacjaPodajDalej NA

Silni wobec przemocy

Przemoc nie jest zjawiskiem nowym. Bez wątpienia nasiliła się jednak w ostatnich latach. Wyśmiewanie, poniżanie, popychanie czy wykluczanie z uczestnictwa w dyskusji grupy rówieśniczej – to nie jedyny formy przemocy, z którymi mierzą się dzieci i młodzież. Przemoc, rzecz jasna, dotyczy również dorosłych, w tym osób z niepełnosprawnościami. Ostatnia z wymienionych grup jest w szczególności trudnym położeniu. Ludzie starsi i z ograniczoną sprawnością ruchową często nie mają szans w starciu ze sprawniejszym i silniejszym fizycznie sprawcą.

Od 7 do 11% polskich uczniów doświadczyło najpoważniejszych aktów internetowej prze-

mocy – cyberbullyingu – tak wynika z badania "Nastolatki 3.0", przeprowadzonego przez NASK PIB, Warszawa 2017. Za sprawą internetu i powszechnego dostępu do mediów społecznościowych zdecydowanie na sile przybrała cyberprzemoc.

Osoba dopuszczająca się cyberprzemocy jest stalkerem. Cyberprzemoc to nic innego jak przemoc z wykorzystaniem urządzeń elektronicznych. Polega na publikowaniu obraźliwych, szykanujących i dyskredytujących daną osobę treści, tworzeniu prześmiewczych memów czy nagrań wideo z udziałem osoby pokrzywdzonej. Może polegać także na wykluczeniu z grupy dyskusyjnej (np. na Facebooku), manipulowaniu

bądź namawianiu innych do zaniechania nawiązywania relacji. Sprawcy przemocy w internecie na ogół czują się bezkarni, uważają że skoro nie podają prawdziwych danych osobowych w swoich profilach na portalach społecznościowych, to nic im nie grozi. Tak jak i przemoc fizyczna, tak i cyberprzemoc może prowadzić do samobójstwa.

Na stronie internetowej Fundacji „Zobacz Jestem” (<https://zobaczjestem.pl>) czytamy, że wśród wielu potencjalnych powodów samobójstw nastolatków przemoc rówieśnicza zajmuje wysokie miejsce. Często bagatelizowana przez pedagogów, rodziców, znajomych, pozostawia jej ofiary same sobie. Codzienne gnębienie, wyzwicka,

popychanie wywierają ogromny wpływ na młode osoby, dla których grupa rówieśnicza jest głównym punktem odniesienia.

Osoby doświadczające jakiegokolwiek formy przemocy lub ich rodziny mogą skorzystać z bezpłatnego telefonu zaufania dla ofiar przemocy: 800 120 002. Na terenie naszego kraju działają również specjalistyczne ośrodki wsparcia oferujące ofiarom przemocy schronienie, pomoc medyczną, psychologiczną, prawną i socjalną. Najważniejsze to znaleźć w sobie siłę i powiedzieć stanowcze NIE wszelkim formom przemocy – fizycznej, psychicznej czy w internecie.

KRYSTIAN CHOLEWA

Nasz piknik przyjaciół

WŚrodowiskowym Domu Samopomocy w Śre- mie 6 października odbył się piknik, na który zaproszono młodzież z opiekunami Ochotniczego Hufca Pracy. Wspólnie z nimi realizujemy różne ciekawe i ważne zadania,

takie jak wyjścia na kijki, karmniki z butelek, wianuszki na święta i inne.

Piknik był podsumowaniem naszych spotkań. Nazwaliśmy nasze spotkanie piknikiem przyjaciół, bo rzeczywiście za-

przyjaźniliśmy się. W tym dniu spędziliśmy miłe przedpołudnie przy muzyce. Mieliśmy również mały poczęstunek, była kawka i coś słodkiego. A w godzinach obiadowych zjadaliśmy grillowane kielbaski. I znowu była muzyka, a

przy niej tańce. Pogoda nam dopisała i w ogóle impreza się udała.

Trzymajcie się moi drodzy i do zobaczenia.

DOROTA
UCZESTNICZKA ŚDS W ŚREMIE



FOT. (2X) ARCHIWUM ŚDS W ŚREMIE



Dobry kolega i przyjaciel



Zbigniew
Strugała
ORZECHOWO

15 lipca pożegnaliśmy w warsztacie naszego uczestnika i dobrego kolegę Darka Dankowskiego. Darek był uczestnikiem od początku założenia Warsztatu w Czeszewie, czyli od grudnia 2003 roku. Pomimo niesprawności, poruszaniu się na wózku lub chodzeniu o kulach, był bardzo aktywnym uczestnikiem. Brał udział w różnych zajęciach warsztatowych.

W latach 2004/2008 tańczył na wózku z grupą tańca towarzyskiego, która działa przy Warsztacie. Grał w warsztatowej orkiestrze ekologicznej. Brał udział w warsztatowych projektach. Przeszedł wszystkie warsztatowe pracownie.

Jeździł z nami na różne wycieczki organizowane przez warsztat, a także brał udział w różnych imprezach i piknikach. Darek był bardzo dobrym, wrażliwym i miłym kolegą, z każdym trochę porozmawiał, do każdego się odezwał, a czasami lubił żartować z nami. Był lubiany przez wszystkich uczestników. Kilka razy byłem z Darkiem w pracowni komputerowej, gdzie razem pracowaliśmy. Nasza przyjaźń trwa do dziś.

Niestety, Darek musiał zrezygnować z dalszego uczestnictwa w zajęciach warsztatowych z powodu stanu zdrowia. Pożegnanie odbyło się w pracowni gospodarstwa domowego. Zebraliśmy się wszyscy, było ciasto i kawa. Na zakończenie Darek dostał od nas piękny łańcuszek z krzyżkiem. Życzymy mu dużo zdrowia i mamy nadzieję, że będzie nas odwiedzał w Warsztacie.

FOT. ARCHIWUM WTWZ W WIARDUNKACH



Z poezją po sąsiedzku

4 października w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach mieliśmy spotkanie z Marią Kogut – poetką, która mieszka i tworzy w Ludomkach, wsi położonej na terenie gminy Ryczywół, w pobliżu naszego Warsztatu. Zebraliśmy się, aby posłuchać historii pani Marii o jej wieloletniej pasji i miłości do poezji.

Zacząła pisać swoje wiersze jako uczennica szkoły podstawowej. Pierwsze poważne utwory stworzyła w wieku 16 lat. Przez ponad 40 lat pracowała jako nauczycielka, jednak mimo pracy zawodowej nie porzuciła swojej pasji. Przejście na emeryturę pozwoliło jej rozwinąć skrzydła i poświęcić się pisaniu wierszy. Pani Maria jest żoną Mieczysława Koguta, również artysty – rzeźbiarza oraz matką dwójki dzieci.

Dowiedzieliśmy się, że otaczająca przyroda oraz rodzina i przyjaciele stanowią główny temat jej twórczości. Przedstawiła swoje dotychczasowe osiągnięcia i opublikowanie utworu. Przy każdym z wierszy zdradziła nam szczegóły jego powstania, dzieląc się zabawnymi anegdotami. Miło było posłuchać na żywo recytacji w wykonaniu autorki.

Uczestnicy naszego Warsztatu przygotowali dla pani Marii niespodziankę – zaprezentowali napisane przez nią utwory. Wybraliśmy wiersze o tematyce jesiennej. Recytację rozpoczął Radosław Szewczak utworem „Zaspianie”, kolejny uczestnik Patryk Sielezin zaprezentował „Pożegnanie lata”, a występy zakończył Stanisław Kocił wierszem „Jak u Chagalla”. Pani Maria Kogut nie ukrywała zaskoczenia i radości.

Porozmawialiśmy też o działalności artystycznej rodziny poetki. Usłyszeliśmy o ciekawym obiekcie na mapie Polski, stworzonym przez syna pani Marii, a mianowicie o „Domu Spokojnej Książki” w miejscowości Rżuchów w województwie świętokrzyskim. Dowiedzieliśmy się, że mąż pani Marii jest pierwszym recenzentem nowo powstałych utworów. My również opowiedzieliśmy naszemu gościowi o uczestnikach Warsztatu oraz zaprezentowaliśmy naszą działalność.

Pani Maria to przemiała, życzliwa postać, osoba obdarzona talentem, posiadająca prawdziwą pasję, którą wszystkich urzeka i czaruje.

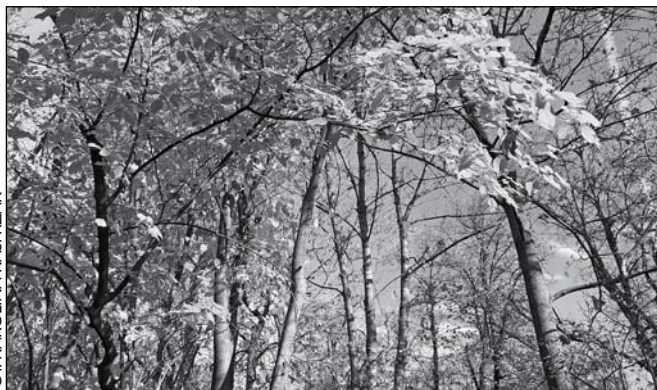
SARA KABAT

FOT. ARCHIWUM WTWZ W CZESZEWIE



Na pożegnalnym zdjęciu Darek wśród przyjaciół. Od lewej stoją: Łukasz i Karol, w środku Darek, oraz Michał i Małgosia. Od lewej siedzą: Sylwia i Alinka.

FOT. KAROLINA KASPRZAK



Nasze kino warsztatowe

W naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej zostało kino – z prawdziwymi biletami i smacznym popcornem, który przygotowała pracownia komputerowa. Jak na profesjonalne kino przystało, przed salą kinową stała obsługa.

Nasza pani Ela kontrolowała, czy wszyscy uczestnicy seansu posiadają ważne bilety.

Tego dnia był wyświetlany film z kategorii obrazów rodzinnych „Chłopiec zwany gwiazdką”, który wszystkim bardzo się podobał. Czas w naszym kinie upłynął nam w bardzo sympatycznej atmosferze, a popcorn umilił wspólnie spędzony czas.

PIOTR BARANOWSKI
UCZESTNIK W TZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



FOT. (2X) ARCHIWUM W TZ „PROMYK”

Poczwórne szczęście

17 listopada każdego roku obchodzimy Światowy Dzień Wcześniaka. W Polsce wydarzenie to obchodzone jest od 2011 roku, z inicjatywy Fundacji „Wcześniak”. Bycie rodzicem wcześniaka – jak podkreślają założyciele Fundacji – wymaga dużej siły, determinacji, odwagi, a zwłaszcza odpowiedzialności.

Wcześniactwo wiąże się z zapewnieniem właściwie skoordynowanej diagnostyki i opieki medycznej, nierzadko również wiąże się z koniecznością planowania procesu rehabilitacji, bo dzieci przedwcześnie urodzone mają problemy ze zdrowiem.

W rodzinie moich znajomych, Sabiny i Romana Hauk, przyszły na świat trojaczki. Długo wyczekiwane przez małżonków narodziny trójki dzieci okazały się sporym wyzwaniem. Sabina przez całą ciążę była pod stałą kontrolą lekarzy.

Regularne wizyty odbywały się nawet dwa razy w tygodniu, ponieważ jedna z córek miała zaledwie 2 centymetry miejsca wokół siebie, co mogło spowodować problemy z przyjmowaniem

płynów, a co za tym idzie, za utrzymanie dalszego rozwoju. Na każdej wizycie lekarze sprawdzali szczegółowo, czy ciąża przebiega bez żadnych komplikacji.

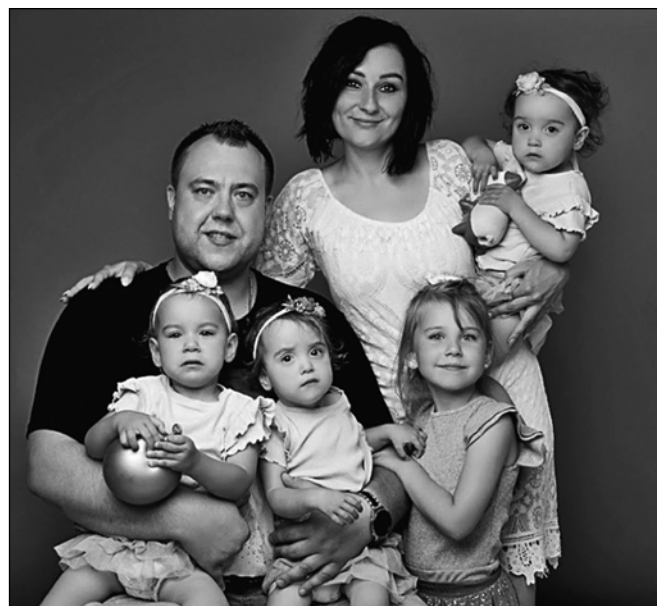
Sabina urodziła w 29 tygodniu ciąży, 29 lipca 2020 roku poprzez cesarskie cięcie. Był to czas pandemii, pojawiło się ryzyko zakażenia się koronawirusem w szpitalu.

Na sali porodowej pracował cały sztab ludzi w tym lekarze, ginekolodzy, pielęgniarki, położne, łącznie około 30 osób. Z racji wcześniactwa dziewczynki trafiły do trzech osobnych inkubatorów.

Po powrocie ze szpitala rozpoczęła się intensywna rehabilitacja – jedna z dziewczynek miała problemy z widzeniem, a druga – z układem krążenia. Na szczęście z czasem wszystko wróciło do normy.

W pierwszym roku życia dziewczynki były rehabilitowane przez fizjoterapeutów i pedagogów specjalnych, raz w tygodniu za pomocą metod, które przyniosły pożądane rezultaty. Lilly, Klara i Eliza chodzą do żłobka, rozwijają się prawidłowo.

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. ARCHIWUM

Wędkarska przygoda – ale bez ryb

Wędkarstwo to przygoda. W towarzystwie ludzi i zwierząt poznaje się też znaczenie przyrody. Okolice jezior są bardzo piękne, są domem dla różnych zwierząt oraz przede wszystkim ryb. Lubię spędzać wolny czas nad jeziorem, jestem zapalonym wędkarzem.

Są różne sposoby połowu ryb: na spławik, gruntówkę, spinning, na żywcza. Na ryby takie jak płotki, leszcze, liny, karasie, stosuje się robaki, pszenicę, kukurydzę, małe rybki. Ryby drażniące, okonie, sandacze, szczupaki łowi się na wahadłówki, obrotówki, blachy, na żywcza i twistera. Ryby wymagają cierpliwości i sprzętu wędkarskiego:

wędziska, podbieraka, podpórek na kije. Najważniejsza jest karta wędkarska i jest tak samo ważna jak prawo jazdy dla kierowcy.

Chciałem podzielić się swoją pasją z ludźmi z Warsztatu Terapii Zajęciowej. Wybraliśmy się nad jezioro Bezruchowo. Przygotowałem do tego wyjścia sprzęt i przynęty. Nad jeziorem zrobiłem małe szkolenie dla wszystkich i każdy mógł spróbować swoich sił jako wędkarz. Były brania, ale nic niestety nie złowiliśmy. Mieliśmy cudowną pogodę i bardzo miło spędziliśmy czas.

KRZYSZTOF RUTKOWSKI

JAKUB KRYGIER

UCZESTNICY WTZ W POBIEDZISKACH



Tajemnice Zamku Czocha

21 września uczestnicy z Warsztatu Terapii Zajęciowej Przygodzice w Ostrowie Wielkopolskim, działającym przy Fundacji Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie” w Kaliszu, brali udział w jednodniowej wycieczce na Dolny Śląsk. Celem wyjazdu było zwiedzanie jednego z najpiękniejszych i najbardziej tajemniczych zamków w Polsce.

Zamek Czocha położony jest nad jeziorem Leśniańskim, imponuje niezwykłą architekturą, a jego wnętrza skrywają niesamowite historie oraz legendy. Żywą lekcję historii przeprowadził przewodnik, który opowiedział grupie historię tego miejsca, oprowadził po pięknym Zamku i licznych komnatach z tajemniczymi przejściami, z których Zamek słynie. Średniowieczne zamczysko skrywa w swych murach wiele sekretów, ukrywanych przez jego właścicieli, a odkrywanych przez dzisiejszych odkrywców.

Nasze pierwsze kroki postawiliśmy w wielkiej Sali Rycerskiej, czasem sali balowej Zamku. Zajrzeliśmy do Sali Marmurowej, w której znajdują się ścienne malowidła i kominek. W Sali Bibliotecznej książki wypełniają wnęki od podłogi aż po sufit. Tajemniczym przejściem udaliśmy się do Komnaty Księżęcej, która wzbudziła największe zainteresowanie z powodu umiejscowionej pod łóżem królewskim zapadni. Zwiedzaliśmy również łazienkę przyległą do Komnaty Sypialnianej, Komnatę Córek ostatniego Króla Zamku, Winnicę i Skarbiec. Pokazano nam także skarby znalezione podczas remontów, a także sprzęt łącznościowy, jakim posługiwało się wojsko w czasach PRL-u.

Po zwiedzaniu tego niezwykłego miejsca udaliśmy się do pobliskiej restauracji. Stąd po obiedzie wyruszyliśmy się w drogę powrotną do domów.

MARIUSZ PATYSIAK
Z WTZ PRZYGODZICE



Od chwili, gdy poznali tajniki fotografowania na warsztatach terapii zajęciowej oraz w środowiskowych domach samopomocy, ta dziedzina sztuki stała się dla nich prawdziwą pasją. Fotografują piękno natury, zwierzęta, ciekawe zdarzenia i codzienne życie.

Umiejętności fotograficzne osób z niepełnosprawnością zamieszkujących na terenie powiatu poznańskiego zostały zaprezentowane 30 września, podczas spotkania podsumowującego kolejną edycję konkursu fotograficznego, tym razem pod nazwą: „Świat kwiatów wokół nas w ujęciach osób z niepełnosprawnościami”.

Organizatorem konkursu było Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin „ROKTAR”. Projekt współfinansował Powiat Poznański. W siedzibie Warsztatu Terapii Zajęciowej w Tarnowie Podgórnym spotkali się na uroczystym wręczeniu nagród uczestnicy placówek rehabilitacyjno-terapeutycznych, ich terapeuci, opiekunowie oraz zaproszeni goście.

Duże wrażenie wywarły na odbiorcach prezentowane fotografie kwiatów. Były to ujęcia przemyślane, precyzyjnie dopracowane, z odpowiednią ilością światła, ukazujące piękno, które jest tuż obok nas i na które często nie zwracamy uwagi poszukując doznań estetycznych poza granicami kraju.

W tegorocznej edycji konkursu udział wzięły następujące placówki: Środowiskowy Dom Samopomocy „Gościnni” w Kórniku, Warsztat Terapii Zajęciowej w Murowanej Goślinie, Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie, Warsztat Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach oraz Warsztat Terapii Zajęciowej „ROKTAR” w Tarnowie Podgórnym. Łącznie nadesłano 25 zdjęć.

Wszystkie fotografie zostały zakodowane i podlegały ocenie komisji konkursowej. Jej skład tworzyli: Tomasz Woźnica, zastępca dyrektora Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu, Ewa Noszczyńska-Skurat, pierwszy zastępca wójta gminy Tarnowo Podgórne, Adam Michta, społecznik i twórca Rokietnickiego Archiwum Cyfrowego, Damian Nowicki, fotograf z 17-letnim doświadczeniem oraz Wanda Koralewska, prezes Stowarzyszenia „ROKTAR”, pasjonatka podróży, zainteresowana problemami osób z niepełnosprawnościami i starszych.

Zatrzymane w kadrze piękno kwiatów

Pierwsze miejsce zdobyła fotografia zatytułowana „Czas na kwiaty” autorstwa Mai Mielcarek, uczestniczki WTZ „Promyk” w Konarzewie, drugie – praca pod tytułem „Poranna rosa” przygotowana przez Natalię Czajkę, również uczestniczkę WTZ „Promyk” w Konarzewie, a trzecie – zdjęcie zatytułowane „Mój bukiet”, którego autorką była Marta Ratajczak z WTZ „ROKTAR” w Tamowie Podgórnym.

Wyróżnienia otrzymali: Szymon Kańduła z WTZ „Promyk” w Konarzewie za fotografię pod tytułem „Wiosna jest tuż, tuż”, Paulina Osińska z WTZ w Pobiedziskach – za zdjęcie „Za płotem” i Łukasz Stefaniak z WTZ „ROKTAR” w Tamowie Podgórnym za fotografię pod tytułem „Łąka”.

KAROLINA KASPRZAK



FOT. KAROLINA KASPRZAK



Prezentacja wokalna.



Dyplom dla Natalii Czajki, uczestniczki WTZ „Promyk”, za zajęcie drugiego miejsca.



Podziękowanie za uczestnictwo w konkursie odebrali uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy „Gościnni” w Kórniku.



Pierwsza od prawej Marta Ratajczak, uczestniczka WTZ „ROKTAR” w Tamowie Podgórnym, laureatka trzeciego miejsca.



Tak prezentowane były fotografie zgłoszone do konkursu przez osoby z niepełnosprawnościami.

FOT. (5X) KAROLINA KASPRZAK

XX POWIATOWY TURNIEJ BOCCI

Deszcz za oknami,



Puchar i dyplom za trzecie miejsce trafił do uczestników Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie.



Zdobywcy pierwszego miejsca – uczestnicy WTZ w Swarzędzu.



Uczestników, ich rodziców i opiekunów witają – od lewej: Tomasz Woźnica, wicedyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu, Bogdan Maćkowiak, prezes Stowarzyszenia „Promyk” i dr Paweł Przepióra, wójt gminy Dopiewo.



Gospodarze XX Powiatowego Turnieju Bocci – uczestnicy WTZ „Promyk” w Konarzewie i Otuszu.

FOT. (8X) KAROLINA KASPRZAK



Przygrywa Orkiestra Dęta Gminy Dopiewo.



Przygotowanie do rzutu bilą.

W DOPIEWIE

radość w sercach

Warto się nie poddawać i o wygraną walczyć do końca. Przekonali się o tym uczestnicy jubileuszowego Powiatowego Turnieju Bocci, który został zorganizowany przez Stowarzyszenie na

rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk” 22 października w sali sportowej Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dopiewie (pow. poznański). Udział wzięły 22 drużyny, skład których tworzyły osoby z różnymi rodzajami i stopniami niepełnosprawności.

Kolejna edycja tego przedsięwzięcia została zorganizowana w odpowiedzi na szerokie zainteresowanie środowisk osób z niepełną sprawnością tą dyscypliną sportu oraz aktywne ich uczestnictwo w procesie integracji i rehabilitacji ruchowej. W turnieju uczestniczyli przedstawiciele następujących placówek: Domu Pomocy Społecznej w Lisówkach, Warsztatu Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu, Niepublicznej Szkoły Podstawowej „Zawsze Razem” w Poznaniu, Stowarzyszenia „Zawsze Razem” w Poznaniu, Zespołu Szkół Specjalnych w Stęszewie, Warsztatu Terapii Zajęciowej

„Promyk” w Konarzewie i Otuszu przy Stowarzyszeniu „Promyk”, Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich „Pomoc Maltańska”, Warsztatu Terapii Zajęciowej w Drzążgowie przy Stowarzyszeniu Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „Razem”, Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach przy Stowarzyszeniu na rzecz Osób Niepełnosprawnych i Aktywności Lokalnej „Dla Ciebie” oraz Warsztatu Terapii Zajęciowej „Ognik” w Poznaniu przy Stowarzyszeniu Niewidomych i Słabowidzących „Ognik”.

Uczestników, ich rodziców oraz opiekunów powitał dr Paweł Przepióra, wójt gminy Dopiewo, Tomasz Woźnica, wicedyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Poznaniu i Bogdan Maćkowiak, prezes Stowarzyszenia „Promyk”.

Wydarzenie jak zwykle miało doniosły charakter – wysunięto flagę olimpijską na

maszt, wprowadzono znicz olimpijski, przygrywała Orkiestra Dęta Gminy Dopiewo. W tej uroczystej scenerii osoby z niepełnosprawnościami przygotowywały się do kolejnych rozgrywek, które – jak się okazało – dostarczyły znowu wielu wrażeń i niezapomnianych emocji. Choć jesienna aura tym razem okazała się kapryśna i zaczął padać deszcz, nikt nie czuł się senny, a zmotywowany do rozgrywek i zwycięstwa.

Pierwsze miejsce zdobyła drużyna z WTZ w Swarzędzu, drugie – WTZ w Pobiedziskach, a trzecie – DPM w Puszczykowie. Pozostałe drużyny otrzymały dyplomy i podziękowania za udział. Organizatorzy dziękują za wsparcie Powiatowi Poznańskiemu, Gminie Dopiewo, dyrekcji Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji – za udostępnienie sali oraz Orkiestrze Dętej Gminy Dopiewo – za przepiękną oprawę artystyczną wydarzenia.

KAROLINA KASPRZAK



Patryk Krause odbiera puchar za drugie miejsce dla WTZ w Pobiedziskach.



Zwycięzimy!

Kocha taniec

Rafał Owsiak urodził się z przepukliną oponoworodzeniową. Jest absolwentem studiów licencjackich na kierunkach politologia, europeistyka oraz posiada tytuł magistra w dziedzinie ekonomii – ukończył studia na Wydziale Ekonomii i Zarządzania Politechniki Opolskiej. Uzupełnia zdobyte wykształcenie na studiach podyplomowych z zakresu rachunkowości. Niepełnosprawność nie zamknęła mu drogi do spełniania marzeń i planów, wręcz przeciwnie.

Doświadczenie zawodowe zdobył na stażu w biurze doradczym „Dobry Projekt”, gdzie zajmował się pozyskiwaniem funduszy europejskich. Użył prawo jazdy kategorii B, dzięki czemu może być bardziej niezależny. Dwa razy w tygodniu uczęszcza na siłownię, gdzie poprawia sprawność mięśni brzucha, które są bardzo słabe. Poza siłownią jego największą miłością i pasją

jest taniec. Od ponad 4 lat ćwiczy salsę i bachatę (bachata to rodzaj muzyki i tańca, który powstał i pierwotnie ewoluował w wiejskich i rolniczych terenach Dominikany). Na zajęcia uczęszcza regularnie. Miłość do tańca motywuje go do poprawy kondycji fizycznej. Uczestniczy w projektach adresowanych do osób z niepełnosprawnościami jak siatkówka na siedząco czy gra w bulle. Projekty tego typu realizuje Politechnika Opolska.

Tegoroczny urlop spędził w Szczawnicy. Zdobył tam najwyższy szczyt w Pieninach, który jest zaliczany do korony gór polskich. Rafał na każdą wyprawę zabiera ze sobą aparat. Wykonuje niesamowite zdjęcia krajobrazów. 24 listopada obchodzi kolejne urodziny. Z tej okazji życzy mu dalszych sukcesów, zdrowia, odwagi i wytrwałości w dążeniu do celu.

KRYSTIAN CHOLEWA



Pocałunek



przez marchewkę

Do naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej przyjechały super zwierzęta – alpaki, trochę podobne do owiec. Są to zwierzęta bardzo sympatyczne i miłe dla ludzi. Mają bardzo gęste futro, strzyżone raz w roku.

Z futerka robi się poduszki, szaliki i różne artykuły. Pani Zuza, właścicielka zwierząt, opowiadała nam o nich i zachęcała do głaskania. Mogliśmy je prowadzić, a nawet całować! Był to pocałunek przez marchewkę. Było to bardzo fajne spotkanie uczące miłości do zwierząt. Byłem tym zaskoczony! W spotkaniu uczestniczyli też seniorzy i rodzice z małymi dziećmi. Dla nich też było cudownie i niecodziennie.

Dziękujemy Wolontariatowi Wielkopolskiemu za zorganizowanie spotkania. Dziękuję też przemilej pani Zuzi z Wiedźminowa za to, że przyjechała do nas ze swoimi alpakami.

JAKUB KRYGIER
UCZESTNIK WTZ W POBIEDZISKACH



FOT. (6X) ARCHIWUM WTZ W POBIEDZISKACH

Wiersze Grzegorza Brodziszewskiego

Urodziłem się 27 października 1980 roku w Poznaniu. Chodzę do Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego nr 1 w Poznaniu. Lubię fotografować, rysować, pisać wiersze, czytać książki – przede wszystkim historyczne, rozwiązywać krzyżówki. Lubię morze, przyrodę, wycieczki. Kiedy jadę z tatą samochodem, oglądam krajobrazy. Opisuję to potem w wierszach.

Kałuża na ziemi,
wysoka trawa.
Deszcz gra swój koncert,
woda płynie po oknie.
W kropli odbija się świat cały,
w miniaturze doskonały.

Rodzina to ciepły, spokojny wiatr.
Opieka, dobre traktowanie.
Jazda samochodem
na działkę, do sklepu,
odpoczynek na tapczanie.

Spojrzenie na to, co ciekawe,
filmy przygodowe i akcji, widoki za oknem.
To rozmowy o tym, jak się czuję
przy kawie i herbacie.
Troska, szacunek, miłość.

Wycieczki za miasto, by obejrzeć coś nowego.
Rynek, dachówki kolorowe,
twarze rzeźbione na gzymsach.

To tata, który pracuje w domu,
pochyła się nad biurkiem, robi obliczenia.
Mama dba o dom i o nas.
Rodzina to ciepły, spokojny wiatr.

Uśmiecham się,
gdy czytam książkę.
Kartki powoli przesuwają się
między palcami.
Niezwykłe historie ożywają w głowie.

Uśmiecham się,
gdy słucham muzyki w samochodzie.
Sennie płyną ciche melodie.
Uśmiecham się,
gdy wychodzę na spacer.
Słońce wędruje po mojej twarzy.
A ja z zachwytem na przyrodę patrzę.
Uśmiecham się,
gdy widzę Ciebie.
I jest jak w niebie.

Za oknem widzę
drogi i pola pełne
zielonych, górzystych,
pagórkowatych obrazów.
Mnóstwo kolorów jasnych,
Ciemnych, zielonych.
Za oknem tyle wysokich traw
sięgających nieba.
I w innych odcieniach
jasna trawa, ciemna trawa.
Trochę żółtych kwiatów.
Czerwony i niebieski.
Spaceruję kolory,
a ja czuję się radosny i spokojny.
Chciałbym odpoczywać,
w ciepłych źdźbłach się schować,
zamknąć oczy, marzyć
i tylko malować.



RYS. GRZEGORZA BRODZISZEWSKIEGO

Rzut pyrą do kuszki

22 września w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Grońsku zorganizowaliśmy spotkanie na pożegnanie lata. Pogoda była piękna. Poczęstunek przygotowali rodzice i opiekunowie podopiecznych.

Uczestnicy prezentowali swoje umiejętności artystyczne, tańczyli i śpiewali. Cieszyliśmy się, że liczne grono gości świętowało razem z nami.

Zwiedzali nasz WTZ i obejrzeli prowadzone tu zajęcia. Program artystyczny wzbogacili uczniowie Zespołu Szkół w Bolewicach pod kierownictwem Małgorzaty Ludwiczak, którzy tańczyli dla nas walc i kankana. W rodzinnym nastroju bawiliśmy się razem. Były też konkursy: zbieranie ziemniaków i rzut pyrą do kuszki.

PAULINA OCHLA
UCZESTNICZKA WTZ W GROŃSKU



Morze, tańce, ognisko

7 września uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Grońsku udali się na trzydniową wycieczkę do Pustkowa. Udział wzięło 45 osób. Po przyjeździe zakwaterowano nas w pokojach ośrodka ZEM-TURIST w Pustkowie.

Po wspólnym posiłku poszliśmy przywitać się z morzem i wykonać kilka pamiątkowych zdjęć. Pani kierownik zaprosiła wszystkich na gofry i kawę. Kupowaliśmy pamiątki i zwiedzaliśmy okolicę. Drugiego dnia wybraliśmy się na pieszą wycieczkę do Trzę-

sacza. Byliśmy na przejażdżce kolejką retro. Podziwialiśmy nadmorskie krajobrazy i latarnię morską w Niechorzu. Wieczorna pogoda nie dopisała, lecz nie zabrakło nam energii, by spędzić czas na dobrej zabawie przy ognisku, tańcząc w rytm znanych utworów muzycznych. To był pięknie spędzony czas, pełen przygód i wyjątkowych chwil.

Ostatniego dnia w deszczu pożegnaliśmy się z morzem i wyruszyliśmy w podróż powrotną do naszych domów.

DOMINIK PIECHOCKI
UCZESTNIK W TZJ W GROŃSKU



Codziennie pod górę⁽³⁹⁾

Uznano mnie w dalszym ciągu za osobę z niepełnosprawnością. Jestem po komisji rentowej ZUS. Sama się trochę z siebie śmiałam jak się wystroiłam: wysokie buty, paznokcie pomalowane czerwonym lakierem, eleganckie ubranie. No cóż, mam prawo w swojej chorobie do stanów maniackalnych, choć tak naprawdę ostatnio ich mało. Pani psychiatra zrobiła na mnie wrażenie osoby bardziej chętnie ode mnie. Chaotyczne ruchy, zaniedbana, z odrostem do połowy rozmiarzowanych krótkich włosów, rozbiegane spojrzenie, stanowiła dziwny kontrast do mojej osoby, też takiej w sumie nieadekwatnie wyglądającej do sytuacji.

Dziwnie się poczułam, gdy zaczęła mówić do mnie: proszę usiąść, proszę nie wstawać, nie przybliżać się, teraz nie mówimy, proszę słuchać moich pytań. Moje oczy zrobiły się okrągłe i zaczęłam się jej przyglądać z nieco drwiącym uśmiechem. Przeraziłam się, iż pomimo mojego eleganckiego ubioru „włożyła mnie” do grupy swoich trudnych pacjentów psychiatrycznych, którym trzeba wydawać ostre polecenia, by ich opanować. Orzeczenie o niepełnosprawności i rentę dostałam, a czekając na dokumenty zrozumiałam jej sposób zachowania. Ze mną na swoją kolejkę czekał jakiś mężczyzna. Wstawał, siadał, zaglądał do jej pokoju, trzy razy pytał o godzinę, a potem, czy on musi czekać. Trochę się go bałam, bo wyglądał na agresywnego, choć w stosunku do mnie był miły. Jeśli tak można określić pytanie, które do mnie skierował: E, lalka, przepraszam, kiedy ja mam wejść?

Zawsze mam taką reakcję, że po wyjściu z komisji czuję się bardziej chora. Nawet fizycznie wszystko mnie bolało: plecy, nogi, ręce. Wróciłam do domu i co do mnie całkiem niepodobne, siadłam bezmyślnie w fotelu i spoglądałam przez okno. Żle się z tym czułam, że nie powiedziałam prawdy, że nie biorę leków, ale bałam się, że da mi skierowanie do szpitala i „położy na siłę”. Dziwna jest ta moja choroba, bo ewidentnie jest, ale jakoś bez zapisanych leków funkcjonuję. Dostałam rentę aż

do czasu emerytalnego. Weszły nowe przepisy, co oznacza, że nie będę musiała nigdy więcej stawiać się na komisji. Wypadałoby zawołać: hurra! Wypadałoby, ale jak wspomniałam, moje ulubione stany maniackalne dawno mnie opuściły. Czasem pojawia się jakaś ich resztką – zaczynam biegać na dodatkowej energii, wszystko mnie cieszy, wszystko się w moim poczuciu układa, ale wtedy sama ten stan przyhamowuję. Wiem, że nakręcenie tego bieguna to prosta droga do depresji. Tak sobie myślę, że udało mi się poznać opamiętać te huśtawki nastrojów, czyli to, do czego tak naprawdę w moim przypadku służą leki. Coraz bardziej przyzwyczajam

ręce, zastanawiając się, czy je kupić. Ręka mi zamarła, słyszałam szum w głowie, czułam się jak sparaliżowana. Starałam się w miarę spokojnie mówić do niego przez telefon: widzisz i decyzja sama się podjęła, zastanawiałeś się, czy zmienić pracę to teraz tak się stanie, nie można pracować w miejscu, z powodu którego bierze się antydepresanty. Odłożyłam telefon i jak zza szyby patrzyłam na stojące obok buty.

Może rozsądnie byłoby odłożyć je półkę? Nie zrobiłam tego. Pomyślałam, że damy radę jak zawsze, że Marek ma pracę jeszcze do końca tego roku, że na pewno szybko znajdzie coś innego, gdzie będzie spo-



FOT. KAROLINA KASPRZAK

się do tego codziennego stanu bez euforii, ale i bez depresyjnych dramatów z byle powodu. Kiedy nie zastanawiam się nad tym, nawet w miarę dobrze funkcjonuję, mniej się wszystkim przejmuję. Ale kiedy teraz o tym myślę, to czuję, że gdzieś pod tym pozornym wytonowaniem jest jakaś pustka, samotność, bezbrzeżny smutek.

Marek jakies trzy tygodnie temu tak niedobrze się czuł w związku ze swoją pracą, że zaczął brać leki antydepresyjne. To potwierdziło moje przypuszczenia, że naprawdę bardzo źle się czuje, a nie tylko narzeka na pracę jak wszyscy. Marek wręcz nienawidzi brania leków, a zwłaszcza takich. Kiedy po tygodniu zaczął się lepiej czuć, zadzwonił do mnie, że dostał z pracy wypowiedzenie. Stałam akurat w sklepie z butami w

koiniejszy. Potem pomyślałam, że plusem będzie to, iż może wreszcie odnowi utracone prawo jazdy? Jego ojciec od dawna ma dla niego samochód, a nawet mój kuzyn też chciał nam oddać swój, bo wymienia na nowszy. Optymistyczne myśli, które przychodzą mi zwykle dość łatwo w trudnych sytuacjach i tak nie zmieniły tego stanu szoku, w którym byłam przez kilka dni. Marek zresztą też. Wiem, że chciał rzucić tę pracę od dawna ale to, że zrobił redukcję na jego stanowisku zostawiając jego znienawidzoną koleżankę, bardzo go dobiło.

Byłabym spokojniejsza, gdybyśmy o tym porozmawiali, że może robi to prawo jazdy, bo ofert dla kierowców jest bardzo dużo. Wierzę w niego, że coś znajdzie. Ja też przeglądałam oferty i podsyłam, gdy coś in-

teresującego znajduję. Zmiany są zawsze trudne, ale mam wielką nadzieję, że ta wyjdzie na dobre i jemu, i mnie. Wymyślałam nawet, że Marek ma sporo wiedzy, mógłby więc jak ja pisać artykuły. Niestety nie lubi pisać w przeciwieństwie do mnie, ale zaoferowałam się być jego korektorką w razie potrzeby i nawet rozmawiałam ze znajomą panią redaktor, że pomoże. Ale pisanie to moja bajka i myślę, że Marek wolałby coś innego. Byłby spokojniejszy i ja też, gdyby miał jakąś konkretną perspektywę. Były czasy, że żyliśmy tylko z jego pensji, bo ja nie miałam pracy. Teraz przez jakiś czas może być odwrotnie.

Jutro może pojedziemy z prezentem do mamy Marka. Jeśli w ogóle pojedzie, to tak jak ostatnio, tylko na kilka godzin. Naiwna jestem, bo ciągle myślę, że między nami może być w miarę normalnie. Jak mówił mój terapeuta, trzeba się z tym pogodzić, że teściowa i synowa to odwieczna rywalizacja. Moja rodzina także ma swoje wady i czasem strasznie mnie denerwują. Kuzyn w rozmowie uwielbia jak to się mówi – robić z kogoś głupiego – zapędza drugą stronę w kozi róg i nie wiadomo, co odpowie-dzieć. Jego nieżyjący ojciec, mój zresztą ulubiony wujek, był taki sam. Może to przy nim nauczyłam się tego, co często robiłam w rozmowie z mężczyznami – grałam naiwną blondynkę, mrugając rzęsami i mówiąc: ojej, naprawdę, wujku? Poza tym moja rodzina to większość – katastrofiści. Jest mżawka, oni szukują się na powódz. Ostatnio panikowali, że strasznie złe wyniki wyszły maluszkowi, co niedawno się urodził, że może nawet umrzeć. Ja się napłakałam, a lekarz na wizycie powiedział, że nic złego się nie dzieje i rokowania są zupełnie dobre.

Dziś znowu piątek. Trzeba się będzie zmierzyć z wyjazdem do matki Marka i jego często milczącą obecnością w weekendy. Ale jak zawsze będą też fajne chwile. Jest piękna pogoda, może pójde dziś na wystawę w przerwie pisania. Przed chwilą wysłałam Markowi serduszko, bo zaraz ma ważne spotkanie, a on miło odpisał, wdzięczny że pamiętałam. S.A.



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł(52)

– Czemu zakładasz, że twoje wyzdrowienie jest nierealne? – zapytał Hubert.

– A co mam zakładać? Gruszki na czereśni?

– Nie wiesz tego.

– Nie bądź naiwny – zachnął się. – Co ty, dziecko jesteś? Ja już nie mam szans.

– Jeszcze coś w medycynie może się zdarzyć. Pojawiają się nowe możliwości, nowatorskie metody stymulacji odradzania uszkodzonych tkanek. Nauka pędzi do przodu, rozwija się biochemia i inne pokrewne nauki, chociażby biologia molekularna czy farmakogenomika.

– Nanotechnologia – wtrącił Marek.

– Kiedyś myślałem, że to pieśń przyszłości, a to już prawie się dzieje.

– Słyszeliście o genie p21?

– Akurat, terapia genowa! – uciął Kamil. – Tak samo czcze gadanie jak inne cuda w leczeniu.

– Polipy też mają niezwykle silne zdolności do odradzania się. Wyobraźcie sobie, polip przecięty na pół regeneruje się w dwóch egzemplarzach.

– Ja coś podobnego czytałem o wirkach.

– Pięknie! – parsknął Kamil. – W miejsce jednego dwa odrodzone kręgosłupy.

– A taka ambystoma?

– O! Ta dopiero ma fantastyczne zdolności! Albo minog!...

– Wracając jednak do tego polipa, to przypomina mi się ryba... nazwa, no nieważne. Ale jej opuszka tętnicza...

– Daj spokój, Hubert, daj spokój. Sam w to nie wierzysz. Dla mnie teraz tylko śmierć jest wybawieniem. To błogosławiony stan... to sen bez bólu, bez cierpienia. Szczęście, nie? Jak mam go nie chcieć?

– Ty chcesz ulgi, lepszego samopoczucia. Ty chcesz życia!

– Nie kręć!

– Ludzką rzeczą jest walczyć, nie poddawać się, nie ulegać.

– Nie daj się... Wytrzymaj.

– Mówisz, jakby chodziło o sraczkę – grymas bólu wykrzywił twarz Kamila. Nic nie mogło odwrócić sposobu jego myślenia i może już niewiele do niego trafiło? – Gdybym choć jedną rękę miał władną...

– Popęłniłbyś samobójstwo?

– Nawet długo bym nie zwlekał.

– To może dobrze, że nie zdołasz tego zrobić.

– A szlag by cię trafił!

– A twój dziadek? Żyj dla dziadka.

– A po nim? Dla kogo? Gdyby ktoś mógł mi pomóc... Wszystkie pieniądze bym oddał... Ty wiesz? Jeden zastrzyk i po krzyku. – Oczy Kamila zniechędzały, a na jego twarzy pojawił się cień uśmiechu. – Tylko jeden zastrzyk... – powtórzył. – Czemu nie ma takiej usługi? Pewnie znowu komuś nie pasuje. Komuś, kto się zna na wszystkim. Rozgarnięte społeczeństwa wiedzą, jak pomóc takim jak ja. Czemu u nas nie może być tak samo?

– Tak lekkomyślnie chciałbyś uchwalenia prawa do zabijania?

– Tyle się ściąga ze świata i dla każdego. Tylko cierpiących zostawia się bółowi.

– Nie... – zaczął Hubert, lecz Kamil nerwowo wszedł mu w słowo.

– Męczysz mnie! – rzucił. – I wkurzasz mnie jak cholera! Zupełnie jakbyś sobie łeb za betonował. Nic nie kapujesz?! Nie bolało cię nic nigdy?! Cholera! Przecież nawet konie się dobija!

Zaskoczony Hubert zanieმოўił na chwilę. Co teraz miał powiedzieć? Co zrobić? Zaśmiać się? Oburzyć? Odczekał jeszcze trochę i spróbował ostatniego:

– Jesteś pewien, Kamilu, że takie samobójstwo zakończyłoby twoje cierpienia? Jesteś pewien, że na zawsze?

– No pewnie! Tego się można było spodziewać... Kościół! – zachnął się Kamil. – To samo co z komórkami krwi. Też nie wolno. Na śmierć nie pozwól!

i wyzdrowieć też nie dadzą! Więc cierp i żyj! Koniecznie żyj i nie umieraj! Bo biskup tak chce! – zaśmiał się ironicznie.

Potem zamilkł i już do końca dnia się nie odzywał. Myśleli, że śpi, lecz on tak naprawdę zaciął się w sobie, zatopił w swoim bólu i jeszcze bardziej umacniał w przekonaniu, że śmierć jest najlepszym wyjściem.

ROZDZIAŁ 51

Ściana luster optycznie powiększała salę. W rzeczywistości nie tak duża, dzięki nim wydawała się dwa razy przestronniejsza. Hubert robił drugi nawrót, kątem oka śledząc w lustrach swoje ruchy. Był na bieżni, między dwiema poręczami. Opierał się na nich i z satysfakcją kroczył, już nie podtrzymywany przez nikogo, bez dwóch osób po bokach, więc można powiedzieć, że samodzielnie. Pod dłońmi czuł nacisk drewnianej poręczy i wiedział, że za mocno opiera się na rękach. Starał się to poprawić. Wzmocnione szynami nogi musiały przejąć na siebie cały jego ciężar. Taki był plan i zamiary. W rzeczywistości ręce drętwiały od nacisku i ciężącego ciała.

– Dobrze ci idzie – pochwalił Włodek. Szedł wzdłuż bieżni, bardziej dla spokoju i pewności Huberta niż dla asekuracji.

– Mdleją mi dłonie – poskarżył się.

– Bo idziesz na rękach. Postaraj się bardziej wyprostować.

Hubert spojrzał w lustra i w duchu przyznał Włodekowi rację. Szedł zgięty w biodrach z wypiętym tyłkiem. Spróbował bardziej napiąć pośladki i mięśnie lędźwi. Prawie udało mu się wyprostować sylwetkę, ale się zachwiał.

– Polecę do tyłu – powiedział.

Włodek podszedł bliżej niego i chwycił jego ramię.

– Spróbuj teraz – polecił.

Hubert pchnął biodra do przodu i zbliżył się do pionu.

– O, o! Coś takiego – rzekł Włodek. – Tak trzymaj!

Zwolnił uchwyt na ramieniu, a Hubert zaraz zgiął się ponownie.

– Takie coś? – przyglądał mu się z uwagą. – Może – powiedział po kilku minutach. – Podnieśmy wyżej te poręcze? To mogłoby ci pomóc.

Przy tulejach, z których wychodziły podtrzymujące poręcze słupki, były kanciaste śruby. Włodek odkręcał je kolejno i kolejno podwyższał barierki. Kiedy skończył, wszystkie były na wysokości lekko zgiętego ramienia Huberta. Teraz chłopak nie mógł wspierać się na nich wyprostowanymi rękami. Jednak mógł trzymać ręce na poręczach i asekurować się samemu. I poprawić swoją sylwetkę.

– Jak? – spytał Włodek. – Wydaje mi się, że lepiej.

– Mnie też – przyznał Hubert. – Biodra tak nie uciekają mi do tyłu.

– I teraz nie wiesz na ramionach. Masz lepszą postawę, mocniej wspartą na nogach. Przejdź jeszcze parę kroków.

Teraz kroczyło mu się lżej. Robił kroki jak wtedy, gdy był z obu stron przytrzymywany przez Jerzego i Weronikę. Doszedł do końca i zatrzymał się bezzadnie. Znowu musiał wykonać zwrot w tył.

cdn.



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

Obcy wśród ludzi⁽¹¹⁾

Pojechałem do mamy, by porozmawiać z nią o swoich planach.

– Słuchaj mamo, czy mógłby na razie u was zamieszkać? Chciałbym starać się o pracę, a ponieważ mieszkam w zakładzie, nie chcą mi jej dać.

– Synu, według mnie to ty możesz mieszkać, ale nie wiem, co ojciec na to powie – odpowiedziała mama.

Dotychczas na mój pobyt w zakładzie ojczym płacił 200 złotych. Pomyślałem sobie, że gdyby dyrekcja się zgodziła i podwyższyła stawkę na mój pobyt w zakładzie, to mój ojciec zabrałby mnie do domu. Postanowiłem porozmawiać na ten temat z panem Bilińskim, który pracował w dyrekcji.

– Rzeczywiście, ta cena na dzisiejsze czasy jest jakby zaniżona. Od jedenastu lat rodzice płacą za pana nie zmienioną sumę pieniędzy. To dziwne. Zobaczmy, co da się zrobić – powiedział pan Biliński.

No i rzeczywiście, okazało się, że moje papiery w sprawie płacenia za zakład gdzieś głęboko zaszufladowały się między inne papiery i nikt na to nie zwracał uwagi. Jak się potem okazało po wywiadzie w środowisku rodzinnym, kto ile zarabia i po nowych obliczeniach utrzymania, przyszło się rodzinie płacić za mój pobyt w zakładzie 1.500 złotych. Na to ojczym nie mógł się zgodzić i oczywiście kazał mi wrócić do domu. Może postąpiłem nie fair w stosunku do rodziny, ale żeby znaleźć się w domu, musiałem tak postąpić. Powróciłem na łono rodzinne z lat dziecińczych, ale zrobiło mi się jakby trochę smutno. Bałem się pozostać na dłużej w zakładzie, ale mimo wszystko przyzwyczaiłem się do niektórych ludzi. Byli to ludzie doświadczeni życiowo, każdy miał swoją filozofię. Można było wyrobić sobie swój pogląd na życie. W zakładzie przecież przeżyłem swoją wielką miłość, a tego tak prędko się nie zapomina.

*Przyszłaś
nie wiem tylko
czy z ciekawości
czy z chęci litowania
zresztą*

*dziś jest mi to obojętne
nie widzę cię
jesteś martwą materią
niepewnego jutra
jestem sam
choć byłaś blisko
pomiędzy niewiarą
a chłodem serca
które pokochałem.*

Czerwcowe słońce powitało mnie na rodzinnym podwórzu. Stałem i patrzyłem na znane mi miejsce. Wyobrażałem sobie, że siedzę w tym miejscu, albo w tym widzę i Burka, który mnie pilnuje. Nie, tamte czasy minęły bezpowrotnie. Dziś matka nie musiała wynosić mnie na dwór, sam mogłem wyjść i pójść tam, gdzie mi się podoba. Sunałem za pomocą kul i oglądałem miejsca, które kiedyś były niedostępne dla moich oczu. Dziś Burka nie było, była mała Aza, która ganiała po całym podwórzu gołębie. Siadały na dachu, a ja patrzyłem, jak połączone pary nie odstępują od siebie.

Myślałem sobie, dlaczego między ludźmi tak nie jest, tylko ciągle kłótnie, a nawet, a nawet rozmowy. Na przykład kolega Wojtek: zdrowy, a nieśmiały, lękliwy. Odeszła od niego, zaczął pić na umór, wieszac się w lesie. Wyrzucili go z pracy. Albo Tadek – chłop ogromny, niczego mu nie brakuje, a w domu ciągle kłótnie, awantury, żonę zdradza, ona jego też. Nie, nie chciałem taki być. Albo Adam – dla niego najważniejsze są tylko pieniądze. Pojechał do Ameryki, wrócił z kontem dewizowym, ale bez zębów, wychudzony, bez włosów. Dom się rozwalił, żona znalazła innego, został sam ze swoimi dolarami. Z moim bratem też nie było lepiej: po hucznym weselu, po dwóch latach wspólnego pożycia rozeszli się.

Jaki ja chciałem być? Rozglądałem się wokół, nie znalazłem nikogo. Patrzyłem na świat i nie umiałem się w nim znaleźć. W domu trzeba było przyzwyczaić się jakby od nowa. Tutaj nie było wyznaczonych godzin posiłku, ciągła praca rodziców na gospodarstwie nie pozwalała im ma to. Posiłki jadło się wtedy, kiedy matka miała czas je przygotować, śniadanie jadło się o dziesiątej albo o jedenastej godzinie rano. Obiady zaś

czasami jadło się razem z kolarcją. Praca w polu była ważniejsza. W ty czasie siostra urodziła dziecko, więc bardzo często zajmowałem się nim, ponieważ siostra musiała pomagać rodzinie.

Znowu byłem uzależniony od innych i nic nie mogłem powiedzieć, gdyż nie miałem niczego swojego, własnego. Życie moje polegało na tym, że musiałem zadowolić się tym, że żyję i że mam co jeść.

Zawsze jednak czułem, że jestem na końcu jak ten bocian, co skrzydło złamał. Czasem siadałem na wózku inwalidzkim i jechałem bez wyznaczonego kierunku. Chodziło mi o to, żeby choć na chwilę oderwać się od tego wszystkiego. Nie czułem się dobrze w domu, w którym życie się toczyło według dawnych zasad. Dom ten był pełen nakazów i zakazów. Nie można było kupić sobie gazety lub jakiegokolwiek książki. Żyłem w prymitywnej pustce, do której nie mogłem się przystosować.

Warunków higienicznych też nie miałem najlepszych. Pewnego razu poczułem, że coraz bardziej zaczynam cuchnąć potem. Nie były to warunki, w których człowiek w takim stanie jak ja mógł egzystować normalnie. Nie było łazienki, więc musiałem czekać, aż matka nagrzej mi wody, w której mogłem się trochę umyć. Ale jakie to było mycie w małej misce. Więc nic dziwnego, że po jakimś czasie czułem swój własny pot. Doszło do tego, że wstydzilem się przybliżyć do ludzi, bałem się, że poczują to samo, co ja czuję. Latem to jeszcze jakoś było, ale najgorzej zimą. Jak się paliło, to jeszcze można było wytrzymać, ale jak tylko ogień zaczął wygasać, to w pomieszczeniu robiło się zimno, co bardzo szkodziło mi na nogi. A najgorsze było to, że ubikacja była na dworze, więc wychodząc zimą na dwór odmroziłem sobie stopy. Czasem, gdy nie było nikogo w domu, matka przynosiła mi wiadro, bym mógł się załatwić, ale nie było to dla mnie przyjemne, dlatego unikałem tego.

Starania o pracę też nie posuwały się naprzód, tłumaczenia zawsze były te same:

– Nie mamy dla pana pracy, jak coś będzie, to damy znać.

Mimo wszystko ja ciągle się odwoływałem. Trwałem przy stanowisku, że się nie poddam i że muszę pracować. Jestem przecież człowiekiem, który potrafi na siebie zarobić i usamodzielnić się. Żadne jednak argumenty, prośby, a nawet groźby nie pomagały. Naprawdę poczułem się bocianem z połamanym skrzydłem, niezdolnym do lotu. Trzeba go więc zadziobać, bo sobie nie poradzi. Już myślałem, że sobie nie poradzę z tymi wszystkimi przeszkodami, nawet się trochę załamalem.

Ale pewnego razu, oglądając telewizję, zobaczyłem program, który mówił między innymi o pomocy inwalidom przy załatwieniu pewnych spraw. Program ten prowadził redaktor Pach. Jeszcze tego samego dnia wszystkie swoje papiery, które dotyczyły mojego stanu zdrowia i pracy, zapakowałem do jednej dużej koperty i wysłałem na adres tego programu. Do tego wszystkiego dołączyłem stosowny list. Prawdę mówiąc, postawiłem wszystko na jedną kartę. No i dziwo, po dwóch tygodniach otrzymałem pracę. Po wysłaniu tego listu w dość krótkim czasie przyjechała do mnie komisja z Wydziału Zdrowia i Opieki Społecznej niby to sprawdzić, jakie mam warunki, ale też z pretensjami, po co ten list do telewizji.

– Trzeba było do nas napisać prośbę z odpowiednią argumentacją, to byśmy panu pracę załatwili. Nie trzeba zaraz pisać do telewizji.

– Proszę pani, ja do was chodziłem pięć lat i co? – zapytałem.

Zaczęli coś tam tłumaczyć, że takich jak ja jest wielu, a takich pretensji jak ja nie mają.

– Moja pretensja nie jest uzależniona od tego, że chcę wam dokuczyć, ale wynika ona z powodu mojej sytuacji. W waszych oczach kalectwo widziane jest jako coś, co może przeszkadzać w pracy, tymczasem ja wiem, że tak nie jest. Wiem natomiast, że tak jak każdy z was mogę zarobić na sobie, tylko dajcie mi taką możliwość.

dalszy ciąg na str. 34

Obcy wśród ludzi⁽¹¹⁾

ciąg dalszy ze str. 33

Po niedługim czasie przyjechał po mnie samochód ze Spółdzielni Inwalidów w Zgorzelcu i zabrano mnie na przeszkolenie. Moja praca miała polegać na stemplowaniu metek do wyrobów gotowych. To prawdziwy cud, pomyślałem. Jest dla mnie praca. I to nie przy szyciu tornistrów, a znacznie lepsza. Praca miała być w systemie akordowym z szansą lepszego zarobku. Moja zdrowa ręka przybija pieczątki, sto sztuk, pięćset, tysięcy, dziesięć tysięcy sztuk. Co za radość! Nabieram coraz więcej wprawy. Szybciej, więcej, więcej. Każdy ruch to samodzielnie zarobione pieniądze. Nareszcie będę mógł kupić sobie coś własnego. Kupię sobie książki z zakresu psychologii, które mnie najbardziej interesują. Magnetofon, taśmy i modne dzinsy.

Od momentu wysłania listu uruchomił się swoisty system połączonych rąk. W moim życiu zaczęło się coś dziać. Pierwsza wypłata dwa tysiące. Pięćset złotych dałem mamie, reszta była moja. Mogłem sobie kupić najpotrzebniejsze rzeczy do własnego użytku. Po niedługim czasie złożyłem wniosek o motorowy wózek inwalidzki, a po półroku kupiłem sobie nowy telewizor. Cieszyłem się, że to, co kupuję, jest moje. Podobna mi się w Spółdzielni. Rzeczywiście można dużo zarobić. Jeszcze nie tak dawno Grek Grekowi na plecach siedział, tak było ciasno.

Wiele się zmieniło, ale nie przez reformę, gdyż tutaj reforma była zawsze. Dotyczy ona około 440 osób, wyrabiających dwa tysiące pięćset tornistrów dziennie. A za tymi tornistrami ludzie po wypadkach, częściowo sparaliżowani, po ciężkich operacjach, upośledzeni umysłowo, chorzy neurologicznie. A praca ponad ich siły. Ale jej sens najwyższy, wartość największa, to podstawa do samodzielnego istnienia. Z dumą to mówię: Spółdzielnia Inwalidów „Delta” w Zgorzelcu

jest największym w kraju producentem tornistrów (dziesięć procent trafia na eksport do ZSRR).

Za szybami wyrób wesoły w kolorach, tornistry czerwone, granatowe, żółte ze szkiełkami odbłaskowymi, z kieszeniami, funkcjonalne. Może trochę za ciężkie, ale trzeba się cieszyć, że w ogóle są, bo już było tak, że „Delcie” groził całkowity bezruch z powodu braku materiałów. Na zachodzie produkuje się już z ortalionu, leciutkie, z aluminiowym stelażem, ale tu... Tutaj są inne potrzeby, inny etap poszukiwań.

Na pozór hala pracy jak wszędzie, ale jak się przypatrzeć załodze, widać inny trud: ogromny wysiłek koncentracji na wbijanych bolcach. Tu odstawiona kula, tu ręka w jakimś bezwładzie podtrzymująca materiał. Socjologowie sugerują, że takie grupowanie nieszczęścia nie wpływa dobrze na psychikę. Chorym łatwiej pracować między zdrowymi, łatwiej się dostosować. Ale na razie są tutaj inne problemy z załogą: choroby, alkohol, konflikty, samobójstwa, sprawy życia i ćwierć-życia, ale przecież życia.

Ja po przeszkoleniu zacząłem pracować w domu jako chałupnik. Metki do stemplowania przywożono mi samochodem, a po wykonaniu pracy zabierano z powrotem. Przy stemplowaniu metek pracuję do dziś. Nie jest to praca ciężka, ale za to nudna i monotonna. Gdy mieszkalem z rodzicami, to bardzo często pomagała mi mama. Przeważnie przy liczeniu metek, lub przy metkach na eksport. Były to duże karty, na których trzeba było przybić jedenaście pieczątek. Nigdy nie czułem niechęci do pracy. Byłem szczęśliwy, że mogę pracować, że nie całkiem jeszcze wyeliminowano mnie ze społeczeństwa. Praca gwarantowała mi przyszłość, o jakiej marzyłem i przekonanie się, że życie nie polega jedynie na spaniu i jedzeniu.

cdn.

13 października grupa podopiecznych z „Iskry” wraz z terapeutami pojechała tramwajem na Międzynarodowe Targi Poznańskie w Poznaniu na wystawę pod nazwą „Body Worlds”. Po dotarciu na miejsce poszliśmy do szatni, zdjęliśmy kurty, kamizelki i czekaliśmy na otwarcie wystawy.

Pani z obsługi pokazywała różne eksponaty: jak wygląda człowiek, z czego jest zbudowany i jak funkcjonuje. W gablotach były pokazane różne części ciała człowieka, takie jak narządy rozrodcze kobiet, genitalia męskie, płuca, mózgi,

szkielety, zarodki. Wszystko było bardzo ciekawe i niesamowite, nie chciało się wychodzić. W drugiej sali pokazano, jak manekiny uprawiają sporty.

Po zakończeniu zwiedzania podziękowaliśmy pani za ciekawe opowiadania. Udaliśmy się do szatni i poszliśmy na tramwaj. Wróciliśmy do Ośrodka zadowoleni.

Warto było zwiedzić wystawę, bo mogliśmy na własne oczy zobaczyć, jak jest zbudowany człowiek.

MAGDALENA ZARĘBSKA
MARTA WAWRZYŃIAK
UCZESTNICZKI ŚDS „ISKRA”
W POZNANIU



Tajemnice naszego ciała



FOT. (8X) MARCIN KACZYŃSKI

LIST DO MAMY

Osłabiło mnie już życie w tym klimacie,
Męczące rozmowy bez cienia nadziei,
Licytacje na ból i cierpienie,
Tydzień długi, aż do niedzieli.
Korytarzowe echo skrzypiących osi
I światła jarzeniowych lamp,
Tu każdy swój los na wierzchu nosi
Ze wzrokiem patrzącym w dal.
A tam bory tętniące ptaków śpiewaniem
I wiatry świszczą w skalnych w szczelinach,
Czasem wzruszony patrzę nad ranem,
Jak pustką w oknie las się przypomina.
Kiedy noc znów się rozleje po niebie,
Fajkowym dymem zasłonę się od świata,
Trochę pomilczę na liście do Ciebie,
Zamyślę nad Twoją kartką z łąką w kwiatkach.

UKŁADAM SŁOWA

Układam słowa jak mularz,
Jak cegły i kamień pasuję, docinam,
Węgla i ściany, przypory, sklepienia,
Stawiam przy sobie i ciągle przymierzam,
Żeby katedrę strzelistą postawić
I trochę bliżej nieba popłakać.
Jak skutnik wyrazy składam,
Stępkę i wręgi pasuję, docinam,
Burty i rufę, maszty, pokłady,
Stawiam przy sobie i ciągle przymierzam,
Żeby smukłego klipra zbudować
I myślę za horyzont śmiało popłynąć.
Potem kartkę pokrytą pisma zygzakiem
Do rąk z niedowierzaniem biorę,
Bo nie katedra, ni kliper złożony,
A wiatrak pochyły tam stoi
I skrzydłami macha rozpaczliwie,
By jakoś równowagę utrzymać.

ZBIGNIEW NOWAK



Malowałam z moim tatą

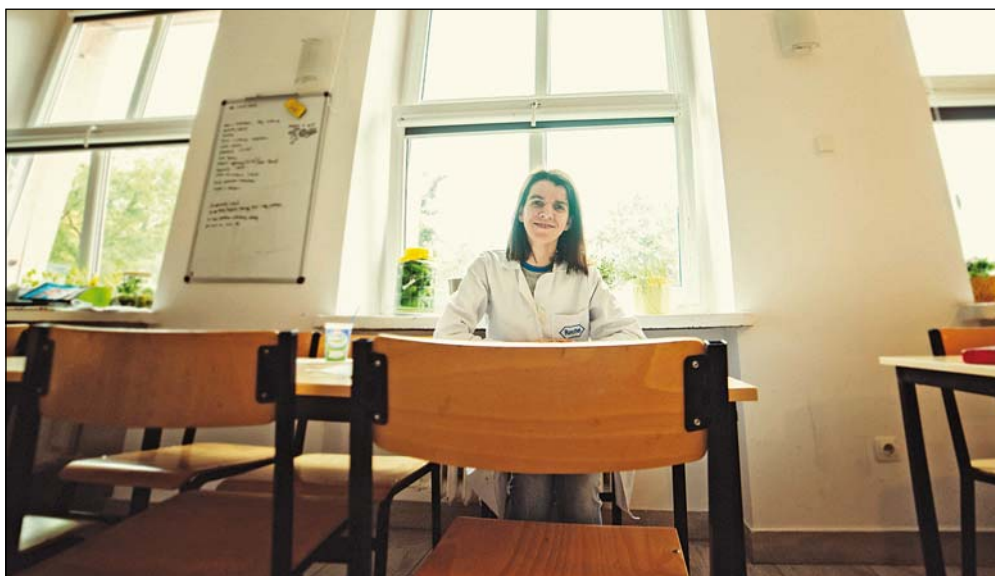
Mam na imię Milena. Pamiętam, jak malowałam z moim tatą obrazy, kolorowanki. Malowaliśmy farbkami. Jak mieliśmy chwilę czasu, to zawsze razem to robiliśmy.

Teraz jak jestem na zajęciach, to malowanie kojarzy mi się z moim tatą, który zmarł.

Dlatego bardzo lubię to robić, bo w ten sposób pamiętam o nim. Zazwyczaj w pracowni maluję pisakami, z koralików robię różne wzory. Natomiast farbkami maluję „numerowanki”. To, co robię, jest trudne i długo trwa, ale staram się odpoczywać i zawsze kończę to, co zaczęłam.

Malowanie bardzo mnie uspokaja i odpręża. Maluję też w domu, ale w domu też lubię zajmować się siostrzenicą i mam nadzieję, że kiedyś też będzie lubiła malować tak jak ja.

MILENA OSIŃSKA
UCZESTNICZKA ŚDS „ISKRA”



FOT. (7X) MARCIN KACZYŃSKI



Mów do mnie...

W październikowym wydaniu „Filantropa” (na str. 14 i 15) opublikowaliśmy wiersze Tomasza Kruszony i Joanny Kaniewskiej, uczestników Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego nr 1 w Poznaniu. Wymienieni autorzy w roku 2020 zdobyli zaszczytne miejsca (I i III) w konkursie poetyckim „Słowa, dobrze że jesteście”, organizowanym co roku przez Fundację Anny Dymnej „Mimo wszystko”. Tym razem drukujemy dodatkowo dwa nagrodzone wiersze Joanny Kaniewskiej.

GDYBYM MOGŁA...

*Zamieszkałabym w lepszym kraju,
bez zabijania, klótni, wojen i wypadków.
Byliby tam przyjaciele i byłoby tam ciepło.
Chodziłabym codziennie na plażę słoneczną.*

*Ludzie mieliby serca gorące,
późno by wstali.
Po obowiązkowej sjeście
tańczyliby na plaży.*

*Osobę, którą bardzo lubię,
w tym miejscu bym spotkała,
poszlibyśmy na lody,
w grosze bym grała.*

*I jeszcze rzecz najważniejsza;
w kraju bez walki i krzyku
ludzie traktują się z szacunkiem.
Nie mam tam miejsca dla polityków!*

*Mów do mnie szeptem
Jak szeleszczące liście,
Jak wiatr w koronach drzew delikatny.
Do mnie mów, szeptem
Jak poeta zachwycony światem,
Jak trzepot skrzydeł ważki.
Będę Cię słuchać
Uważnie,
Głowę położę na poduszce
I będę snić o Tobie.
Mów do mnie szeptem.*



Wrześniówka z „Marcinkiem”

My, uczestnicy Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego nr 1 w Poznaniu 15 września pojechaliśmy do Lusowa na Wrześniówkę z uczniami i nauczycielami I Liceum Ogólnokształcącego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu. Jeździmy z nimi co roku we wrześniu na wycieczkę. Jechaliliśmy autokarem.

Było tam piękne jezioro i dużo kaczek. Młodzieżowy Wolontariat z „Marcinka” przygotował dla nas różne stanowiska z zadaniami. Wszystkie były związane z „Zaczarowanym ogrodem”. Byliśmy podzieleni na 6 grup, każda miała swojego opiekuna – uczennice i uczniów z I LO.

Układaliśmy wiersze o ogrodzie. Były zadania sportowe: labirynt i skoki przez grządki. Zaznaczaliśmy odległość skoku sadząc w tym miejscu kwiatki. Potem skakaliśmy przez gumę przodem, na dwóch nogach, bokiem... Był też taniec motyli z chustami i malowanie twarzy. Mogliśmy sobie wybrać, co chcemy mieć narysowane. Malowaliśmy obrazy na sztalugach.

Było stanowisko nazwane „ul”, w którym uczniowie opowiadali nam, kto pracuje w ogrodzie i tłumaczyli, jak powstaje miód. Poznaliśmy ciekawostki, że pszczoły jest ileś

tyścy i mają słuch w stopie. Poznawaliśmy moc ziół zaczarowanego ogrodu. Musieliśmy rozpoznać zapach bazylii, mięty, rozmarynu, tymianku i lubczyku.

Robiliśmy prace plastyczne – wyklejaliśmy grządki. Było zadanie bonusowe: zabawa o warzywach i owocach. Niektóre zadania były łatwe, inne trudne. Na końcu tańczyliśmy wspólnie belgijską, jedliśmy grochówkę, odbieraliśmy medale. Choć było trochę zimno i wiał wiatr, bawiliśmy się superowo!!!

AGATA KURTIK
PATRYCJA JANOWICZ
PIOTR BARTOSZEWSKI
JAN RUBCZAK
UCZESTNICY DOA NR 1 W POZNANIU



10 lat ratyfikacji

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej zorganizowało 25 października w formie hybrydowej (stacjonarnej i online) konferencję z okazji 10-lecia ratyfikacji konwencji o prawach osób z niepełnosprawnościami. Wydarzenie to stanowiło podsumowanie dotychczasowych działań w zakresie tworzenia osobom z ograniczoną sprawnością godnych warunków życia. Wśród zaproszonych gości byli m.in. parlamentarzyści, reprezentanci Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i przedstawiciele organizacji pozarządowych.

Spotkanie odbyło się w siedzibie Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej. Jako pierwsza głos zabrała Marlena Małąg, minister rodziny i polityki społecznej, która zwróciła uwagę, że wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami, łamanie barier oraz tworzenie przestrzeni w pełni dostępnej to wyzwania. Sprostanie im wiąże się z konsekwentną realizacją założonych celów.

Podczas konferencji zwrócono uwagę na szereg istotnych dla osób z niepełnosprawnościami kwestii jak chociażby zapewnienie im dostępu do informacji. Brak dostępu do informacji wiąże się z brakiem wiedzy, a to z kolei przyczynia się do alienacji i poczucia społecznego wykluczenia. Konieczne jest zatem tworzenie i kontynuowanie rozpoczętych działań zmierzających do pokonywania barier w sferze dostępu do informacji, do technologii cyfrowych i wszystkich tych aspektów życia, w których osoby z niepełnosprawnościami mają pełne prawo aktywnie uczestniczyć.

Przeprowadzono panele dyskusyjne odnoszące się do różnych tematów – pierwszym z nich był panel dotyczący edukacji i zatrudnienia, drugim – niezależne życie osób z niepełnosprawnościami. Ten ostatni zdaje się być szczególnie ważny w kontekście wyrównywania szans. Niewątpliwie wiąże się z pierwszym tematem panelu, bo aby osoba z niepełnosprawnością mogła niezależnie żyć potrzebna jej praca i środki do życia. *Oprac. KK.*

Natalia Bulińska (Chwałkowo), Agata Wróblewska (Kościan) oraz Bogdan Nowicki (Krobia) zostali zwycięzcami XXIII Ogólnopolskiego Festiwalu Artystycznego „Bez Barier” – Święta Góra 2022 w Piaszkach koło Gostynia, wydarzenia pod patronatem Starosty Gostyńskiego. Publiczność przyznała swoją nagrodę w konkursie pio-

senki Sylwii Ziółkowskiej z Krobi. Gwiazdą Festiwalu był polsko-irlandzki zespół DARIA & MATTHEW.

W trzech konkursach: piosenki i dwóch plastycznych zmagало się 188 artystów niepełnosprawnych, którzy przybyli na Świętą Górę koło Gostynia, by wystąpić, lub nadesłali swoje prace z różnych stron Polski. Pogoda dopisała. Zmagania kon-



kursowe były emocjonujące, stały na wysokim poziomie.

Dla organizatorów festiwalu ważne było również stworzenie okazji do pokonywania różnych barier, w tym tych najtrudniejszych, wewnętrznych – blokujących prezentowanie innym swoich talentów. Istotne było też bycie razem osób niepełnosprawnych z różnych stron Polski i różnych środowisk. Była to też okazja do zaprezentowania innym swoich możliwości, gdyż festiwal ma charakter otwarty i integracyjny. Taka luźna, niekrępująca atmosfera pozwala na łatwiejsze nawiązywanie kontaktów i wspólną zabawę.

– „Bez Barier” to wyjątkowa impreza – podkreśla Przemysław z Gizalek – niby konkurs, ale bez napuszenia i oficjalności. Czuję się jak na spotkaniu starych przyjaciół i znajomych, mimo że jestem pierwszy raz. Przyjadę za rok na pewno. Anita z Baszkowa dodaje: – Cieszę się, że tu jestem, miejsce jest wyjątkowe i cudowne. I sami fajni ludzie. Szkoda będzie wyjeżdżać. Sylwia z Krobi zaznacza: – Śpiewałam na dużej scenie dla innych. I wszyscy mnie słuchali. I dostałam takie brawa, że na nowo chce mi się żyć! Ela z Wolsztyna zdradza: – Zachwycił mnie koncert duetu DARIA & MATTHEW. Taki klimat, muzyka chwytająca za serce, bardzo duchowo go przeżyłam. I to przeżycie pozostanie ze mną na długo. Maria z Jarocina stwierdziła, że obserwowanie artystów w plenerze podczas ich tworzenia jest dla niej odkrywcze.

Obecni byli goście: przewodniczący Rady Powiatu Gostyńskiego Alfred Siana, starosta gostyński Robert Marcinkowski, radny Rady Powiatu Gostyńskiego Antoni Kuś, superior ks. Marek Dudek, kierownicy i dyrektorzy placówek pomocy społecznej oraz szefowie organizacji pozarządowych m.in. z Jarogniewic, Piaszków Wlkp., Brzezia, Rawicza, Chumiętek, Chwałkowa, Mościszek, Pakówki, Gizalek, Wolsztyna, Kąkolewa, Krobi, Baszkowa, Krotoszyna, Krzywina, Kościana, Zimnowody, Czermina, Gostynia.

Festiwal odbywał 9 wrze-

XXIII OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL ARTYSTYCZNY „BEZ BARIER” – ŚWIĘTA GÓRA 2022

Sztuka nie zna granic

śnia w ogrodach klasztor-
nych Kongregacji Oratorium
Księża Filipinów na Świętej
Górze k. Gostynia. Goście,
artyści, opiekunowie i wi-
dzwowie stworzyli wspólnie
atmosferę radości i zaba-
wy. Przybyłych powitała
w imieniu organizatorów
prowadząca przesłuchania
konkursowe Natalia Hajnsz,
niżej podpisany Mirosław
Sobkowiak z Powiatowego
Centrum Pomocy Rodzinie
w Gostyniu i radny Antoni
Kuś. Wicestarosta gostyński
Janusz Sikora dokonał ofi-
cjalnego otwarcia festiwalu
i życzył wszystkim wspania-
łych przeżyć i wytrwałości w
przełamywaniu barier.

Konkurs piosenki oceniało
jury: przewodnicząca Daria
Shiels oraz Violetta Kolen-
dowicz i Monika Nowak. W
podcieniach muru ogrod-
owego przygotowano wy-
stawę prac nadesłanych na
konkurs plastyczny. Oglądali
ją widzowie i jury konkur-
sów plastycznych: przewod-
nicząca Anna Szymańska
oraz Ewa Rogowicz i Natalia
Hajnsz. Na placu przy scenie
artyści, startujący w konkur-
sie „Prace przygotowywane
na żywo”, wykonywali swoje
konkursowe dzieła. Widzo-
wie z ciekawością obserwo-
wali, jak na ich oczach po-
wstają realizowane różnymi
technikami małe arcydzieła.
W tym konkursie prace
oceniało jury w składzie:
przewodnicząca Anna Szy-
mańska oraz Antoni Kuś i
Mirosław Sobkowiak.

Wydarzeniem festiwalu
był koncert duetu polsko –
irlandzkiego DARIA & MAT-
THEW. To muzyczne wyda-
rzenie zachęciło do refleksji
o tym, kim jesteśmy, co jest
dla nas ważne, czemu warto
poświęcić życie.

Imprezą towarzyszącą był
konkurs strzelecki z broni
pneumatycznej. Wizażystka
Klaudia Czabajka demon-
strowała, jak dekorować
skórę ciekawymi grafikami i
malowała na życzenie ozd-
oby. Długie kolejki ustawiły
się do młodej wizażystki, ale
też i po słodkie wypieki po-

darowane przez piekarnię
z Siemowa. Grupy uczest-
ników festiwalu zwiedzały
barokowy zespół klasztorny.

Zamykając XXIII Ogólno-
polski Festiwal „Bez Barier”
Robert Marcinkowski po-
dziękował wszystkim, którzy
pracowali przy organizacji
festiwalu. Wyraził swój po-
dziw dla wykonń muzycz-
nych i prac plastycznych,
których twórcy udowodnili,
że sztuka nie zna granic ani
barier.

XXIII edycję Festiwalu
„Bez Barier” zorganizowały:
Stowarzyszenie „DZIECKO”,
Powiatowe Centrum Pomocy
Rodzinie w Gostyniu i Kon-
gregacja Oratorium Księża
Filipinów na Świętej Górze.
Festiwal zrealizowano ze
środków Stowarzyszenia
„DZIECKO”, przy wsparciu
finansowym ze strony Po-
wiatu Gostyńskiego oraz
ze środków Państwowego
Funduszu Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych.

W konkursie strzeleckim
najlepszym strzelcem okazał
się Marek Heintce, kolejne
miejsca wystrzelali Krystian
Rogalski i Kamil Kaczmarek.
Rozlosowano też nagrody
wśród uczestników festiwa-
lu, biorących udział w gło-
sowaniu na zdobywcę Nagrody
Publiczności.

MIROSLAW SOBKOVIK



FOT. (6X) ARCHIWUM PCPR W GOSTYNIU

TRANSITUS

Trzeba

z matki łona wpłynąć
i świat zdobywać
krzykiem. A potem
penetrować
rzeczywistość,
oswajając zwierzęta
i ludzi.

Mieć coraz więcej
wszystkiego,
na wciągnięcia ręki
góry złote. Pełnia,
która nagle
zaczyna ubywać,
przesilenia czas,
krótszy oddech i krew
gęstsza bardziej.

Tymczasem
coraz mniej
w tobie siebie
i za mgłą
niknie przyszłość,
mniej widzisz,
mniej słyszysz,
nie rozumiesz już nic.
Samotny jesteś
w czterech ścianach „ja”.
W końcu zniewolony
przez czas
legniesz na łopatkach.
Jak dziecko,
będziesz dojrzewał
powoli
do wieczności.
Aż nadejdzie chwila,
gdy w łono Ziemi
wejdiesz niemy,
by jak ziarno
oczekiwać owocu
zmartwychwstania.

KATARZYNA KUSEK

Życie po drugim

Rok temu, dwunastego sierpnia 2021 roku, zadzwonił telefon ze szpitala Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Lekarz powiedział, że czeka nerka i żeby się spieszyć. Była około dwudziesta druga wieczorem. Szybko się spakowaliśmy i

wyjechaliśmy. Dojechaliśmy bardzo szybko do Warszawy, bo w około trzy i pół godziny, a jechaliśmy ze Szczecina. Po przyjechaniu do naszego małego mieszkania była około 2 w nocy.

Po zadzwonieniu do szpitala lekarze powiedzieli, że o 5

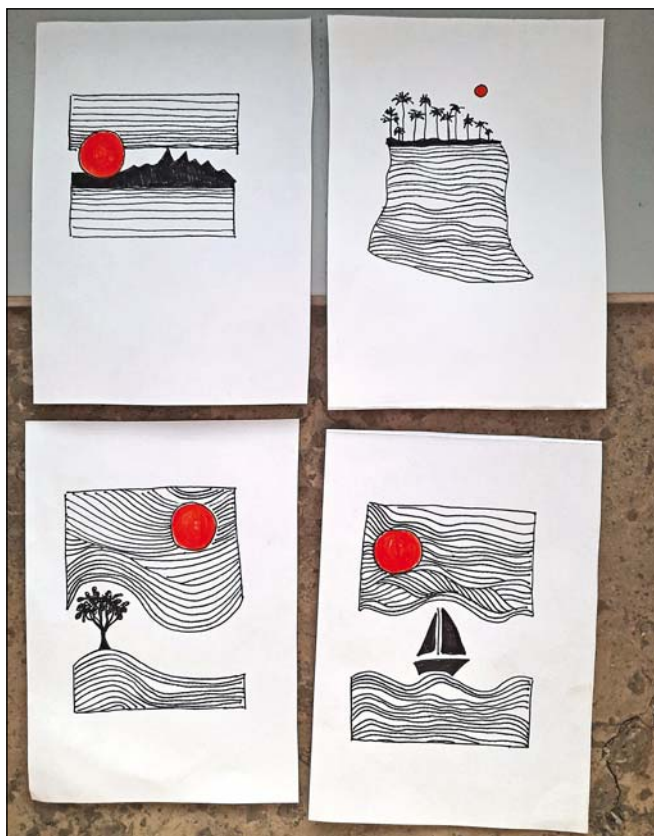
rano mamy przyjść, więc poszliśmy wszyscy spać. Rano, po przyjeździe na oddział, dostałem już specjalny lek immunosupresyjny, który powodował zmniejszenie odporności, co skutkuje mniejszym prawdopodobieństwem odrzutu nerki. Od wzięcia leku, od około 7 rano powiedzieli, że mam być już na czczo, co oznaczało, że nic nie mogę jeść. Okazało się, że przeszczep odbył się dopiero o dwudziestej trzeciej wieczorem, więc cały dzień nic nie jadłem, a pić mogłem tylko czasem i w małych dawkach na przykład 5ml. Po operacji trzy dni spędziłem na Intensywnej Terapii. Co dziwne, nie czułem się bardzo źle po operacji, ale to pewnie przez silne leki, które dostawałem. Jedyne problemem były pielęgniarki, które cały dzień i całą noc rozmawiały i nie mogłem spać. Po trzech dniach w końcu mogłem zostać przewieziony na oddział i zobaczyć Mamę.

Nerka działała dobrze. Pierwszy długi pobyt w szpitalu trwał około trzydzieści dni. W trakcie tych dni został wykryty odrzut nerki. Szybko dostałem lek i po kilku dniach wyniki wróciły do normy, jednak ciągle się wahały, jeździłem więc na hemodializie. Podczas pierwszej hemodializy stała się bardzo dziwna i straszna rzecz. Nagle zacząłem widzieć coraz większą mgłę, aż w końcu nic nie widziałem. Bardzo się bałem. Pielęgniarki szybko mnie odłączyły od dializy, ale to nie pomogło i dopiero po około dziewięciu godzinach mi przeszło. Był to zespół niewyrównania podczas dializy, który mógł być bardzo groźny dla mojego zdrowia, a nawet życia. Kilka razy jeszcze gorzej widziałem, ale nie na taką skalę.

Po jakimś czasie wyszedłem ze szpitala, ale przez wahania wyników nie mogłem wrócić do Szczecina. Kiedy tylko wyniki się poprawiły, wróciliśmy do domu, jednak po kilku dniach spędzonych w Szczecinie, wyniki bardzo się pogorszyły i musieliśmy wrócić do Warszawy. Okazało się, że byłem przeziębiony. Po wyzdrowieniu postanowiliśmy jednak zostać w Warszawie, a po około miesiącu nagle za-



Moja ulubiona kuchnia włoska.



Moje rysunki

– pomarańczowe plamy i czarne kreski utworzyły różne widoki.

przeszczepie nerki

cząłem mieć bardzo wysoką gorączkę około 40 stopni Celsjusza. Niczym nie dało się jej zbić, lekarze nie wiedzieli, co to jest, bo gorączka była jedynym objawem. Poszliśmy do szpitala. Został wykryty następny odrzut nerki. Dostałem lek i w przeciągu kilku godzin gorączka spadła. Zostaliśmy w szpitalu znowu na około dwadzieścia dni. W międzyczasie zacząłem mieć problemy z żołądkiem. Do domu wróciliśmy dopiero dwudziestego pierwszego grudnia na święta. Niestety, już czwartego stycznia znowu wyniki się pogorszyły i musiałem jechać z powrotem do stolicy.

Gdy trafiłem na oddział, zaczęło mi się nudzić, więc napisałem książkę kucharską o potrawach mojej ulubionej kuchni włoskiej. Po wyjściu ze szpitala wypróbowywałem przepisy. Na oddziale zacząłem też szkicować. Moje prace opierałem na pomarańczowej płamie i czarnych kreskach. Tworzyły one kompozycje różnych widoków.

Po wyjściu ze szpitala, znowu zostaliśmy dłużej w Warszawie, ale potem, po powrocie do domu, aż po dziś dzień, nie było już żadnych problemów z nerkami. Po powrocie musiałem się zacząć uczyć, bo była końcówka marca, a ja praktycznie się nie uczyłem od rozpoczęcia roku szkolnego. Był to problem, ponieważ to był początek liceum. Próbowaliśmy się uczyć w domu, ale to nie wychodziło. Zdecydowaliśmy, że na początku czerwca pójdę do szkoły. Poznałem swoją klasę i nauczycieli. Po dwóch tygodniach nauki, przez to, że moja odporność była bardzo słaba, złapałem jakiegoś wirusa i resztę czerwca oraz prawie cały lipiec przesiedziałem w domu. Zaczęło się do bólu gardła, potem doszło zapalenie ucha i na końcu problemy z żołądkiem.

W wakacje udało mi się pojechać do Rabki Zdrój w górach. Od zawsze lubiłem jeździć do miast zdrojowych, żeby posmakować tego ciekawego smaku wód. W trakcie pobytu miałem swoje 16 urodziny. Udało mi się zaprosić mojego kolegę z Poznania, który miał też 16 urodziny, 2 dni po moich, więc razem świętowaliśmy.

Wróciłem do szkoły na rozpoczęcie roku szkolnego. Niezbyt długo jednak było mi dane chodzić do szkoły. Nie skończył się wrzesień, a ja złapałem koronawirusa. Przez to, że jestem po przeszczepie, dostałem specjalistyczny lek i łagodnie przechorowałem. Potem było jeszcze kilka problemów zdrowotnych związanych najprawdopodobniej z powikłaniami po Covidzie, ale już jest dobrze i znowu wrócę do szkoły i zobaczę co dalej.

Moje życie zmieniło się po przeszczepie. Nie mam już dializ. Dzięki temu zyskałem wolne wieczory i spokojne noce. Nie muszę się podłączać do żadnej maszyny. Odzyskałem trochę wolności. Z drugiej jednak strony bardzo długo po przeszczepie musiałem być poza domem. Przeszedłem wiele trudnych chwil w szpitalu. Bałem się o swoją nową nerkę. Ponad pół roku mój organizm oswajał się z nią. By zapobiegać kolejnym odrzutom nerki muszę dwa razy na dobę brać leki. W związku z tym muszę pilnować godzin brania leków, czasu w którym mogę i czasu, w którym nie mogę jeść.

Największym problemem jest jednak moja słaba odporność. Muszę bardzo na siebie uważać. Unikam dużych skupisk ludzi, chodzę w masce ochronnej. Muszę unikać infekcji, gdyż mogę je ciężko przeżyć i mogą one zaszkodzić mojej nowej nerce.

Czasami jestem tym wszystkim zmęczony. Czasami po prostu gorzej się czuję. Cieszę się jednak, że nerka „spadła mi z nieba” (tak się mówi o przeszczepie ze zwłok), że nie muszę się już dializować, że mogę wszystko jeść, że mam więcej czasu. Z drugiej jednak strony wiem, że moja choroba nie skończyła się, że wciąż muszę uważać na wiele rzeczy.

Mam jednak nadzieję, że wrócę do szkoły, że będę mógł się spotykać z rówieśnikami. Mam nadzieję, że wszystko się ułoży jak najlepiej i że kolejne lata będą miać w spokoju. To już druga klasa liceum. Muszę myśleć o maturze, o studiach, o swojej przyszłości. A do tego wszystkiego potrzeba dużo zdrowia.

PAWEŁ GROMADZIŃSKI



W szpitalu.



Zabawa z jesiennym liściem.

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, Katarzyna Podchul,
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

**NAGROBEK
PIOSENKARZA**

Na rynek muzyczny
Wtargnął przebojowo.
Zamiast złotej płyty
Ma tu marmurową.

PRZEDŚWIT

Pomnij, że nie każda
Jutrzenka wolności
Niesie nam promienie
Świetlanej przyszłości.

BEZPIECZEŃSTWO

Gdy arsenał głowic
Już wszystko okrąży,
Włos z głowy nie spadnie,
Bo nawet nie zdąży.

OPORTUNIŚCI

Do ruchu oporu
Wstąpiło dwóch zuchów.
Piją do oporów
I leżą bez ruchu.

Fraszki

WSTYD

Chciała naga prawda
Pokazać, że zdrowa.
Ale ją ubrano
Znowu piękne słowa.

ZDOLNOŚCI

Polak potrafi,
Polak da radę,
Kiedy nie wchodzi
Mu nikt w paradę.

NAGONKA

Huzia na Józia,
Podłożyli kłodę.
A Józio przeskoczył...
I zdobył nagrodę.

SPECE

Alfy i Omegi
Imają się spece
Częstokroć nie znając
Zwykłego ABC.

PARCIE

Chyba stopa rośnie –
Rzekł z kamienną twarzą.
Co pantofle kupię...
To mi się rozłążą.

SUPERLATYWY

Bardzo dobre zdanie
Ludzie zwykle mają
O tych, co odeszli...
Bo nie przeszkadzają.

MŁOCIARZ

Bił rekordy
W rzucie młotem,
Aż mu dysk
Wyskoczył potem.

**NAGROBEK
PIRATA**

Na zakręcie
Wyleciała
Bryka z szosy
Dusza z ciała.



Cafe „Pod swojskom ryczkom”

Plunderkowo zmówiła sie zez Ferodowom, żeby zacząć działalność gospodarczą i otworzyć jakosiś herberge. Ciotka Adela kosała jeim zrobić karkulacjom. Trzebno spisać co za towary byłyby na tómbanku. Czy starczy bejmów na kredyt i czy wiaruchna bydzie miała ecie – pecie ?

Kobicka policzyły. Jaki byłby chabas: karmonada, kamsztyk, częsitko, kastler, ajsbajn – oczywiście zez fulem.

Jak obliczyli – wyszło, że nie wyrobiom. No to przešli na karkulacje letkich dań. Byłby: gżiczek zez sznytloszkiem (na kaca), rzodkie pyry zez myrdyrdom i jakiesiś melzupki. Dalij bydzie słodkie: strucel, ciacha z eplami, klery, placki zez kruszonkom, plyndze. Do tego niech bydzie kawucha, herbaty ze dwa fule i jakasiś galop zupka. Dla anemików – giczka.

Styndy nosz lokal bydzie

się nazywoł Cafe „Pod swojskom ryczkom”.

Urzyndasy każom ludziskom siadać na różnistych ławeczkach, winc my proponujemy ryczki. Bydzie tyż można siadać po turecku!

– To nom ploży – oświadczyła Adela.

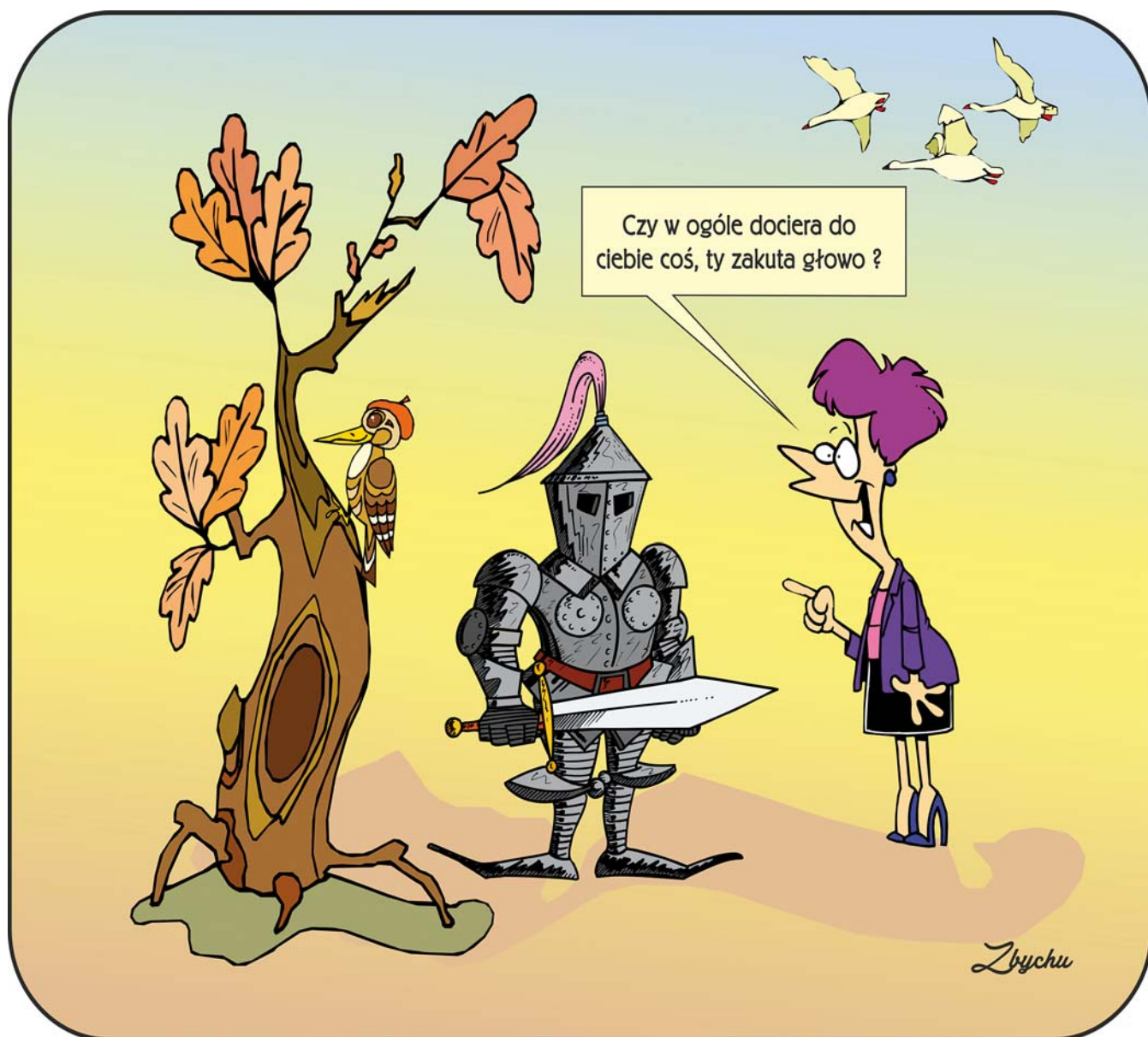
Ciotka przeczytała nom ogłoszynie do gazyty:

Siadejcie wiara na ryczke, żeby spucnąć pysznom giczke.

A dla miynsa przeciwniczek, momy pełen smaku gżiczek. Niespodzianka zaś jest w tytce, dlatego co siedzi na ryczce. Nie na ławce, nie w fotelu, siadź na ryczce przyjacielu. Jako mo być ta niespodzianka? Wew tytce bydom zagramaniczne klymki.

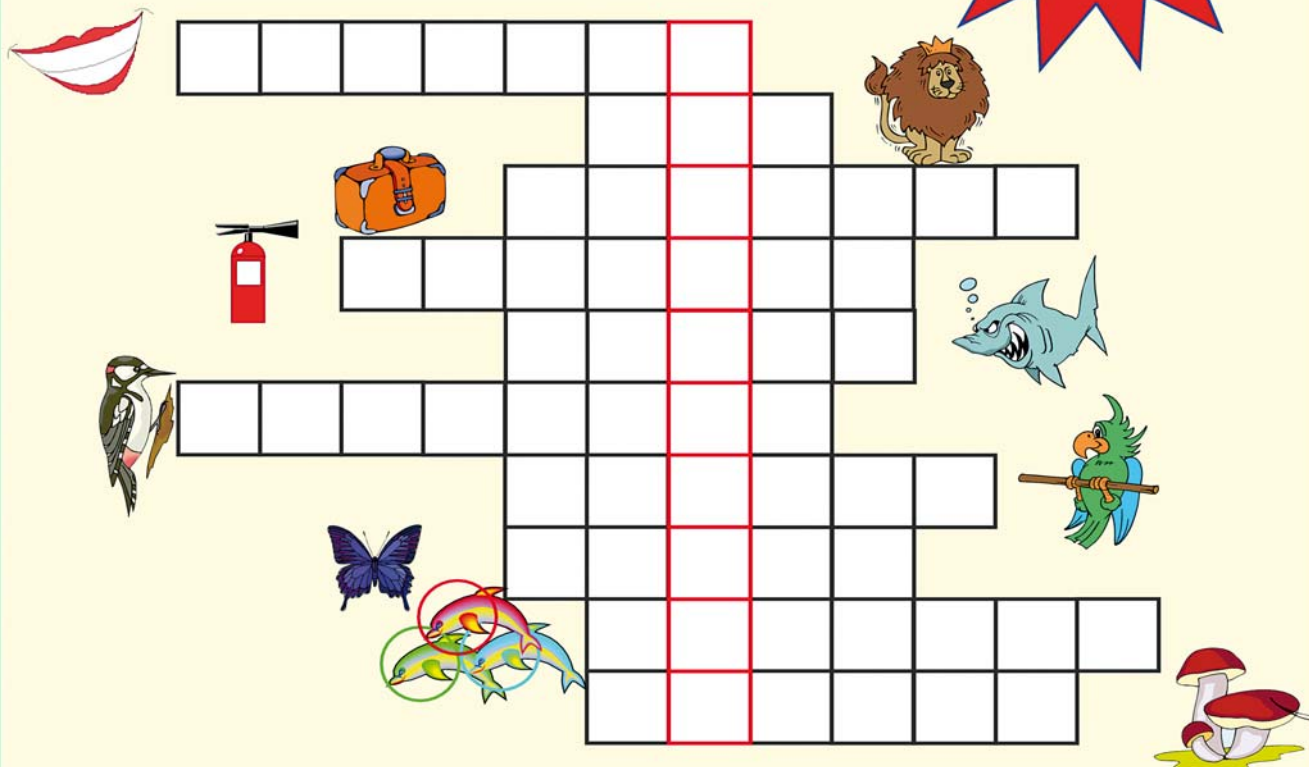
Jakie bydzie życie kurtularne, oraz o rozwoju ryczkarstwa, to już napiszemy nastymptom razem.

BOLECH ZES CIERPIENÓW



KRZYŻÓWKA POD JAMNIKAMI

DLA
MISTRZA



MOTYL * DZIECIOŁ * WALIZKA * GRZYBY * REKIN
DELFINY * UŚMIECH * LEW * GAŚNICA * PAPUGA

Przepisz z ramki nazwy obrazków i odczytaj hasło, którym jest nazwa czegoś co lata w powietrzu.

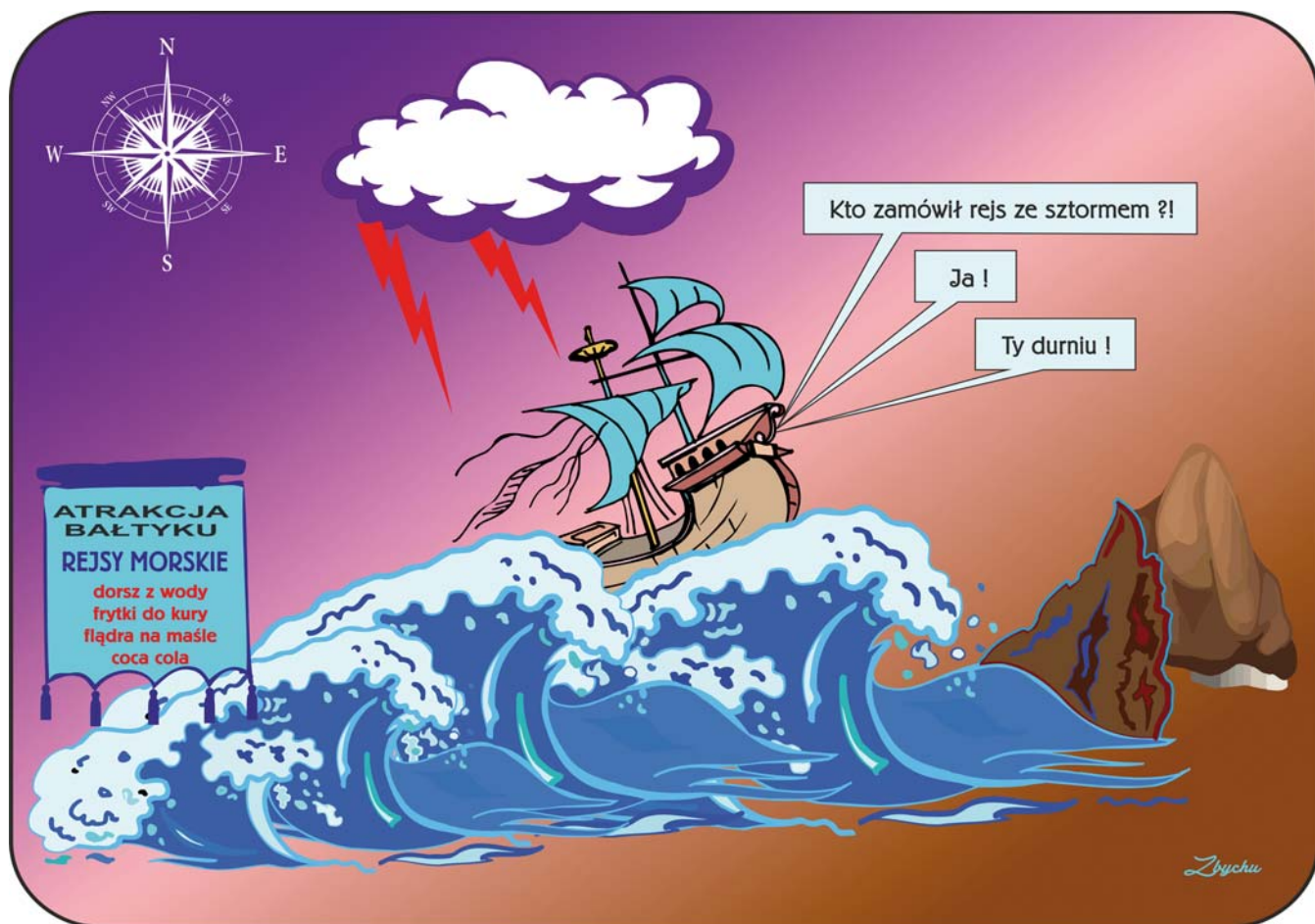
jawnik

rys. ZBIGNIEW NOWAK

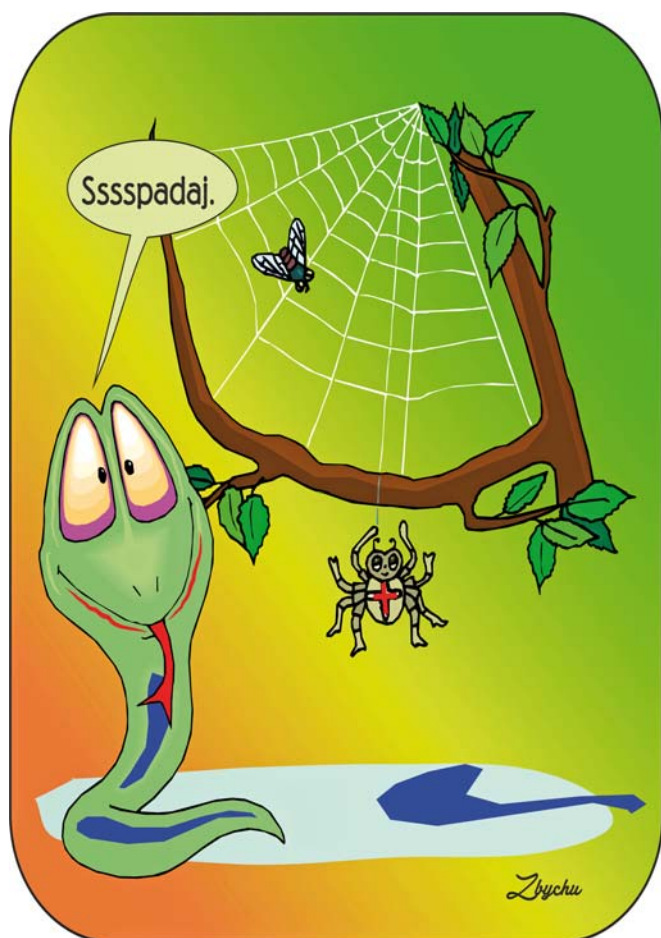
DZIEŃ ZIEMNIAKA



rys. ZBIGNIEW NOWAK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI i PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIĄŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

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

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

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej



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

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

MOŻEMY TOBIE POMÓC

proponując skuteczne leczenie



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

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

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