

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (339) 2 • Poznań • luty 2023 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



Na zdjęciu uroczyste podpisanie umów dotyczących praktyk zawodowych uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach. Więcej w artykule „Nowy rok, nowe wyzwania”.

Str. 12

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

- Skrzynia
pełna opowieści**
str. 5
- Olimpiada
Radości i Kolorów**
str. 10 i 11
- Chwile pełne czarów**
str. 14
- Kobieta petarda**
str. 19
- Rowerem przez świat**
str. 22 i 23
- „Królowa Śniegu”
w Mosinie**
str. 27
- Teatr cieni „Latarenka”**
str. 28
- Piesek
schowany pod pachą**
str. 30 i 31
- 37 mistrzów z „Ognika”**
str. 38 i 39
- Bajdy o duchach**
str. 45

Mogą i potrafią

Osoby z różnymi niepełnosprawnościami – niezależnie, czy jest to niepełnosprawność fizyczna, intelektualna czy wynikająca z problemów ze zdrowiem psychicznym – wciąż narażone są na stereotypy i uprzedzenia. Że sprawdzają się znakomicie w powierzonych rolach społecznych, są wartościowymi pracownikami, rodzicami, przyjaciółmi, pokazuje kampania zatytułowana: „Nic, co ludzkie nie jest nam obce”, której realizatorem jest Fundacja „Avalon”. Przedsięwzięcie jest współfinansowane ze środków PFRON.

Kampania obejmuje spoty telewizyjne i radiowe, reklamę na nośnikach zewnętrznych i w Internecie, a także szerokie działania w mediach społecznościowych i działania realizowane we współpracy z twórcami internetowymi. Kampania oficjalnie wystartowała 24 grudnia 2022 roku, a jej głównym celem jest zmiana społecznego postrzegania niepełnosprawności nie tylko przez osoby pełnosprawne, ale również przez osoby żyjące z niepełnosprawnością na co dzień. Wiadomo bowiem, że owa zmiana zaczyna się od samych osób z niepełnosprawnościami, które swoim wewnętrznym przekonaniem o własnej wartości, motywacją i działaniami na rzecz innych pokazują, że mogą i potrafią wiele.

„Nic, co ludzkie, nie jest nam obce” – to piąta kampania Fundacji. Poprzednio zakończona kampania – „Pełnosprawni w miłości” – prowadzona była w ramach projektu „Sekson” i dotyczyła przełamywania tabu oraz stereotypów związanych z seksualnością osób z niepełnosprawnościami, relacji oraz rodzicielstwa osób z niepełnosprawnością ruchową.

W kampanii „Nic, co ludzkie, nie jest nam obce” udział wzięli: Bogumiła Siedlecka-Gościcka, Bartłomiej Gościcki, Anna Koczwarą, Amelia Suwał, Szymon Grzech, Urszula Kobiela, Julia Zakrocka, Mateusz Kulpa, Jakub Stanisławczyk, Małgorzata Mikołajczak, Angela Greniuk i Maja Michnac-ka. *Oprac. KK.*

Rozstrzygnięto konkursy ofert

Organizacje pozarządowe prowadzące działalność statutową na terenie powiatu poznańskiego otrzymały na 2023 rok dofinansowania na zadania realizowane w ramach otwartych konkursów ofert. To przedsięwzięcia z obszaru edukacji, kultury i sztuki, kultury fizycznej, turystyki, pomocy społecznej, ochrony i promocji zdrowia oraz ratownictwa i ochrony ludności. Łącznie na wszystkie zadania publiczne realizowane w roku 2023 Powiat Poznański przeznaczył kwotę ponad 2,1 miliona złotych.

Dzięki wsparciu finansowemu stowarzyszenia i fundacje oraz inne podmioty uprawnione do składania ofert będą mogły realizować inicjatywy służące integracji środowiska osób starszych, rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami, edukacji w zakresie zdrowego stylu życia, ekologii czy zrównoważonego rozwoju, a także przedsięwzięcia z zakresu profilaktyki zdrowotnej i ochrony zdrowia – jak na przykład akcja „Serce od serca” wspierająca kobiety po mastektomii.

Zrealizowana zostanie także kolejna edycja Powiatowego

Przeglądu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Złot Talentów”, dzięki któremu mieszkańcy powiatu poznańskiego mogą poznać twórcze uzdolnienia osób z niepełnosprawnościami – muzyczne, teatralne, fotograficzne i literackie czy popularne w powiecie zmagania siłaczy „Malta Strong”. Przeprowadzone zostaną również zajęcia edukacyjne dla dzieci pod nazwą „Mobilne Laboratorium”, warsztaty siatkarskie dla młodzieży oraz wiele innych ciekawych inicjatyw.

Jak podaje serwis powiat.poznan.pl, najwięcej ofert, bo aż 151, dotyczyło kultury fizycznej. 72 oferty zadań publicznych proponowanych do realizacji dotyczyły kultury i sztuki, a pomocy społecznej – 63 oferty. W otwartym konkursie ofert na 2023 rok wystartowało ponad 50 nowych podmiotów wykonujących zadania na terenie powiatu poznańskiego. Organizacje pozarządowe zrzeszają ludzi kreatywnych, twórczych, mających ciekawe propozycje rozwiązywania problemów społecznych, co przekłada się na możliwość zgłaszania nowych inicjatyw do konkursu ofert. *Oprac. KK.*

Wsparcie w kryzysie

W siedzibie Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Kobylnicy działa punkt wsparcia psychologicznego dla dzieci, młodzieży i ich rodzin zamieszkujących na terenie powiatu poznańskiego. Pomoc świadczona jest bezpłatnie i nie wymaga skierowania. Punkt nie zajmuje się wydawaniem orzeczeń należących do kompetencji poradni psychologiczno-pedagogicznej, a jedynie świadczeniem wsparcia psychologicznego oraz konsultacjami.

W punkcie wsparcia psychologicznego pomoc otrzymują osoby znajdujące się w sytuacjach kryzysowych (jak np. śmierć bliskiego członka rodziny, rozwód rodziców czy wypadek), doświadczające przemocy domowej, problemów z samocenną, trudności adaptacyjnych, zaburzeń lękowych, odżywiania, depresyjnych lub kryzysu tożsamości.

Punkt oferuje wstępną konsultację diagnostyczną, wsparcie psychologiczne i spotkania o charakterze terapeutycznym dla dzieci i młodzieży, a także konsultacje dla rodziców. Spotkania odbywają się w siedzibie Ośrodka Interwencji Kryzysowej przy ul. Poznańskiej 93 po umówieniu pod numerem telefonu: (61) 8150 363. *Oprac. KK.*



„Każdy ma coś,
co może dać innym”
Barbara Bush

Przekaż 1,5% podatku
na rzecz Fundacji „Filantrop”
KRS 0000271857

Wykonali piękne kartki

Oddział Wielkopolski PFRON podsumował kolejną edycję konkursu na kartkę bożonarodzeniową. Uroczyste wręczenie nagród laureatom odbyło się 19 stycznia w sali teatralnej Scena Wspólna w Poznaniu. Wydarzenie uświetniła prezentacja spektaklu pt. „Pastorałki” w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej nr 83 „Łejery” im. Emilii Waśniowskiej w Poznaniu.

Konkurs adresowany był do osób z niepełnosprawnościami

z wielkopolskich placówek rehabilitacyjno-terapeutycznych. W edycji 2022 udział wzięło 150 osób. Ideą przedsięwzięcia była prezentacja uzdolnień twórczych osób z niepełną sprawnością i zaangażowania w powierzone zadania. Prace – jak informuje Fundusz na swojej stronie internetowej – zostały przygotowane w 54 placówkach – m.in. w warsztatach terapii zajęciowej, środowiskowych domach samopomocy i domach pomocy społecznej. Prezentowały bardzo wysoki poziom.

Nagrody wręczała laureatom dr Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON. Pierwsze miejsce zajął Warsztat Terapii Zajęciowej w Grodzisku Wielkopolskim, drugie przypadło Warsztatowi Terapii Zajęciowej w Paprotni prowadzonemu przez Stowarzyszenie „Razem Aktywni”, a trzecie przyznane zostało Warsztatowi Terapii Zajęciowej w Turku prowadzonemu przez Stowarzyszenie na rzecz Warsztatów Terapii Zajęciowej „Sintur”.

Wyróżnienia otrzymało 6 placówek: Środowiskowy Dom Samopomocy w Koninie, Środowiskowy Dom Samopomocy w Gołańczu, Warsztat Terapii Zajęciowej Fundacji „Mielnica” w Mielnicy Dużej, Zespół Dziennych Domów Pomocy Filia nr 5 „Klub Winogrody” w Poznaniu, Warsztat Terapii Zajęciowej we Wrześni oraz Warsztaty Terapii Zajęciowej prowadzone przez Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi w Szamotułach. *Oprac. KK.*

Nagrody Starosty

Wpiątek 13 stycznia podczas uroczystego spotkania noworocznego w Sali Ziemi na Międzynarodowych Targach Poznańskich wręczono Nagrody Starosty Poznańskiego. To podziękowanie dla najbardziej zasłużonych przedsiębiorców, organizacji pozarządowych oraz osób indywidualnych, które swoimi działaniami przyczyniają się do polepszenia warunków życia zawodowego i społecznego.

Starosta poznański Jan Grabkowski w słowie wstępnym zwrócił uwagę, że dzisiaj jak nigdy wcześniej społeczeń-

stwo potrzebuje autorytetów – ludzi pozytywnie myślących o drugim człowieku, którzy odrzucają język nienawiści i zamieniają go na dialog, z poszanowaniem wszystkich wartości. Tradycyjnie nagrody wręczono w trzech kategoriach – przedsiębiorczość, organizacje pozarządowe oraz inicjatywy obywatelskie.

W kategorii przedsiębiorczość laureatem została, działająca w gminie Suchy Las, Spółka Apart. To firma, która – jak informuje serwis powiat.poznan.pl – prowadzi politykę zrównoważonego rozwoju, a także angażuje się w inicjaty-

wy związane z odpowiedzialnością społeczną. Co istotne, firma potępia eksploatację kamieni szlachetnych, która w jakikolwiek sposób jest okupiona cierpieniem ludzi czy niszczeniem bezcennych obszarów środowiska naturalnego.

W kategorii organizacje pozarządowe Nagrodę Starosty Poznańskiego otrzymała Fundacja „Mój Mount Everest”, działająca w gminie Tarnowo Podgórne. Organizacja realizuje projekty wspierające rodziny, dzieci oraz młodzież zagrożoną wykluczeniem społecznym. Zachęca również społeczność

lokalną do rozwoju i edukacji. Wśród jej najważniejszych zrealizowanych projektów znajdują się: „Young Power w Tarnowie Podgórny”, „Z kobietami dla kobiet”, „Familijna Gmina” czy „Mój Mount Everest”.

W kategorii inicjatywy obywatelskie Nagrodę Starosty otrzymała Krystyna Semba, wieloletnia działaczka społeczna powiatu poznańskiego. Jest osobą wrażliwą na potrzeby osób z niepełnosprawnościami i starszych. W przeszłości była radną powiatu, działała też w Powiatowej Społecznej Radzie do spraw Osób Niepełnosprawnych. Dużo uwagi, czasu, a przede wszystkim serca oddała Zespołowi Pieśni i Tańca „Lusowiacy”, który działa w Tarnowie Podgórny. *Oprac. KK.*

Ploter, termoformierka...

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Owińskich – to jedna z wiodących placówek edukacyjnych Powiatu Poznańskiego, która nie tylko zapewnia w pełni dostępne i komfortowe warunki nauczania, ale również dysponuje innowacyjnym sprzętem tyflorehabilitacyjnym. Dzieci i młodzież kształcą się w Ośrodku ma możliwość osvajania się z nowoczesnymi technologiami i nauki wykorzystywania ich w praktyce.

Jakie to urządzenia służą usprawnianiu pracy tyfloeduka-

cijnej, dowiedzieć się można z umieszczonych na facebookowym profilu Ośrodka postach. Jednym z takich urządzeń jest ploter tnąco-rysujący, który – jak czytamy na ośrodkowym FB – pozwala na wykonywanie wielu typów tyflografi (także wielopozycyjnych), modeli płaskich na kartonie, brystolu, tekturze, filcu, folii, płótnie, skórce czy innych materiałach. Ponadto urządzenie daje możliwość wykonywania precyzyjnych rysunków reliefowych na papierze, kartonie czy preszpanie. Przy pomocy plotera można również wykonywać matryce do tłoczenia na

wszelkiego rodzaju termoformierkach.

Do dyspozycji uczniów i kadry nauczycielskiej placówki jest też japońskie urządzenie o nazwie TactPlus, pomocne między innymi w powstającym opracowaniu metodycznym dotyczącym nauki podpisu przez osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku. Urządzenie daje możliwość bardzo dobrej jakości wydruku.

Kolejnym urządzeniem wykorzystywanym w edukacji i pracy tyflorehabilitacyjnej z dziećmi i młodzieżą kształcąca się w Ośrodku jest termoformierka

służąca do tłoczenia reliefowego. Jak czytamy na fanpage Ośrodka, na urządzeniu można uzyskiwać wszelkiego rodzaju wypukłe (także fakturowane) pomoce dydaktyczne. Wysokość reliefu, jaki można osiągnąć, wynosić może nawet 3 lub 4 centymetry, a obszar faktyczny efektywnego reliefu to pełen format A3. W celu termoformowania niezbędne jest przygotowanie odpowiednich matryc. Termoformierka nazywana jest inaczej kopiarką, czymś w rodzaju „kserografu dla niewidomych”. *Oprac. KK.*

Prosto z serca

Jestem Ania. W pracowni Komputerowej Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu razem z moimi kolegami Krzysiem i Mateuszem oraz koleżanką Pauliną, robiliśmy kartki z okazji Dnia Babci i Dziadka. Panowie zajęli się wycinaniem elementów ozdobnych maszynką do scrapbookingu.

Do Pauliny należało napisanie krótkich życzeń i wydrukowanie ich. A ja wpadłam na

pomysł, że zrobię zdjęcia jak pracujemy, a później napiszę o tym artykuł do miesięcznika „Filantrop”. Gdy tak kleiliśmy te kartki, postanowiliśmy, że może sami ułożymy wierszyk dla dziadków. Wzięłam więc długopis i kartkę, pierwsze zdanie wymyślił Krzysztof, ja dodałam kolejne. Z tym drugim było już gorzej, bo trzeba było dobrać rym, a i to nam się wspólnymi siłami udało. A oto nasz wierszyk dla Babci i Dziadka, krótki, ale prosto z serca:

*Ten najlepiej wie, kto nas uczył, a kto nie.
Ty Babciu kochana, sadzałaś mnie na kolana.
Kakałko gorące przed wyjściem do szkoły
zrobiłaś i dziurę w spodniach zaszyłaś.
Dziadek, gdy na mnie srogim wzrokiem
spojrzał, zaraz wiedziałem,
żem coś przeskrobał...
A poza tym, przyznam szczerze,
że to on nauczył mnie jeździć na rowerze.
I taka zawsze od dawna prawdy nam znane,
że Babcia i Dziadek
to osoby przez nas kochane.*

Wszystkim babciom i dziadkom z okazji ich święta życzyliśmy 100, a nawet 150 lat.

ANNA WŁODAREK
UCZESTNICZKA W TZ „PROMYK” W OTUSZU



Skrzynia pełna opowieści

W Dzień Opowieści odbywający się pod koniec listopada przybyła do naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej pani Magda z Biblioteki Pedagogicznej w Swarzędzu. Po raz pierwszy zetknęliśmy się z teatrem ilustracji. Pani Magda przybliżyła nam sztukę opowiadania poprzez karty „kami-shibai”.

Sztuka ta wywodzi się z Japonii, a w Polsce jest znana od dziesięciu lat. Widz może odebrać przedstawienie i przeżyć spektakl na swój sposób. Scena to mała drewniana skrzynka

z parawanem, który działa jak kurtyna. Różne opowieści, choćby o ptaszkach, są metaforami naszego ludzkiego życia. Widz teatru widzi ilustrację graficzną w skrzyni, a lektor czyta z drugiej strony tekst. Obejrzeliśmy i wysłuchaliśmy coś nowego, niepowtarzalnego i oryginalnego. Wizyta sprawiła nam wiele radości i pokazała, jak inaczej można spędzić czas. Doświadczyliśmy teatru z innego kraju o innych tradycjach i kulturze. Bardzo za to dziękujemy.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK W TZ W SWARZĘDZU



FOT. (3X) ARCHIWUM SPDST W SWARZĘDZU



FOT. KAROLINA KASPRZAK

POMAGAJ, BO ...
„WSZELKIE DOBRO, KTÓRE DAJEMY,
ZATACZA KOŁO I WRACA DO NAS”

1,5%

KRS 00000 21 128

STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ DZIECI SPECJALNEJ TROSKI IM. LESZKA GRAWKA W SWARZĘDZU
 OŚ. KOŚCIUSZKOWCÓW 13, 62-020 SWARZĘDZ E-MAIL: SPDST@WP.PL. WWW.SPDST.ORG.PL

Wspólnie poznajemy



sztukę plastyczną

Wponiedziałek 28 listopada 2022 roku w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Swarzędzu odbyło się bardzo interesujące spotkanie. Wspólnie z naszymi koleżankami i kolegami z drugiej klasy Liceum Fundacji „Ekos” mieliśmy okazję wypróbować swoich sił w dziedzinie plastycznej. Była to technika decoupage.

Wydarzenie rozpoczęło się od zapoznania uczniów z na-

szym życiem, które toczy się w Warsztacie. Uczniowie obejrzeli prezentację naszego konkursowego filmu opowiadającego o życiu osób z niepełnosprawnościami oraz teledysku o kotach. Podzieliliśmy się historią teledysku i tym, że zajął pierwsze miejsce na 10-tym jubileuszowym „Złocie Talentów”, który odbył się 15 września w Mosinie. Teledysk opowiadał o tym, że koty odgrywają w naszym życiu bar-

dzo ważną rolę, tak samo jak psy, które nam wiernie służą. Dlatego powstały takie terapie jak dogoterapia i felinoterapia.

Po pierwszej części spotkania każdy z nas dostał przydzielonego wolontariusza, z którym wspólnie wykonaliśmy sztukę decoupage. Polega on na malowaniu i ozdabianiu różnych rzeczy wzorami naniesionymi na przykład z serwetek. Ozdobiliśmy tą techniką pudełko wielkości poży-

tywki, dzięki czemu zyskało ono nowy, oryginalny wygląd. Były to warsztaty, które moim zdaniem pozwoliły bardziej się poznać. Dzięki temu nasi przyjaciele mogą lepiej dostrzec nasze umiejętności i z jeszcze większą śmiałością podejść do nas bez obaw.

Dziękujemy uczniom i ich wychowawcom za wspólnie spędzony czas.

AGATA KIEJDROWSKA
UCZESTNICZKA W TZ W SWARZĘDZU



Życ świadomie

Wymiana doświadczeń pedagogów pracujących z osobami z niepełnosprawnościami, a także uroczysta certyfikacja placówek, które zyskały możliwość przyłączenia się do Międzynarodowej Sieci Pedagogicznej PILGRIM, wpisały się w dziewiątą edycję Międzynarodowej Konferencji PILGRIM. Wydarzenie zostało zrealizowane 17 września 2022 roku na terenie Powiatowego Zespołu Szkół nr 2 w Pszczynie (woj. śląskie).

Uczestniczyli w niej goście z Polski i Austrii, a wśród nich współpracująca z redakcją naszego miesięcznika pedagoga szkoły specjalnej w Wiedniu Halina Koselska-Kubiak z mężem dr Piotrem Kubiakiem, przedstawicielem Międzynarodowej Sieci Pedagogicznej PILGRIM. Obecni byli także m.in.: członkini Zarządu PILGRIM Polska dr hab. prof. UŚ Ewa Borowiec, ambasador Międzynarodowej Sieci Pedagogicznej PILGRIM ks. dr hab. prof. UŚ Roman Buchta oraz wicestarosta pszczyński Damian Cieszewski. W formie zdalnej w wydarzeniu uczestniczyła dyrektorka Międzynarodowej Sieci Pedagogicznej PILGRIM dr Herta Ucsnik.

Tytuł konferencji brzmiał: „Zrównoważony rozwój w edukacji – przykłady dobrych praktyk”. Na czym polega idea PILGRIM? Słowo „pilgrim” to inaczej pielgrzym, czyli ktoś, kto podróżuje, poznaje i doświadcza, dzięki czemu może się rozwijać, a nabyte wiadomości i umiejętności przekazywać innym. Międzynarodowa Sieć Pedagogiczna PILGRIM opiera swoje działania właśnie na zrównoważonym rozwoju, promuje postawy ekologiczne, prospołeczne i wolontaryjne w połączeniu z duchowością. Sztandarowe hasło

idei PILGRIM brzmi: „Świadomie żyjąc – budujesz przyszłość”.

W 2022 roku do Międzynarodowej Sieci Pedagogicznej PILGRIM dołączyły kolejne podmioty, którym podczas konferencji wręczono certyfikaty. To Przedszkole nr 2 im. Juliana Tuwima w Pszczynie, Przedszkole i Szkoła Podstawowa KAMPUS – Nowa Edukacja w Pszczynie, Niepubliczny Zespół Placówek Edukacyjnych w Pszczynie, Dom Pomocy Społecznej Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia św. Karola Boromeusza w Pszczynie oraz Okręgowy Ośrodek Wychowawczy w Pszczynie-Łące. Podczas wydarzenia uhonorowano specjalnym wyróżnieniem dr Natalię Ruman, koordynatora PILGRIM w województwie śląskim – za współpracę z 23 placówkami. Wyróżnienie nadał honorowy prezydent i dyrektor Międzynarodowej Sieci Pedagogicznej PILGRIM dr Johann Hisch.

Swoje wyjątkowe uzdolnienia poetyckie i recytatorskie zaprezentowała Katarzyna Hetmańska, mieszkanka Domu Pomocy Społecznej w Pszczynie. Przed-

stawiła tom własnych wierszy zatytułowany „Pawie oczy”. Dzięki uprzejmości pani Haliny prezentujemy poniżej kilka słów autorki, której postawa jest przykładem motywacji i konsekwencji w działaniu:

– W Domu Pomocy Społecznej Sióstr Boromeuszek mieszkam od 9 lat. Dowiedziałam się tu nie tylko jak się maluje obrazy na płótnie, ale i wydałam swój tomik poetycki. Uczestniczyłam w kilku konkursach plastycznych. Brałam także udział w plenerze, co było dla mnie wzruszające i ciekawe. W rozwijaniu talentu malarskiego pomaga mi terapeutka Ala Szymczak – to dzięki niej nauczyłam się malować obrazy na płótnie. Pasję do poezji rozwijam dzięki pani Mariannie Kurczab, która skontaktowała mnie z poetami z Pszczyny i okolic. Było to duże wydarzenie w moim skromnym życiu. Na co dzień w DPS pomagają nam wolontariusze – uczestniczymy w wycieczkach, rozwijamy różne pasje, poznajemy się nawzajem.

Dziękujemy pani Halinie oraz jej mężowi za zebranie materiału do publikacji. **RED.**



W środku Halina Koselska-Kubiak ze swoim mężem.

Wpracowni gospodarstwa domowego w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Konarzewie codziennie przygotowujemy smaczne i zdrowe posiłki, dbając o dietę opartą w dużej mierze na warzywach. Z końcem minionego roku nasz kierownik zakupił dla naszej pracowni wodoodporne fartuchy i zielone czapki ochronne. W takich strojach czujemy się jak prawdziwi kucharze. Do przygotowywania posiłków w okresie wiosenno-letnim wykorzystujemy warzywa i owoce z naszej szklarni, ogródka i skrzyń warzywnych.

W foliowcu w minionym roku posadziliśmy sałatę, paprykę, fasolkę, koper, rzodkiewkę, pomidory, buraki, a także pietruszkę, pomidory cherry, zioła, szczypiorek, cebulę i szpinak. Warzywa używamy również do potraw w okresie jesienno-zimowym. Z sezonowych warzyw i owoców powstają kompoty, zaprawy, sałatki i konfitury. Robimy ciasta i przygotowujemy desery z owoców. Pieczemy naleśniki, dania z kaszy, racuchy, ciasta z owocami, dania wigilijne i wielkanocne.

Uczymy się podziału obowiązków, wzajemnej współpracy, szacunku, estetycznego podawania potraw, nakrywania do stołu. Każdy zna swoje obowiązki, co w dużej mierze ułatwia nam codzienną pracę.

W grudniu przygotowaliśmy potrawy do wspólnej wigilii: sałatki śledziowe, warzywne, barszcz, rybę po grecku, kluski z makiem. Kroiliśmy śledzie, warzywa na świąteczne sałatki, piekliśmy udekorowane pierniki. Było dużo pracy, spotkanie wigilijne w naszym Warsztacie liczy zawsze wiele osób. Z rodzicami gościliśmy również przedstawicieli władz, dyrektorów, kierowników OPS-ów, księży z okolicznych parafii.

W domu także często pomagamy w kuchni, zmywamy naczynia, przygotowujemy mniej skomplikowane posiłki. Praca w kuchni sprawia nam dużo radości, czujemy się potrzebni.

PIOTR BARANOWSKI
MIKOŁAJ LAMBRYCZAK
UCZESTNICY WTZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



FOT. ARCHIWUM
FOT. KAROLINA KASPRZAK

Lubimy gotować i piec



Taniec – mój żywioł

Zabawo trwaj – chciałoby się rzec. Jestem Paulina, uwielbiam zabawę, tańce, bale przebierane i wszystkie imprezy, na których można potańczyć i się dobrze bawić.

Jestem uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu. Jest tu super, zwłaszcza że korzystam z mojej ulubionej pracowni muzyczno-teatralnej. Tam jestem w swoim żywiole, mogę tańczyć, śpiewać do prawdziwego mikrofonu no i przebierać się. Uczestniczę w konkursach teatralnych i muzycznych, scena to po prostu mój żywioł. Lubię śpiewać dla publiczności. W Warsztacie

są organizowane różne bale czy imprezy. Ostatnio były to Andrzejkki. Przebrałam za „kobietę kota”. Śpiewałam, tańczyłam i jak zwykle dobrze się bawiłam.

Zawsze z utęsknieniem czekam na karnawałowy czas, który zaczyna się od Sylwestra. W głowie mam dekoracje, którymi dekoruję mój dom. W tym roku były to balony i serpenty, a główną oprawą – wesoła muzyka. Niebawem będzie organizowany mój utęskniony bal karnawałowy. Chętnie opiszę, jakie były na nim atrakcje.

PAULINA WOROCH
UCZESTNICZKA W TZ „PROMYK”
W OTUSZU



FOT. ARCHIWUM W TZ „PROMYK”
FOT. KAROLINA KASPRZAK

Olimpiada

9 grudnia, jak co roku, my uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu, zostaliśmy zaproszeni na „XX Olimpiadę Kolorów i Radości” do Zespołu Szkół Fundacji EKOS w Swarzędzu. Na początku olimpiady podzielono nas na małe grupki i nadano kolory, dzięki którym było łatwiej wraz z wolontariuszami ćwiczyć przygotowane konkurencje sportowe.

Na powitanie zaśpiewaliśmy piosenkę „Jeden dzień w roku” oraz złożyliśmy przyrzeczenie olimpijskie. Zawody sprawiły nam wiele radości, co było widac po uśmiechach na twarzy.

Dużo się działo, bo rywalizowaliśmy w układaniu węża z klocków, pokonywaniu torów przeszkód, rzucaniu do kosza, podbijaniu piłeczki pingpongowej, nawijaniu taśmy. Były też zajęcia plastyczne z rysowania i zdobienia, a następnie wspólne wykonanie dekoracji choinki na ścianie.

W miłej atmosferze spędziliśmy czas, który szybko minął. Było to dla nas wielkie przeżycie. Cieszymy się ze zdobytych tego dnia pięknych kolorowych medali. Dziękujemy dyrekcji, nauczycielom i uczniom z EKOS-u.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA
UCZESTNICZKA W TZ W SWARZĘDZU



Radości i Kolorów



Nowy rok, nowe wyzwania

W ramach aktywizacji zawodowej uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach rozpoczęliśmy nowe działania. Od stycznia odbywają się u nas praktyki wewnętrzne.

Uczestnicy Warsztatu będą pracować w 12 różnych sekcjach, do których przyporządkowane są konkretne zadania. Są to m.in.: sekcje porządkujące-sprzątające, biurowe, pocztowe, kurierskie. Prace będą wykonywane zarówno w środku jak i na zewnątrz WTZ. W styczniu odbyło się uroczyste podpisanie umowy doty-

czącej wewnętrznych praktyk zawodowych. Każdy uczestnik zapoznał się ze swoimi obowiązkami i zobowiązał się do ich wykonywania.

Doskonałym momentem na rozpoczęcie działalności sekcji był remont, jaki odbył się w naszym WTZ. Wybrane sekcje ruszyły do pracy i spisały się na medal! Całość działań związanych z odbywaniem się praktyk wewnętrznych jest koordynowana przez instruktora zawodu.

JOANNA
PELCZYK-ZIELIŃSKA
INSTRUKTOR ZAWODU



Bezdomność – wybór człowieka?



Karolina
Kasprzak
POZNĄŃ

Brudni i zaniedbani koczują w autobusach i tramwajach lub błakają się po ulicach. W dworcowych poczekalniach nie ma dla nich miejsca, ponieważ tam obowiązują standardy – ma być czysto, schludnie i cicho. W teorii prawie każdy wie, że jakoś trzeba im pomóc. W praktyce – na wsparcie ze strony innych nie mają co liczyć. Czasem ktoś podaruje suchą bułkę, czasem kilka złotych, ale zazwyczaj większość osób odwraca wzrok, przesiada się w autobusie na inne miejsce. Bo bezdomność to społeczne piętno.

Czym dla nas, ludzi, którzy kryzysu bezdomności nigdy nie doświadczyli, jest dom? Dom – to przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa, miłość najbliższych, schronienie, ciepłe posiłki, miejsce odpoczynku. Niezależnie, czy mamy do dyspozycji lokal na własność, czy tylko go wynajmujemy, zawsze będzie kojarzył nam się z miejscem schronienia dającym choćby namiastkę poczucia bezpieczeństwa i człowieczeństwa. Mieć dokąd wrócić – to największa wartość pośród tych materialnych.

Jak zaczyna się i kończy dzień kogoś, kto jest bez dachu nad głową? W okresie letnim może „zafundować sobie” poranny prysznic pod fontanną. Potem popytać przechodniów o jedzenie albo poszperać w śmietniku. Najgorzej jest zimą. Nie ma ciepłych kapci ani ciepłego obiadu, nie ma pachnących, wypranych i wyprasowanych ubrań, nie ma wieczoru z bliskimi przed telewizorem. Jest natomiast depresja, poczucie beznadziei i brak motywacji, by cokolwiek zmienić na lepsze. System pomocy społecznej nie pozwala przyspieszać wychodzenia z bezdomności. Jeśli ktoś trafia na ulicę, nie dostaje schronienia całonocnego od razu. Są

określone przepisy, procedury. Najpierw ogrzewalnia, potem noclegownia, następnie schronisko, a dopiero na końcu tej drogi – upragnione mieszkanie socjalne bądź komunalne. Czekają na nie kilka, nawet kilkanaście lat. Nigdy nie jest tak, że osoba w kryzysie bezdomności spędza na ulicy parę dni i zostaje jej zapewniona stała pomoc mieszkaniowa.

Przed bezdomnością chronią aktualnie obowiązujące przepisy ustawy o ochronie praw lokatorów. Przeprowadzenie eksmisji jest zakazane w tak zwanym okresie ochronnym, obowiązującym od 1 listopada do 31 marca każdego roku, gdy lokatorom nie wskazano innego lokalu zastępczego lub nie został przyznany lokal socjalny. Odstępstwem od tej zasady jest sytuacja, w której osoba eksmitowana dopuszcza się przemocy domowej lub zajmuje lokal mimo braku tytułu prawnego do niego. Z kolei, gdy lokator miał zawartą z wynajmującym (tj. właścicielem mieszkania) umowę najmu okazjonalnego, eksmisja może zostać przeprowadzona bez postępowania sądowego, ponieważ taka umowa zawiera oświadczenie najemcy o poddaniu się egzekucji i zobowiązanie do opróżnienia lokalu w wyznaczonym terminie. Najemca ma obowiązek przeniesić się do lokalu wskazanego we wcześniej złożonym oświadczeniu egzekucyjnym. Co ważne, eksmisja w tym przypadku może zostać przeprowadzona również w trakcie trwania okresu ochronnego.

Chociaż osobami w kryzysie bezdomności najczęściej są mężczyźni, to kobiety stanowią wcale niemałą grupę wśród bezdomnych. Sylwia Góra w książce „Kobiety, których nie ma. Bezdomność kobiet w Polsce” przedstawia historie kilkunastu kobiet w kryzysie bezdomności. Publikacja zawiera również przeprowadzone i spisane przez autorkę wywiady z ludźmi niosącymi pomoc bezdomnym. Nigdy nie jesteśmy odpowiednio przygotowani na pierwsze spotkanie z człowiekiem w kryzysie bezdomności.

Takie przypadkowe „zestknięcie się” z tym problemem dla tzw. ogółu społeczeństwa zawsze będzie szokiem. Bo bezdomny jest brudny, a my czysti, bo często jest to osoba pod wpływem alkoholu, a my – trzeźwi lub w ogóle nigdy nie pijący, bo oczekujemy od nas pieniędzy, na które musimy przez cały miesiąc ciężko pracować. Na jego roszczeniową i agresywną wobec innych postawę składa się wiele czynników, których nie mamy odwagi (lub nawet nie chcemy) poznać. Nie wiemy, co w życiu go spotkało, dlaczego trafił na ulicę, przez co przeszedł, z czym musiał się zmierzyć. Odwracamy się od kryzysu i biedy, bo tak jest najwygodniej. Bo nie musimy się zastanawiać, czy i jak można pomóc.

Bezdomność to także wiele stereotypów. Najgorszy to przekonanie, że osoby w kryzysie bezdomności wybrały taki sposób życia lub że same sobie „zapracowały” na zaistniały stan rzeczy. Pod tekstami na temat bezdomności, które ukazały się w serwisach internetowych, znajdziemy wiele krzywdzących i niesprawiedliwych komentarzy – że gdyby ci ludzie nie nadużywali alkoholu mieliby gdzie mieszkać, że takie życie im odpowiada czy że rodziny nie chcą mieć z nimi nic wspólnego, bo dopuszczali się przemocy domowej. W książce Sylwii Góry opisana została m.in. historia 73-letniej kobiety, która stała się osobą bezdomną i znalazła się w ośrodku w wyniku błędów popełnionych podczas prowadzenia własnej firmy. Popadła w dług, musiała wypłacić pracownikom odszkodowania, do tego doszło jeszcze schorzenie układu krążenia. Do bezdomności prowadzi nie tylko alkoholizm czy inne uzależnienie, ale również brak tytułu prawnego do lokalu, który się zamieszkuje – np. w sytuacji, gdy umiera dotychczasowy właściciel mieszkania, a zamieszujący nie jest z nim spokrewniony, co oznacza, że nie może dochodzić roszczeń spadkowych. Każda historia bezdomności jest inna, każda zasługuje na jednakową uwa-

gę i zrozumienie. Bezrobocie, ubóstwo, rozpad rodziny, problemy zdrowia psychicznego – to wszystko czynniki mające wpływ na bezdomność. „Czasem wina leży po stronie człowieka, innym razem winnych nie ma, ale dotychczasowe, znane i bezpieczne życie nagle się kończy. Trzeba zacząć od nowa. Na ulicy” – pisze autorka książki.

W drugiej połowie grudnia ubiegłego roku w okolicy Mostu Dworcowego w Poznaniu znaleziono nieprzytomną 30-letnią kobietę z objawami głębokiej hipotermii. Była to jedna z nielicznych tej zimy nocy z dość wysoką ujemną temperaturą. Kobieta zmarła w szpitalu. Być może gdyby pomoc nadeszła wcześniej, gdyby ktoś z przechodniów zareagował, miałyby szansę żyć. Kobieta otrzymała kilka dni wcześniej z miejskiego ośrodka pomocy rodzinie informację o możliwości pobytu w schronisku dla bezdomnych, jednak z tej formy pomocy nie skorzystała.

Praca z osobami bezdomnymi nie jest łatwa – raz z uwagi na fakt, że niejednokrotnie nie przyjmują proponowanych form pomocy, dwa – że przemieszczają się z miejsca na miejsce, przez co dotarcie do nich jest utrudnione. Tu ogromnie istotna rola streetworkerów bezdomności. Ich zadaniem są regularne patrole (realizowane na ogół we współpracy ze strażą miejską i policją) miejsc, w których mogą przebywać osoby w kryzysie bezdomności – różnego rodzaju altanek działkowych, pustostanów, publicznych toalet, dworców, przystanków autobusowych, okolic śmietników i mało uczęszczanych dróg. W stolicy Wielkopolski, z inicjatywy Stowarzyszenia „Zupa na Głównym”, ustawiono 15 namiotów termicznych dla potrzebujących. Mogą z nich korzystać osoby w kryzysie bezdomności, które nie zdecydowały się na przyjęcie pomocy np. w postaci noclegu w schronisku. Namioty będą używane do końca zimy, a następnie trafią do magazynu, by wrócić na ulice w kolejnym sezonie zimowym.

Chwile pełne czarów

Prezentowaliśmy już kilkakrotnie w „Filantropie” wiersze uczestników Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego nr 1 w Poznaniu. Kilku z nich zdobyło nagrody i wyróżnienia w ogólnopolskim konkursie „Słowa, dobrze że jesteście”, organizowanym przez Fundację Anny Dymnej „Mimo Wszystko”.

W gronie laureatów znalazła się też Paulina Szynka, której 4 wiersze zdobyły I nagrodę. Jej cudowny wiersz „Wyspa marzeń” można przeczytać w naszym miesięczniku (styczeń, str. 34), trzy pozostałe publikujemy poniżej. A razem z nimi wiersz Piotra Bartoszewskiego, którego laury poetyckie wciąż jeszcze przed nim, czego mu serdecznie życzymy. **MB**

PAULINA SZYNKA

W moim świecie
W moim świecie
jest niebo pełne gwiazd,
słońce dla wszystkich,
księżyc, który przegania smutki,
ziemia, gdzie ludzie się bawią,
psy szczekają radośnie,
ludzie są mili sympatyczni, rozmawiają,
mają zawsze czas dla siebie
W moim świecie są poeci
którzy słowami zmieniają
wszystko, co jest złe.
Są malarze, którzy używają tylko
słonecznych kolorów.
Muzycy dają radość.
Są ptaki, które wskazują drogę do wolności,
wiewiórki zjadają z ręki orzechy,
drzewa szumią kołysanki.
W moim świecie chowam się,
gdy nie mogę zasnąć.

SPOTKAŁAM CHŁOPCA Z LATAWCEM

Na pustej ulicy miasta
smutne były jego oczy.
Chciał uciec gdzieś, gdzie jest dobrze.

Latawiec niósł go na łąkę.
Tańczył wśród magicznych kwiatów,
maków, stokrotek, kaczeńców.
Wirował w tęczowym ubraniu.
Wzbił się do góry wysoko.
Stado śnieżnych ptaków spotkał.
Uniosły go daleko w chmury,
do snu utuliły czule.

*Wiatr kołysał delikatnie
do piosenki ciepłej, cichej.
W dali zachodziło słońce,
a on snił o pięknej wiosnie.*

*Czekam na list od przyjaciela.
Pachnie jak liście w lesie
poruszane wiatrem,
pachnie jak trawa skoszona.*

*Czekam na piękny czas.
Chwile pełne czarów,
rozmowy, spacer, wrażenia
ciepłe jak łąka ogrzana słońcem,
jak kakao gorące,
gdy za oknem mroźny ranek.*

*Czekam na spotkania barwne
jak motyl unoszący się nad stawem,
żebym mogła otworzyć drzwi
i przed siebie czasem iść,
poczuć przyjazny rytm,
we włosach wiatr
jak się śmieje cały świat.*

PIOTR BARTOSZEWSKI

*Lubię wiosnę. Moje skrzydła
są kolorowe jak tęcza.
Skrzydła uniosą mnie do nieba.
Obrazy Chagalla kwiatami wypełnione,
barwne słoneczniki,
róże pachnące mogę wachać
i wachać, zanurzać się
w ich zapachu jak w wodzie...
Pływanie uspokaja, nie denerwuję się.
Jestem radością, uśmiechem.
Niepokoju trochę jest we mnie.
Nie lubię deszczu.
Lubię kawę w parku, wycieczki,
serce, miłość, spacer i Kraków.*

Na marginesie świata!

Spektakl grupy teatralnej Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ – to opowieść o bezsensowności życia w biegu, zakłamaniu i konsumpcjonizmie? Właśnie nie... To jest spektakl o wartościach, jakie płyną z bycia z drugim człowiekiem. Również z tym, któremu trudniej jest w życiu, który nie potrafi „rozpychać się łokciami”, który ma mniejsze szanse na sukces, choćby przez swoją niepełnosprawność.

W spektaklu pt. „Nie-zwyczajni” pokazujemy trochę siebie. Tacy zwyczajni, a zarazem niezwykcy poprzez naszą uważność na drugiego człowieka, radość z drobnych rzeczy, pomaganie sobie wzajemnie. Trochę na marginesie otaczającego nas świata – taka właśnie jest grupa pod nazwą Integracyjny Teatr PODAJ DALEJ.

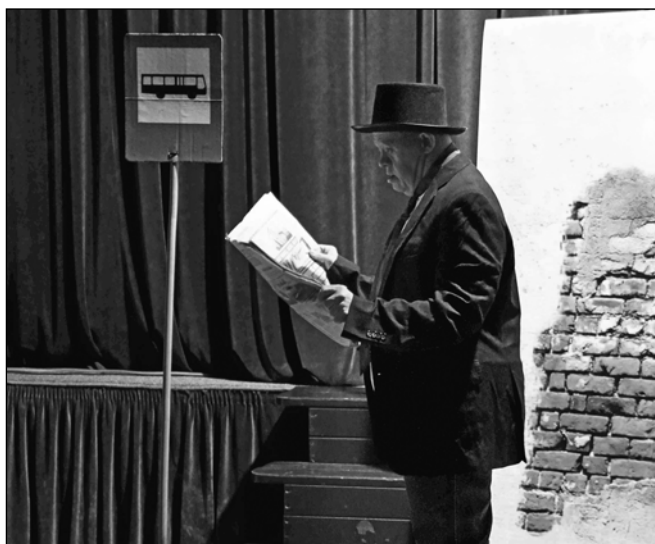
W przerwie między próbami Arek nie zapomina podać herbaty Martynie. Musi spędzić przy jej wózku całą przerwę, gdyż Martyna wypija herbatę przez słomkę i nie trzyma szklanki we własnej dłoni. Martyna natomiast podpowiada Arkowi i Karolinie kolejność scen, bo jej pamięć jest wysmienita. Edyta z Pawłem przynoszą cały kartonik jogurtów... tak, żeby starczyło dla wszystkich. Basia, mama Magdy wpada między obowiązki domowymi wyprasować płótno ekranowe, aby ładnie się prezentowało podczas spektaklu – to dla nas niespodzianka! Ewa, mama

Agnieszki, kiedyś grała w spektaklu, teraz zdrowie ma trochę słabsze, jednak żadna premiera nie może odbyć się bez jej przepysznych pączków. Te drobne gesty tworzą nasze życie w małej teatralnej społeczności.

Każdy z naszych spektakli czy etud przygotowujemy miesiącami, ćwicząc ruch sceniczny, interakcje, czasami krótkie teksty. Rozwijamy się biorąc udział w warsztatach u instruktorów teatru, aktorów z Poznania czy Lublina. Zdobywamy nowe umiejętności, rozwijamy talenty. Dobrze nam razem, bo wśród nas nie ma podziałów na instruktorów, aktorów, osoby pełno czy niepełnosprawne. Idea integracji przyświeca nam nie tylko w nazwie naszej grupy teatralnej.

Premiera spektaklu „Nie-zwyczajni” odbyła się 8 grudnia 2022 roku w auli Szkoły Podstawowej w Golinie, skąd pochodzi większość grupy. W spektaklu wzięli udział: Martyna i Emma Łechtańskie, Paweł i Edyta Tylman, Natalia Kowalska, Agnieszka Kasprzak, Arek Ziola, Magdalena Bartłomiejczak, Daniel Wardęcki, Karolina Siupa, Magdalena Stałanowska, Justyna Gach, Iwona Grześkowiak oraz Arek Waczyński – debiut na scenie. Reżyserem była Joanna Janikowska. Przy realizacji pomagał nam Mikołaj Kamiński oraz Sara Soude.

Zapraszamy do obejrzenia reportażu: <https://youtu.be/du8ji1MR0oNA>



FOT. (4X) ARCHIWUM FUNDACJI „PODAJ DALEJ”

Życie z chorym

Wyczekiwanie narodzin dziecka wiąże się ze szczegółowym planowaniem – wystroju pokoju, zakupu niezbędnych przedmiotów, ubrań, środków do pielęgnacji i zabawek. Przyszli rodzice mają nadzieję, że uda im się połączyć życie rodzinne z pracą.

Ale kiedy rodzi się dziecko z niepełnosprawnością, wszystko co wcześniej zostało zaplanowane, ulega diametralnej zmianie. Rodzice muszą zrezygnować z pracy i zająć się dzieckiem, a przede wszystkim zorganizować mu dostęp do leczenia oraz systematycznej rehabilitacji.

Urodziłem się w grudniu 1986 roku. Przed moimi narodzinami tato planował wyjazd za granicę do pracy, jednak kiedy okazało się, że mam niepełnosprawność i będę wymagał dużej pomocy, ojciec zrezygnował z wyjazdu, by pomóc mamie w opiece nad mną. Mama po urlopie macierzyńskim planowała wrócić do pracy w zawodzie krawcowej, ale moja choroba przekreśliła jej możliwość rozwoju zawodowego.

Każda matka i każdy ojciec osoby z niepełnosprawnością wie, ile wysiłku trzeba włożyć w zapewnienie takiemu dziecku opieki, terapii i rehabilitacji. Szczególnie matki bardzo często nie dbają o sen ani o siebie, ponieważ na pierwszym miejscu jest zawsze dziecko. Zapominają o własnych potrzebach, trudność sprawia im nawet krótki odpoczynek, gdyż zawsze jest coś do zrobienia.

10 lutego obchodzimy Światowy Dzień Chorego. To okazja, aby uświadomić naszych krewnych i znajomych, jak wygląda codzienne życie osoby z niepełnosprawnością oraz jej rodziny, jak bardzo utrudniony jest dostęp do leczenia i rehabilitacji, ile trzeba walczyć o należne jej prawa.

Warto też pamiętać, że osoby z niepełnosprawnościami i ich rodziny potrzebują naszego wsparcia, ale nie litości. Zamiast się uzalać, zapytajmy, co możemy zrobić i jak pomóc.

KRYSTIAN CHOLEWA

Jechałam autobusem nr 69, na kolejnym przystanku wsiadła mama z córeczką, która zajęła wolne miejsce obok mnie. Miała na sobie pomarańczowe spodnie i w tym samym kolorze plecaczek, na którym siedział żółty słonik, machający trąbą. Górną część ciała małej pasażerki zdobiła bluza w kolorze w koralowym, a w rączkach trzymała różową świnkę. Te ciepłe kolory wywoływały bardzo sympatyczne wrażenie, ponadto dziewczynka była śliczna.

Kiedy stojąca obok niej mama skasowała bilet, zapytałam dziewczynkę, czy trzeba też mieć bilety dla świnki i słonia, a ona poważnie zaprzeczyła. I w ogóle była poważna i skupiona, a na moje pytanie o imię odpowiedziała „Zuzia”. Od jej mamy dowiedziałam się, że Zuzia ma pięć lat, teraz jedzie do lekarki, bo ma chore oczko. Wyjaśnił się więc powód jej powagi.

Ponadto dowiedziałam się o czymś, o czym słyszałam po raz pierwszy i co wydaje się niezwykle interesujące. A mianowicie, mama wybrała podróż Zuzi autobusem, bo Zuzia ogromnie lubi jeździć autobusem lub tramwajem, co jest dla niej wielką atrakcją. A skoro celem wyprawy jest wizyta u lekarza, to mama chciała przed nią sprawić córeczce przyjemność. Zazwyczaj bowiem Zuzia jeździ samochodem, co dla niej atrakcją nie jest, to po prostu zwykły pojazd.

Bardzo mnie ucieszyło to przypadkowe spotkanie. Po pierwsze dlatego, że dowiedziałam się o dzieciach czegoś nowego; a po drugie, poznałam sposób zastosowany przez mamę Zuzi na odstressowanie dziecka przed czekającym je badaniem.

Kiedy obie wysiadły z autobusu, pomyślałam: Zuzia miała na bluzie napis „Fortune”, co zazwyczaj rozumiemy jako dobry los, szczęście. Wszystko się zgadza: to naprawdę szczęście mieć taką mamę jaką ma Zuzia.

Przed kilkoma dniami na badaniu okulistycznym był także Wojtuś (dwa i pół roku), który wsadził kij do oka (co się małym chłopcom zdarza). Wojtuś bardzo się bał badania, płakał, a ujrzawszy lekarza, zapytał z niepokojem: „Co będziesz robił, panie doktoru?” (Wojtuś jest dopiero na drodze opa-

nowywania reguł gramatycznych). Jednak lekarz nie odpowiedział dziecku. Ciekawski Wojtuś pytał dalej: „Panie doktoru, co masz w komputerze?” – na co odpowiedzi też nie otrzymał. Lekarz, który był spokojny i starannie przeprowadzał badanie, nie zareagował ani na lęk i płacz dziecka, ani na jego zaciekawienie. Czy tak musi być?

Dorośli nie zawsze o tym pamiętają, że dzieci inaczej niż oni reagują na czekając je zdarzenia. Dzieci z reguły odczuwają lęk przed badaniem i to także wtedy, kiedy lekarz jest sympatyczny. Przyczyną niepokoju dziecka wcale nie musi być ślad pamięciowy, jaki pozostawił po sobie doświadczony kiedyś ból, najczęściej bowiem lęk powstaje wskutek niewiedzy. Wciąż jeszcze zbyt rzadko wyjaśnia dziecku, co będzie czynił, co ono będzie odczuwało, jak długa potrwa jago taka bądź inna ingerencja odnosząca się do ciała dziecka. Jednak jeżeli wyjaśni, w wyobraźni dziecka nie zagnieżdża się lęk. A jeżeli oprócz wyjaśnienia zwróci się do dziecka o współudział, a nawet o małą pomoc (na przykład o potrzymanie bandaża) – dziecko zazwyczaj akceptuje to, co czyni lekarz albo pielęgniarka, a potem z siebie dumnie. I kolejna wizyta nie będzie poprzedzona lękiem.

Rzadko się zdarza, ale jednak zdarza, że lekarz ma gotowe, schematyczne rysunki, na których są różne części ciała, i rozmawiając z dzieckiem, zaznacza to, co u niego jest chore. A potem innym kolorem kreśli „drogę zdrowienia”, na przykład to, co musi być zoperowane. Zdobywając w ten sposób zaufanie małego pacjenta, zyskuje jego akceptację i współuczestniczenie w walce o powrót do zdrowia. A ponadto sympatię i wielki szacunek.

Powracając myślą do Zuzi, byłam później ciekawa, w jaki sposób inne matki odstressowują swoje dziecko przed wizytą lekarską. Okazało się, że najczęściej obiecują jakąś nagrodę „po badaniu”, jeżeli dziecko będzie „grzeczne”. Jeżeli przedtem coś wyjaśniają, to w stylu „nie bój się, nie będzie bolało”, albo „pan doktor chce ci pomóc, więc dobrze się zachowuj” oraz „nie przynies mi wstydu”. Tak więc pomysł mamy Zuzi okazał się oryginalny.

Również niezwykle wydaje się to, że Zuzia uznaje jazdę samochodem za coś banalnego. Jakże zmieniło się życie niektórych dzieci. Dla jednych atrakcją jest samochód, dla innych zaś autobus i tramwaj...

DZIECI KONTROLUJĄ SIEBIE

Ostatnio wzruszył mnie e-mail z opisem zachowania dwuletniego chłopca. Mama Wojtka pisze, że kiedy synek bardzo broił, to był na krótką chwilę „wstawiany do garderoby”. A teraz, kiedy zaczyna być grzeczny – sam idzie do garderoby, po chwili wychodzi i mówi: „Już się uspokoiłem”.

Sytuacja z Wojtkiem wywołała wspomnienia o innych dzieciach, które zachowywały się w zbliżony sposób. Wioletka wymyśliła sobie, że Baba-Jaga jest schowana za kotarą, zasłaniającą półkę z książkami. Kiedy dziewczynka coś zbroida, wchodziła za kotarę, mówiąc: „Nie gniewaj się, Babo-Jago”. A potem starała się być grzeczna.

Mały Michałek, a także Broniek, gdy swoje zachowanie sami oceniali jako niegrzeczne, grozili paluszkami, mówiąc: „Oj, oj”. A Kasia to nawet wyprzedzała złe zachowanie, pouczając samą siebie: „Tak nie wolno, nie wolno”. Nie zawsze co było wiadomo, na co sobie nie pozwala. Ale zapytana, nieraz odpowiadała na przykład: „Nie wolno wyjadać dziur”. Chodziło o wyskubywanie dziur w świeżym chlebie. Kto to robił, wie, jakie to smaczne.

Powyższe opisy zachowania małych dzieci wskazują na rozwijającą się u nich samokontrolę. Jest to złożony i niezwykle ważny proces psychicznego rozwoju, prowadzi bowiem do świadomego nad swoimi impulsami i zachciankami. Początkowo nie jest to proces w pełni świadomy, przeważają w nim elementy naśladowcze. Dziecko uczy się (tak zwane warunkowanie instrumentalne), że jego zachowanie wywołuje reakcję ze strony dorosłych. Uprzedza więc ich reakcję i samo przejmuje inicjatywę. Unikając kary (rozumianej jako niepożądane konsekwencje), ma poczucie panowania nad sytuacją. To bardzo ważne przeżycie, jest ono bowiem bazą dla rozwijającego się przekonania o

Dziewczynka w autobusie

własnej wartości i podstawą psychicznej samoregulacji.

W wypadku Wojtka widzimy umiejętność uniknięcia kary. Jednak jego spryt nie jest skierowany przeciw dorosłym, działa bowiem korekcyjnie w stosunku do jego zachowania.

Z kolei Wioletka umiejscowiła swoje dziecięce sumienie we wziętej z bajki, karzącej Babie-Jadze. Dziewczynka sama wymyśliła dla siebie źródło negatywnych konsekwencji swoich zachowań. I można ją podziwiać, bowiem w chaotycznej atmosferze rodzinnej, w jakiej żyła, umiała stworzyć dla siebie element stabilności i kontroli.

A co można by powiedzieć o wyprzedzających sygnałach dawanych samemu sobie? Że własne zamiary nie są tak całkiem w porządku? Toż to najprawdziwsze zachowania samowychowawcze! Naśladowanie takich dzieci przydałoby się nie tylko wielu politykom.

Nasuwa się tu pytanie, w jakich warunkach rozwijają się u tak małych dzieci tendencje i umiejętności samoregulacyjne? Odpowiedź jest następująca: zazwyczaj są one wynikiem stylu wychowania, w którym dziecku stawiane są wyraźne, zrozumiałe dla niego granice swobody. Ich przekroczenie nie łączy się ze strachem przed fizyczną karą, ale wywołuje uczucie dyskomfortu, że zawiodło się tych, których się kocha. Ten dyskomfort, uczucie niezadowolenia z samego siebie jest karą emocjonalną zadaną samemu sobie i niekiedy wystarcza dla kształtowania się dobrych relacji między dzieckiem i rodzicami.

Jednak zależnie od okoliczności i temperamentu dziecka, a także od rodzaju jego przewinienia, rodzice bywają zmuszeni do sięgnięcia po różne sankcje wychowawcze.

Skuteczne bywa odizolowanie dziecka na pewien czas (na przykład odesłanie go do innego pokoju), także „uniuruchomienie” go w mocnych objęciach matki na jej kolanach lub obok niej (zbliżone do metody holdingu), jak również stosownie różnego odmowy (słodczy, zabawy) albo zakazów, popularnie nazywanych szlabanem. Jednak zawsze najważniejsza jest rozmowa z dzieckiem, wysłuchanie jego racji, przekonywanie go do konieczności stosowania się do ustalonych reguł współżycia. Powinny one być wyraźnie określone oraz przekazywanie jako wzór do naśladowania. Trzeba przy tym pamiętać, że dziecko w mniejszej mierze (jeżeli w ogóle) będzie naśladowało pozytywne postacie z bajek i filmów niż osoby, z którymi spędza czas w „realu”.

Czyżby więc opisana tu Wioletka nie mieściła się w ramach psychologicznych założeń odnośnie do kształtowania się samokontroli? Skoro w nieładzie samodzielnie dążyła do ładu? Tak bywa z psychiką dzieci. Wciąż jeszcze jest ona pełna tajemnic.

MAGIA TELEFONU

Kiedy małe dziecko sięga po telefon? Zapytane o to matki mówią, że gdy tylko zaczyna chodzić. A już przedtem dzieci przypatrują się domownikom rozmawiającym przez telefon, wsłuchują się w ich głos, niekiedy w takich chwilach intensywnie gaworzą. A także wyciągają rączkę, szczególnie po telefon komórkowy, i na najczęściej wtedy, gdy mama posługuje się nim, siedząc na brzegu łóżeczka.

Czołgając się na czworakach, a nieco później jeszcze chwiejąc się na obu nóżkach, dziecko poznaje sprzęty i przedmioty znajdujące się w mieszkaniu. Najbardziej atrakcyjne są te, które błyszczą, dźwięczą, dadzą się poruszyć,

a ponadto czymś zadziwią. Bo czy to nie dziwne, że ktoś coś przykładą do ucha i do tego czegoś mówi? Mały Emilek starał się naśladować mamę i kolejno przykładął do ucha to małe, to duże klocki, wołał „hej, hej!”, a także „halo” – ale nikt mu nie odpowiedział. Natomiast od mamy usłyszał, że jest głupiotki.

Najciekawsze było to, o czym opowiedziała mama Wojtusia, który niedługo ukończy dwa lata. Odwiedził on swojego kolegę, starszego o pół roku, któremu na imię Mikołaj. Podczas tej wizyty do „Mikołaja” zadzwoniła jego babcia i chłopiec podniósł słuchawkę telefonu. Telefon był czarnego koloru. Widząc to, Wojtuś oświadczył: „Moja babcia jest białym halo”. Jak sądzi jego mama, Wojtuś myśli, że: „każda babcia jest zaklęta w jedno halo”. Jego babcia w białym, Mikołaja w czarnym, a jeszcze inna babcia w telefonie innego koloru. Czy to nie piękny pomysł?

Z kolei do pewnej babci często – i to samodzielnie – dzwoni jej trzyletni wnuczek. Nie tylko opowiada, co porabiał podczas dnia, jaka jest pogoda, ale każe babci słuchać tego, co sam słyszy w telewizyjnym programie dla dzieci. „Ty patrz u siebie, a posłuchamy razem” – powiedział kiedyś. Ponieważ babcia mieszka w innym mieście, więc co pewien czas to ona finansuje te uroczne telefoniczne rozmowy. „Nie zrezygnuję z nich” – mówi – „i tak zbyt szybko z nich wyrośnie”. Bo dzieci w ogóle nazbyt szybko wyrastają, nie tylko z telefonicznych rozmów z babcią.

Niektóre dzieci, w tym przedszkolaki, bardzo kulturalnie odzywają się przez telefon, kiedy podnoszą słuchawkę. Powiedzą swoje imię, nierzadko także „dzień dobry”, poinformują, że podadzą słuchawkę mamie albo tacie, albo wyjaśnią, dlaczego nie mogą

tego zrobić. Taki jeden maluch niedawno powiedział mi: „Mama nie może rozmawiać, bo ma buzię oblepioną czymś niebieskim i to by popękało”. A gdy zapytałam: „Czy to znaczy, że twoja mama bawi się z tobą w „Indian?” – chłopiec był bardzo zakłopotany. On poważnie informuje, a ja sobie z tego stroję żarty. Jednak już po chwili oboje się śmialiśmy, kiedy chłopiec wybrnął z sytuacji: on też założył sobie na buzię odżywczą masczkę.

A Kasia, zapytana przez telefon o skutki wichury, umyślnie przemilczała, że świerki przewróciły się na dach domu nieobecnego sąsiada. Zapytana dlaczego nie powiedziała, co się stało, wyjaśniła, że nie chciała go zmartwić, a i tak jej tata naprawił szkody. Dobry tata, to i córka dobra.

W rozmowach telefonicznych można coś przemilczeć, bo niekiedy jest łatwiej zapanować nad głosem niż nad wyrazem twarzy. Przy tym chyba znacznie częściej przemilczane bywa to, co niepożądane, co mogłoby zasmucić, niż to, co cieszy. Tak jest zarówno wtedy, kiedy w rozmowie pośredniczy tradycyjny telefon ze słuchawką, jak też telefon komórkowy. W tym ostatnim wiele informacji, zarówno dobrych jak też złych, przekazywanych jest przez SMS. Bywa tak, że to właśnie ten ekranik pozwala na ujawnienie uczuć. I to nie tylko tych płomiennych, młodzieńczych, ale także uczuć dziecka. Bowiem już niektóre maluchy sięgają po komórkę. A ponieważ nie umieją jeszcze pisać, toteż naciskane przez nie literki ujawniają jedynie wielkość ich poznawczego zapachu. Niestety, nie wszyscy dorośli to doceniają i wyrwywają komórkę z rąk dziecka. A ono płacze, bo przecież tak dobrze się bawiło.

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

Te wzruszenia zapamiętamy na zawsze

Wminionym roku w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach uczestnicy i pracownicy rozpoczęli przygotowania do wigilijnej uroczystości już 8 grudnia. Było sprzątanie, ubieranie choinki, dekorowanie sal, pakowanie prezentów, wysyłanie zaproszeń dla gości, przygotowanie potraw wigilijnych, nakrywanie do stołu.

Złożyliśmy sobie życzenia i podzieliлись się opłatkiem. W świątecznie przystrojonej sali

byli z nami: Piotr Woszczyk – zastępca burmistrza Obornik, Henryka Nowak-Tańska – prezes Zarządu Stowarzyszenia „Rehabilitacja”, Joanna Konieczna – skarbnik Powiatu Obornickiego, Grażyna Wendlandt – sołtys wsi Wiardunki, Joanna Piasecka-Stabla – dyrektor PCPR w Obornikach, Ewelina Kowalska – kierownik GOPS w Rogoźnie, ksiądz Grzegorz Mazurkiewicz – proboszcz parafii pod wezwaniem św. Mikołaja w Ryczywole.

Powitała wszystkich Joanna Napierała – kierownik WTZ. Głos zabrała Joanna Konieczna, która ze wzruszeniem złożyła wszystkim świąteczne życzenia. Po odczytaniu fragmentu pisma świętego rozpoczęliśmy wigilijną, tradycyjną wieczerzę. Były barszcz, ryby, kapusta z grzybami, pierogi, sałatki, ciasta przygotowane przez naszych przyjaciół. Miłe były rozmowy, wspomnienia, śpiewanie kolęd i znanych świątecznych piosenek.

Wszystko odbyło się w miłej i serdecznej atmosferze. Obdarowaliśmy się wzajemnie upominkami i wykonaliśmy pamiątkowe zdjęcia do kroniki.

Miesiąc grudzień przyniósł nam wiele okazji do wzruszeń. Chwile spędzone w naszym Warsztacie na długo pozostaną w pamięci. Dziękujemy za wszelką pomoc i życzymy w Nowym Roku wszystkiego dobrego, zwłaszcza zdrowia.

SARA KABAT



Kobieta petarda

Jestem Patrycja Gruszka. Od listopada 2022 roku jestem uczestniczką pracowni aktywizacji zawodowej w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach.

Mam 25 lat i duże poczucie humoru. Jestem prawdziwym wulkanem energii i mistrzynią komplementów. Jestem bardzo towarzyska i z lekkością nawiązuję nowe znajomości. Mam wiele zainteresowań. Lubię grać na instrumentach takich jak key-

board czy akordeon. Swoją wolny czas uwielbiam spędzać z tatą w warsztacie, gdzie pod czujnym jego okiem umiem obsługiwać spawarkę. W domu czeka zawsze na mnie kochająca mama, babcia i siostra bliźniaczka Ada. Jestem kobietą petarda i niczego się nie boję, a moim wielkim marzeniem jest zrobić sobie tatuaż i skoczyć ze spadochronem.

PATRYCJA GRUSZKA
UCZESTNICZKA W TZ
W WIARDUNKACH



FOT. (2X) ARCHIWUM W TZ W WIARDUNKACH

Chronić siebie i bliskich

Osoby z niepełnosprawnościami w naszym społeczeństwie postrzegane są jako zależne od innych i przez to podatne na przemoc oraz wykorzystywanie. Bezpłatne porady prawne, a także wszelkiego rodzaju informacje, jak zapobiegać przemocy i co robić, na przykład w sytuacji przemocy ekonomicznej, udzielane są podczas dorocznego obchodzonego Tygodnia Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepiętstwem. W

2023 obchodzony jest on od 20 lutego do 26 lutego.

Przepiętstwo dopuszczenia się przemocy nad osobą z niepełnosprawnością, schorowaną bądź nieporadną jest zagrożone karą pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat. Niestety, niekiedy nawet najsurowsze sankcje karne nie powstrzymują sprawców przed wyrządzaniem krzywdy najbliższemu. Niejednokrotnie przecież czytamy albo słyszymy w mediach o przypadkach

znęcania się nad ludźmi starszymi i z niepełnosprawnościami, również w domach opieki, czyli instytucjach, które winny być wzorem w należytym świadczeniu wsparcia tym osobom.

Przemoc to nie tylko urazy fizyczne. Istnieje również przemoc psychiczna, czyli mówienie drugiej osobie, że jest nic nie warta, do niczego się nie nadaje itp. Przemoc ekonomiczna polegająca na tym, że dana osoba wydziela współmałżon-

kowi pieniądze, każdorazowo żąda potwierdzenia wydatków w postaci paragonów czy faktur za zakupiony towar. I wreszcie przemoc seksualna, której doświadczają osoby małoletnie, ale nie tylko. Żadnej formy przemocy nie można zamilczeć. Ofiary powinny pamiętać, że mają prawo się bronić, mają prawo szukać wsparcia, dbać o siebie i najbliższych, a przede wszystkim prawo, by żyć godnie i bezpiecznie.

KRYSTIAN CHOLEWA

Remontowy czas

Po świętach mieliśmy wolne od zajęć, bo był remont naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach, który trwał kilka dni. Stęskniliśmy się za kolegami i koleżankami.

Gospodarstwo domowe, pracownia arteterapii i łazienka są gotowe. Mamy nowe podłogi, szafki w kuchni i miejsce

prysznicowe w łazience. Doczekaliśmy się tego remontu, bo był już na to czas. Jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni. I bardzo nam się teraz podoba. I każdy chce być teraz w kuchni.

KAROL OSTAJEWSKI

FILIP ŁAGODZIŃSKI

UCZESTNICY WTZ W POBIEZISKACH



FOT. (4X) ARCHIWUM WTZ W POBIEZISKACH



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Chemicznie i magicznie

Taką chemię da się lubić. Nasza pani kierownik zamieniła się w chemika-magika. Pokazała nam proces sublimacji. Lód zamieniał się w białą parę i wszystko było bardzo efektowne.

Mogliśmy się przekonać na własnej skórze, że taka przemiana dla człowieka nie stanowi zagrożenia. Podziękowania dla Wolontariatu Wielkopolskiego za dostarczenie niecodziennych wrażeń.

LENA KURKOWIAK
DAWID KAPIŃSKI
KUBA KRYGIER

UCZESTNICY W TZ W POBIEZISKACH



Nasza wigilia

Nasza wspólna wigilia dla Uczestników i pracowników Środowiskowego Domu Samopomocy odbyła się w restauracji L'ascada. Był z nami Adam Lewandowski, burmistrz Śremu.

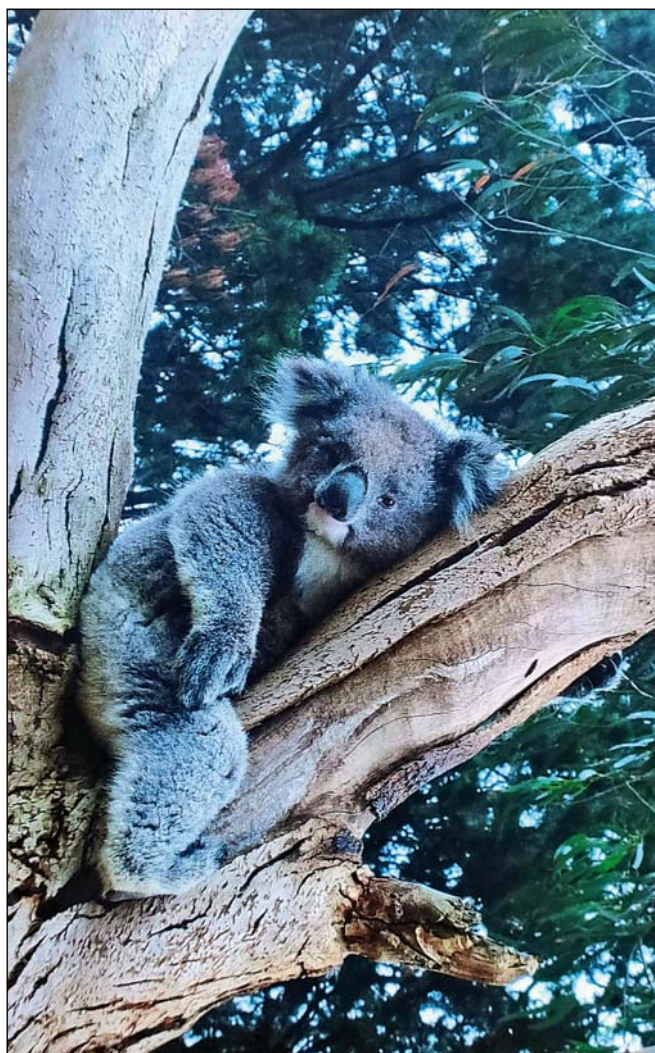
Na obiedzie były potrawy wigilijne: barszcz z uszkami, smażona ryba, kapusta z

grzybami, pierogi, a na deser – kawa i ciasto piernikowe z lodami. Odwiedziła nas orkiestra, z którą wszyscy wspólnie śpiewaliśmy kolędy. A pod choinką czekały na nas prezenty, które również sprawiły nam wiele radości.

MICHAŁ WOJTCZAK
UCZESTNIK ŚDS W ŚREMIE



FOT. (3X) ARCHIWUM ŚDS W ŚREMIE



Miś koala.



Pelikan.

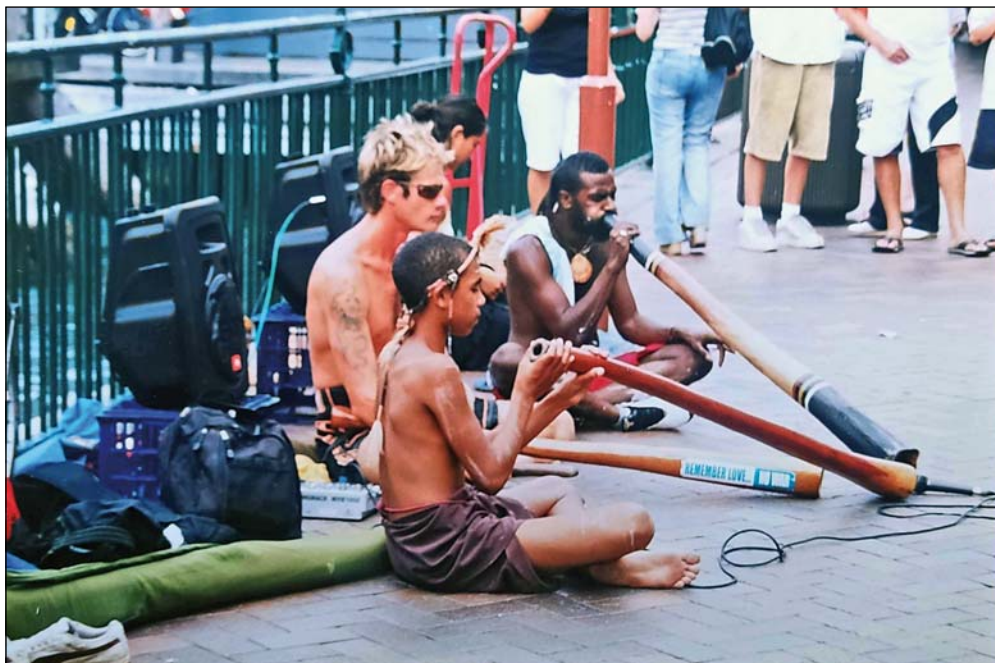
Rowerem przez świat

7 grudnia 2022 roku wybraliśmy się do Biblioteki Gminnej w Swarzędzu. Biblioteka otrzymała nowe pomieszczenia, dzięki czemu uzyskała nowy wygląd i przestrzeń. Po oficjalnych przemówieniach rozpoczęło się spotkanie z podróżnikiem Danielem Kocuj, który przywitał się z nami w języku Suahili.

Pan podróżnik opowiedział nam, jak własnoręcznie zbudował składany rower, którym mógł poruszać się po bardzo zróżnicowanym terenie. Była to bardzo ciekawa wyprawa do Australii, gdzie mogliśmy zobaczyć wspaniałe widoki, przepiękną przyrodę tego ciekawego kontynentu. Żyją na nim strusie – najszybsze nietoly, papugi ary, krokodyle i węże. W Australii jest też wiele parków narodowych pod ochroną, które strzegą ginące gatunki zwierząt takie jak koale, kangury, wombaty, diabły tasmańskie.

Rdzennymi mieszkańcami są Australijczycy. Pieniądze to dolary australijskie, a jednym z najbardziej znanych miast jest Melbourne. Australia podlega Królowi Wielkiej Brytanii. Nasz podróżnik mógł zwiedzać także inne kraje, dzięki temu, że pracował dorywczo jako malarz pokojowy czy też zbieracz arbuźów, praca była wysoko płatna, ale niełatwa. Gdy u nas trwa zima, to w Australii jest lato i bardzo wysokie temperatury. Dzięki temu spotkaniu mogliśmy poznać bardzo ciekawe miejsca i chociaż na chwilę przenieść się w inne, odległe miejsce na ziemi. Bardzo serdecznie dziękujemy za opowieści z podróży, które kształcą i rozwijają naszą wyobraźnię.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA



Aborygeni – rdzenni Australijczycy.



Kangur je z ręki.



Tapir.



Australijski ptak emu.

Huriya Fatima



Pogodny, słoneczny obrazek małej dziewczynki.



Dwunastoletnia Huriya Fatima przy pracy twórczej.



Książeczka Fatimy.



Lokomotywa z parą oczu.

Suleman i jej prace

Huriya jest bardzo pogodnym, otwartym i wesołym dzieckiem. Swoim spokojnym, radosnym i życzliwym usposobieniem wszędzie wprowadza dobrą atmosferę. Ma 12 lat i razem z dwiema młodszymi siostrami wychowuje się w rodzinie, która pochodzi z Pakistanu i od siedmiu lat mieszka w Wiedniu.

Huriya ma głębszą niepełnosprawność intelektualną i uczęszcza do integracyjnej szkoły w Wiedniu. W swoim środowisku klasowym cieszy się sympatią i życzliwością. Ulubionym zajęciem dziewczynki jest rysowanie. Każdego

dnia, kiedy przyjdzie do swojej klasy, rozkłada swoje kredki, wyjmując kartkę i z uśmiechem na twarzy zaczyna rysować. Najczęściej rysuje i pięknie maluje jasnymi barwami swoją nauczycielkę, która jest czarnowłosą, młodą, sympatyczną i życzliwą osobą.

Huriya bardzo lubi swoją panią i dobrze czuje się w swojej klasie, w której razem z nią jest sześćoro dzieci. W pomieszczeniu klasowym znajduje się wystawa prac dzieci, pośród których wiele miejsca zajmuje twórczość przedstawionej dziewczynki.

HALINA KOSELSKA-KUBIAK



Chwila wytchnienia.



Hase czyli zając. Ma małe nóżki, ale za to ma serduszka i marchewkę.



Portret.



Baranek.



Świnki, baranki, kurczątka.

Konkurs z Aniołami

Mam na imię Ania. Ko-
rzystam z możliwości
rozwijania się w placów-
ce, do której należę. To
Warsztat Terapii Zajęciowej
„Promyk” w Otuszu. Jestem
zadowolona z zajęć, bo są
ciekawe i można się dużo
nauczyć. Często też bierze-
my udział w różnych kon-
kursach.

Ja w tym roku wzięłam
udział w kilku konkursach o
różnej tematyce, ale chcia-
łam się podzielić jednym:
„Wieczór z Aniołami”. Tak
się nazywa ten konkurs. Wy-
brałam tematykę literacką,
bo zbliżały się święta Bo-
żego Narodzenia, a temat
pracy to „Wigilia jest zawsze
wtedy, kiedy my tego chce-
my”. Celem konkursu było
podzielenie się osobistymi
przemysleniami i nadziejami
związanymi ze świętami Bo-
żego Narodzenia. Oto moja
praca, którą chciałam zapre-
zentować.

CZEKAMY NA WIGILIĘ

Można powiedzieć, że cały
rok czekamy na wigilię, a ad-
went w tym roku zaczyna się
26 listopada. Jedno wielkie
oczekiwanie na noc, w której
nawet zwierzęta przemawiają
ludzkim głosem. Wiążemy z
tym dniem wielkie nadzieje.

*Dzieci wierzą, że pod choi-
nką znajdzie się ich wymarzo-
na lalka albo samochódzik.
Zakochani marzą o wspólnej
wieczery. Mąż, który szu-
ka najpiękniejszego zapachu
perfum dla żony, która nie wie,
czy wybrać niebieski krawat
czy góralskie kapcie dla męża.*

*Samotni, którzy daliby wie-
le, aby tego jednego wieczoru
nie być samotnym. Samotni
jakby też z wyboru, bo nie
umieją wyjść naprzeciw dru-
giemu człowiekowi. Chorzy
w szpitalach, chcący uzyskać
choć na parę godzin przepust-
kę.*

*Nadzieja tego wieczoru, to
właśnie matka nas wszyst-
kich, która łączy nas ze sobą,
nie pozwala swym dzieciom
zapomnieć o innych. Owocem
tej nadziei jest miłość, któ-
ra rodzi się zwyczajnie, bez
splendoru i wiwatu.*

*Oczekiwanie na wigilię to
spodziewanie się cudu prze-
miany naszego życia i życia
innych. Czekamy więc na cud,
a nie na pudełko, w które cud
jest zapakowany.*

*Pamiętajmy o tym, że dzie-
ki miłości wigilia jest zawsze,
kiedy tego chcemy.*

ANNA WŁODAREK
UCZESTNICZKA W TZ „PROMYK”
W OTUSZU



FOT. (2X) ARCHIWUM W TZ „PROMYK”

Dzień epileptyka

Padaczka, inaczej epilep-
sia, to jedna z najczę-
ściej występujących chorób
mózgu. Źródła internetowe
donoszą, że chorowali na
nią między innymi: Ludwig
van Beethoven, Fiodor Do-
stojewski, George Byron,
Graham Green, Juliusz Ce-
zar, a także Napoleon Bo-
naparte. Chorują też zwykli
ludzie, którzy w przypadku
ataku potrzebują szybkiej i
właściwej reakcji otoczenia.
Aby pomóc osobie w sytu-
acji ataku epileptycznego
nie trzeba być lekarzem ani
kończyć specjalistycznych
kursów medycznych.

14 lutego każdego roku
obchodzony jest Dzień Cho-
rych na Padaczkę, którego
celem jest dążenie do po-
prawy jakości życia chorych
przez ciągłe uświadamianie
i edukowanie społeczeń-
stwa. Epilepsja to choroba,
która może rozwinąć się w
każdym wieku. Jak długo
trwa atak epileptyczny oraz
jak postępować w sytuacji
zagrożenia zdrowia i życia
osoby chorej? Najważniej-
sze są spokój i opanowanie.
Nie pomożemy osobie z epi-
lepsią, która dostała ataku
w autobusie czy tramwaju,
krzycząc i wymachując rękami.

Panika nigdy nie sprzyja
racjonalnemu działaniu.

Typowy atak trwa około
trzech minut. W sytuacji na-
padu padaczkowego należy
ułożyć osobę chorą na boku,
by uchronić ją przed zakrztu-
szeniem się, ochronić głowę
i kręgosłup, ułatwić oddycha-
nie poprzez zdjęcie szalika
lub rozpięcie koszuli, kon-
trolować stan chorego oraz
jeśli sytuacja tego wymaga
(np. gdy napad nie ustępuje
lub chorego ma widoczny uraz)
– wezwać pogotowie. Nie na-
leży przytrzymywać chorego,
przenosić go, szarpać czy
klepać po twarzy, nie wol-

no też wkładać niczego pod
głowę (takie działanie może
skutkować zapadnięciem się
języka), nie należy wykony-
wać sztucznego oddychania
i nie podawać niczego do
picia ani nie wkładać nic do
ust. Tych kilka prostych kro-
ków do zapamiętania pomo-
że ocalić choremu zdrowie, a
czasem nawet życie.

O ile w zakresie cukrzy-
cy i pomocy chorym w sta-
nie hipoglikemii zwiększyła
się świadomość społeczna
w ciągu ostatnich lat, o tyle
epilepsja i widok chorego do-
świadczającego ataku wciąż
jeszcze budzą powszechny
lęk i strach, a wiedza w tym
temacie nie jest wśród róż-
nych grup na tyle wystar-
czająca, by można mówić o
pełnym komforcie życia cho-
rych. *Oprac. KK.*

„Królowa Śniegu” w Mosinie

Zeby ten rok przyniósł wiele dobrych chwil przeżytych w zdrowiu i w zgodzie z najbliższymi życzyli uczniowie i wychowawcy wraz z dyrektcją Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Mosinie (pow. poznański). Noworoczne życzenia składano 20 stycznia podczas spotkania w Mosińskim Ośrodku Kultury. Społeczność SOS-W przygotowała na tę okoliczność przedstawienie teatralne pod tytułem „Królowa Śniegu” oraz wystawę prac uczniów.

Wydarzenie rozpoczął występ dzieci z niepełnosprawnościami, które wykonały utwór

pt. „Hu hu ha, hu hu ha, nasza zima zła” akompaniując sobie na dzwonekch diatonicznych (są to dzwonki wytwarzające dźwięki białych klawiszy pianina lub fortepianu, czyli inaczej – dźwięki gamy C-dur). Na widowni zasiedli goście – przedstawiciele instytucji publicznych, samorządowcy powiatu poznańskiego, reprezentanci organizacji pozarządowych z Wielkopolski i zaprzyjaźnionych z Ośrodkiem szkół.

Duże wrażenie wywarło na słuchaczach przedstawienie pt. „Królowa Śniegu”, obrazujące walkę dobra ze złem. Prześnięciem tego przedstawienia była refleksja, że każdemu człowiekowi przytrafiają

się trudne momenty w życiu (w inscenizacji przedmiotem symbolizującym owe trudności było „przekłete lustro”). Najważniejsze, abyśmy umieli przezwyciężyć je i sprawić, by stały się dla nas cenną lekcją na przyszłość, bo przecież wszelkie „życiowe burze” to tak naprawdę sprawdzian siły naszej osobowości. Oklaski otrzymała także Maja Białas, która złożyła gościom spotkania życzenia noworoczne za pomocą tzw. Mówika – urządzenia, które wymawia hasła powiązane z symbolami i jest przeznaczone do komunikacji alternatywnej i wspierającej dla osób mających problemy z porozumiewaniem się za pomocą mowy.

Goście wysłuchali również m.in. krótkiego występu muzycznego z wykorzystaniem ukulele i obejrżeli prezentację multimedialną przybliżającą zrealizowane w ostatnim czasie w Ośrodku przedsięwzięcia edukacyjne i krajoznawcze. Ten rok dla uczniów i kadry SOS-W również zapowiada się ciekawie. W styczniu uczniowie klasy 6a, 7a i szkoły branżowej wybrali się na wycieczkę do Kłodawy, która słynie z najgłębszej w Polsce kopalni soli. Planowana jest też na ten rok wyprawa na podbój Hiszpanii, dzięki udziałowi w programie Erasmus.

KAROLINA KASPRZAK



Uczniowie Ośrodka przygrywają na dzwonekch diatonicznych.



Przedstawienie „Królowa Śniegu”, a w nim „przekłete lustro”.

FOT. (4X) KAROLINA KASPRZAK



Takie prace uczniów SOS-W w Mosinie można było podziwiać podczas spotkania.



Niewinność, miłość i dobroć.

Teatr Cieni „Latarenka”

Początek nowego roku w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach rozpoczęliśmy od obejrzenia spektaklu pt. „Opowieść o Bożym Narodzeniu”. 3 stycznia zobaczyliśmy Teatr Cieni w wykonaniu animatorów z grupy „Latarenka”.

Podziwialiśmy scenografię, która zamieniła warsztatową salę w klimatyczną i magiczną przestrzeń. Animatorzy upieśli tkaniny i rekwizyty, zbudowali ciekawą aranżację. Przedstawienie przygotowały tylko dwie osoby, jednak spektakl był idealnie zorganizowany. Po przygaszeniu światła rozpoczęła się opowieść wigilijna. Zobaczyliśmy opowieść o narodzeniu Jezusa i wszystkie znane nam już postacie. Była Maryja z Józefem, pasterze, królowie, anioły. I

choć historię tę wszyscy znamy, to sposób jej przedstawienia zachwycił wszystkich. Ciekawa była narracja, gra na gitarze i śpiew. Prowadząca zaangażo-

wała widzów we wspólne śpiewanie kołęd.

Znane nam od dawna przedstawienie zaskoczyło wszystkich nowością. Animatorzy

przenieśli nas do magicznej krainy światła i cienia, dzięki czemu odkryliśmy cud Bożego Narodzenia na nowo.

SARA KABAT



Dzień radości i wróżb

Jest taki jedyny dzień w roku, kiedy świat realny łączy się ze światem magii, czarów i wróżb. Nasz Warsztat Terapii Zajęciowej w Wiardunkach w dniu 17 listopada 2022 roku odbył w restauracji „Gościńiec” długo wyczekiwaną zabawę andrzejkową. Od wieków w świętego Andrzeja

panny i kawalerowie zbierali się i wróżyli, aby dowiedzieć się o swojej przyszłości.

Nasz Warsztat zaprosił do wspólnej zabawy uczestników wraz z opiekunami WTZ z Gołańczy. Andrzejką są wspaniałą okazją do dobrej zabawy, a jednocześnie źródłem szacunku

dla tradycji i integracji uczestników. Wróżby pobudzają wyobraźnię, uczą kreatywności, pozwalają oderwać się od rzeczywistości i przenieść się w świat fantazji.

Kierownik Joanna Napierała zaprosiła wszystkich do wspólnej zabawy. Cieszyły przeboje muzyki współczesnej i disco

polo. Był dobry obiad i kawa z ciastem. Zabawy, radości i uśmiechu było wiele, zwłaszcza przy wspólnych wróżbach i konkursach. Trudno było się rozstać, andrzejki były bardzo udane. Wszyscy byli pełni wiary, że spełni się to, co sobie wywróżyli.

BOŻENA OLEKSY



Pięciu nowych uczestników

Dzięki rozbudowie naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Chodzieży w 2022 roku, 2 stycznia tego roku powstała nowa pracownia techniczna. Mogliśmy też przyjąć pięciu kolejnych uczestników: Natalię Ciesielską, Violetę Kaczmarek, Mikołaja Nuszkiwicza, Tymoteusza Derdzińskiego i Ivana Tymchuka.

W nowa pracowni, która mieści się w ogrodzie zimowym, poznajemy różne techniki: pielęgnacji ziół i roślin doniczkowych, rozwijania funkcji poznawczych, relaksacji, kreatywnego spędzania czasu wolnego i komunikacji. Śpiewamy, tańczymy i rozpoznajemy emocje.

A teraz kilka słów o nas.

Natalia lubi malować słoiki, grać na komputerze w gry, pomagać w kuchni np. załadowywać i rozładowywać zmywarkę; lubi też seriale i filmy; cieszy się, że przejdzie do pracowni krawieckiej, bo bardzo lubi szyc.

Tymoteusz lubi sprzątać, słuchać muzyki, oglądać filmy, programy rolnicze i przyrodnicze; chodzi na spacer i jeździ na rowerze. W WTZ czuje się świetnie, bo ma nowych kolegów i instruktora.

Violetta w domu pomaga siostrze, sprząta i myje garnki, zamiata; ogląda telewizję, a gdy jest ciepło, do WTZ dojeżdża sama autobusem. W WTZ jest szczęśliwa, bo nie zostaje w domu.

Mikołaj lubi oglądać podróże; w domu pomaga rodzicom, gra na konsoli; czyta komiksy i książki. W WTZ jest jej fajnie, bo relaksuje się, dba o rośliny.

Ivan lubi tańczyć i śpiewać, kolorować obrazki; spacerować, chce być z ludźmi i przychodzić w WTZ, bo są tu dobrzy ludzie.

Każdego dnia dziękujemy za to, co dobrego w WTZ się wydarzyło. NA



FOT. ARCHIWUM WTZ W CHODZIEŻY

Piesek

Radosław Frąckowiak od wielu lat mieszka sam z mamą, tworzą praktycznie nierozłączną więź. Ma swój własny świat, w którym wszystko musi być poukładane w konkretny sposób. Wszelkie czynności muszą być wykonane w określonej kolejności i w określony sposób. Trudno jest mu te czynności i nawyki zmienić, a zwłaszcza zaburzyć.

Radek i jego mama sporo spacerują, wspólnie załatwiają sprawy rodzinne, wychodzą na zakupy. Przyjacielem Radka

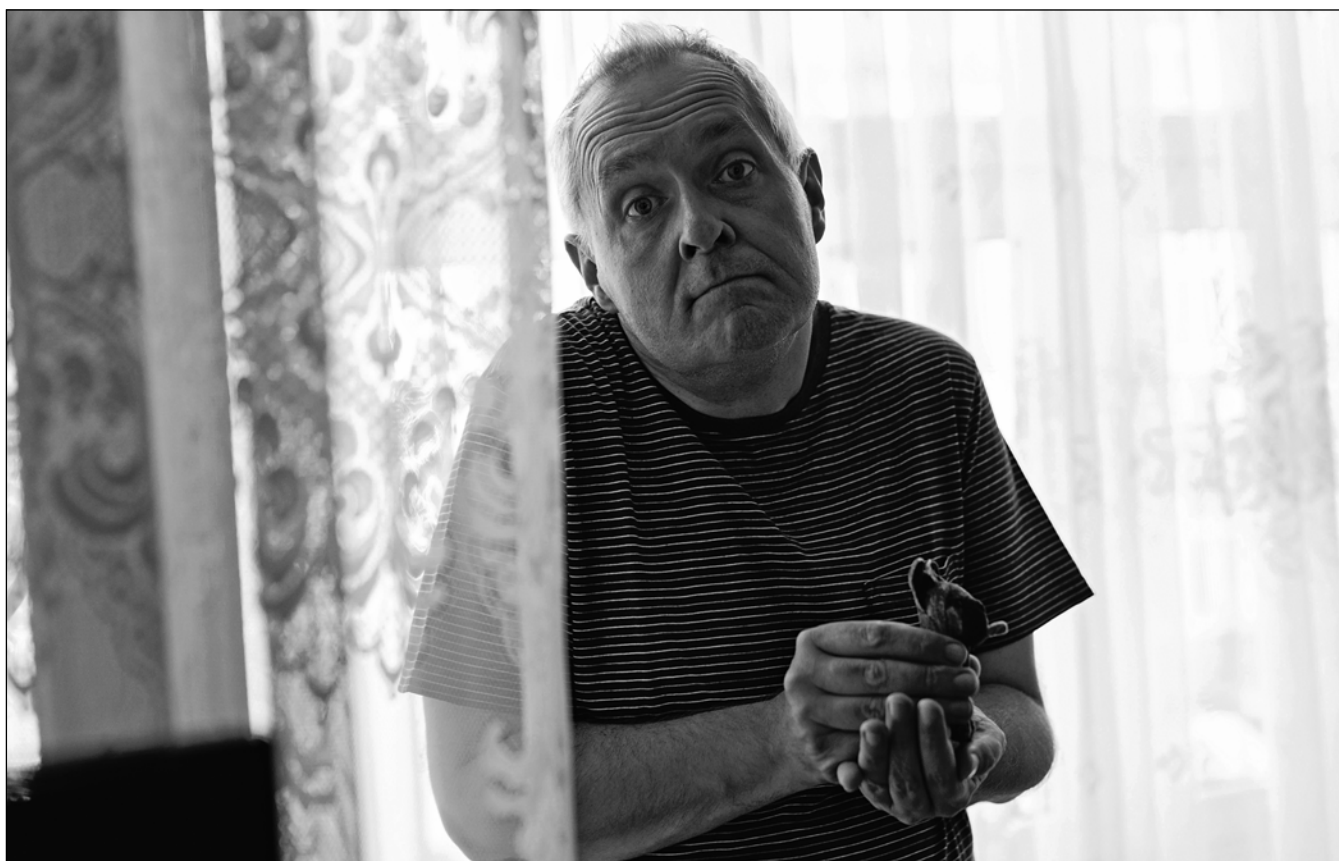
od wielu długich lat jest Fred – malutka szmaciana figurka psa. Ma ona maksymalnie 10 centymetrów. Fred jest zawsze z Radkiem. A dokładniej – zawsze ma swoje miejsce przy Radku. Razem jedzą posiłki, a Fred siedzi blisko na stole.

Jeśli Radek podchodzi na przykład do kosza, by pozbyć się śmieci, Fred jest zabierany przez Radosława i szczelnie schowany pod pachą, przemierza z nim te choćby dwa, trzy metry.

TOMASZ POPADOWSKI



schowany pod pachą



NASZE POSTANOWIENIA

Niech będzie pokój

Na nowy rok postanawiam sobie, że nie będę głośno mówiła, bo zdarza mi się nieraz bardzo głośno mówić. Nie będę się lenić i postanawiam sobie regularnie chodzić do Środowiskowego Domu Samopomocy „ISKRA” w Poznaniu i nie

będę tym wkurzała pana kierownika.

W życiu osobistym nie będę podnosiła głosu na moich braci, bo bywa tak, że potrafię na nich krzyczeć. Od nowego roku oczekuję, że ten rok przyniesie nam same fajne wydarzenia, że będą

super zajęcia w „ISKRZE”, że uda nam się pojechać na wycieczkę w tym roku, żeby była miła atmosfera w „ISKRZE”.

Innym ludziom życzyłabym, żeby był pokój na świecie, żeby był pokój na Ukrainie, żeby ludzie nie kłócili

się ze sobą i byli dla siebie mili. Życzę młodym, którzy będą chodzili do szkoły, żeby na ulicy byli tolerancyjni, żeby nie przeklinali w tramwajach i ustępowali miejsca i nie chodzili tak szeroko, jak chodzą po chodnikach.

MAGDALENA ZARĘBSKA



NOWOROCZNE W „ISKRZE”

Chcę być znowu aktorem

Postanawiam w nowym roku być bardzo grzecznym uczestnikiem w „ISKRZE”. Nie będę ściągał muzyki u pana Kaczyńskiego na komputerze. Będę pomagał innym w sytuacjach, jak ktoś zemdleje, jak ktoś ma ataki, szybko zbiorę swoje emocje i powiadomię terapeutę.

Mam nadzieję, że będę miły

w domu i będę kulturalny. Muszę się meldować w pracy, jak wychodzę. Chciałbym od nowego roku pracować w nowym projekcie filmowym. Mam nadzieję, że będę ponownie aktorem i będzie to moja najlepsza rola. Oczekuję w nowym roku dużo miłości od terapeutów i miłości na całym świecie.

ARKADIUSZ NOWICKI



FOT. (4X) MARCIN KACZYŃSKI



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Codziennie pod górę⁽⁴²⁾

Co można o sobie ciekawego pisać systematycznie, by nie zanudzić czytelników? Trudne zadanie. Często sama sobie wydaję się nieciekawa i nudna przez powtarzalność cykli mojej schizoafektywnej choroby. Już wydaje mi się, że wszystko dobrze, pozytywnie, jakiś spokój, wreszcie normalność, a potem wraca poczucie beznadziejności, zmęczenie życiem, wstyd za różne dziwne zachowania: kłamstwa, impulsywne działania, ranienie innych.

Kłamstwa towarzyszyły mi od dzieciństwa. Można powiedzieć, że większość dzieci przejmia ten czas, ale mnie nie przeminał. Gdy chodziłam do szkoły podstawowej, podobnie jak koleżanki i koledzy, tworzyłam wymyślonych przyjaciół i opowiadałam o nich mojej mamie niestworzone historie. Zawsze w tych opowieściach byłam przez innych lubiana, ceniona. Byli zawsze bardzo atrakcyjni, a ja – atrakcyjna dla nich. Być może wówczas wychodziły na jaw kompleksy dojrzewającej dziewczynki, która czuła się za gruba, by przyciągać spojrzenia chłopców. Moje kłamstwa z czasem przybierały na złożoności. Kiedy pokochałam pierwszą miłością kolegę z klasy, wysłałam mu anonim, w którym w trzeciej osobie donosiłam, że się w nim zakochałam. Skomplikowane? Owszem. Czasem nawet ja się w tym gubię.

W szkole średniej wszystkie moje nieprawdziwe opowieści miały na celu pokazanie innym, że jestem taka jak oni, nie różnię się niczym. Chciałam, żeby mnie lubili, a efekt był odwrotny. Pamiętam jak koleżanki z liceum wybierały się na koncert Kory. Moja nadopiekuńcza mama nigdy by na to nie pozwoliła, więc nawet nie pytałam, czy ja też mogę pójść. Kiedy następnego dnia po koncercie przyszedłam do szkoły, postanowiłam powiedzieć w klasie, że również byłam na koncercie. Niestety, zrobiłam to nieumiejętnie, bo koleżanki zaczęły wypytывать o szczegóły, których nie znałam i szybko zorientowały się, że kłamię. Było mi przykro i łzy napływały do oczu, kiedy słyszałam jak szepczą po kątach i wysmiewają się ze mnie. Nie były to paranoiczne przypuszczenia. Niechcący podsłuchiłam taką rozmowę na swój temat. Do szkoły chodziło

mi się coraz gorzej i gorzej, czułam się nieakceptowana, wykluczona przez tak zwaną „klasową elitę”. Stałam się dla nich kozłem ofiarnym. Tym razem koleżanki oszukały mnie, że zapraszają na imprezę, bo mają dla mnie chłopaka, z którym chcą mnie zapoznać. Na szczęście inna koleżanka ostrzegła mnie, że to podstęp i chcą się tylko ze mnie „ponabijać”. Nie poszłam i przestałam zabiegać o uznanie „klasowych gwiazd”.

Weszłam za to w rolę słuchacza. Taka osoba łatwo znajduje pozornych przyjaciół, którzy chętnie opowiadają o sobie. Byłam zamknięta, nic o sobie nie mówiłam. Może właśnie dlatego, że moje życie wydawało mi się mało interesujące. Mówiłam krótko i tylko same kłamstwa: jakiego mam super chłopaka, świetną rodzinę i tak dalej. Nieprawdziwe słowa bez trudu wychodziły z moich ust i tworzyły barwne, atrakcyjne, przynajmniej w moim odczuciu, opowieści. Dalej kłamałam też mamę, by wyrwać się spod jej nadopiekuńczych skrzydeł. Jeździłam po Polsce autostopem, a mówiłam, że jadę do koleżanki. Nieprawda zawsze wywoływała we mnie napięcie i poczucie winy. Alkohol, którego zaczęłam używać po ukończeniu 18

w zakrapianych alkoholem spotkaniach. Niestety, dość szybko doszłam do stanu, w którym nie potrzebowałam już przyjaciół, a wyłącznie alkoholu.

To już przeszłość, ale nawyk kłamstwa z tamtego okresu pozostał. Oszukiwałam nawet Marka, kiedy nie miałam pracy. Siedziałam w drugim pokoju i udawałam, że pracuję zdalnie sprzedając jakieś produkty. Potem wynosiłam z domu cenne przedmioty i po kryjomu sprzedawałam, by mieć dodatkowe pieniądze z tej nibypracy. Takich zachowań się wstydę. Czasem przeraża mnie, że tak łatwo przychodzi mi być nieuczciwą, oszukać kogoś z finansową korzyścią dla siebie. Jeśli jestem tego świadoma i nadal mi się to zdarza, to czy mogę tłumaczyć to moją chorobą? Często czuję się inna, taka jakaś dwójka – jakby były we mnie dwie osoby: jedna spokojna i dobra, z pogodą ducha rozwiązująca wszelkie życiowe niedogodności i druga – fałszywa, nieuczciwa, mściwa.

Wspominałam na początku tekstu o kompleksach z powodu swojego nieatrakcyjnego, w czasie dojrzewania, wyglądu. Dopiero teraz, z wiekiem, gdy zbliżam się do okresu emerytalnego, trochę mniej mnie obcho-

powłoką i przyklejoną, niby szczęśliwym, uśmiechem była nadal mała przestraszona, skulona w sobie dziewczynka, bezradne dziecko, wołające o okrucy miłości. Plastikowa powłoka pękła podczas terapii i nadal z mojego wnętrza wychodzi nadal tyle tłumionej złości, agresji, nienawiści. Nie mam już chyba kompleksów.

Dużo we mnie natomiast niepokoju, bo Marek nadal nie ma pracy. Reaguje nerwowo, gdy pojawi się ten temat. Nawet, gdy sam zaczyna mówić o swoich lękach z tym związanych, zaraz się wycofuje i ucieka. Chciałabym mu pomóc, ale nie bardzo wiem jak. Marek dodatkowo martwi się jeszcze mamą, która za kilka dni ma poważną operację. Jedziemy do niej, mimo mojej niechęci, bo to ważne dla Marka, bo on wspiera mnie zawsze, kiedy tylko może. Dotyczy to również poważnych sytuacji, a także tych najmniejszych. Wczoraj wieczorem wyczerpały mi się baterie w glukometrze. Ponieważ mam cukrzycę typu 1, muszę go mieć do kilkakrotnych pomiarów w ciągu dnia. Było po 22.00. Marek wstał bez słowa, ubrał się i poszedł na stację benzynową po baterie. Taki jest i dlatego zaciskam zęby, gdy muszę się spotykać z jego rodziną i staram się nie dawać mu odczuć, że po prostu ich nie lubię. Kiedyś się nad tym zastanawiałam i doszłam do wniosku, że mam okresy, gdy nikogo nie lubię, nawet Marka, nie ma więc co analizować, tylko robić to, co uważam, że powinnam.

Niedawno odkryłam nową pasję. Zawsze interesowałam się światem zapachów, a teraz pochłonięto mnie to całkowicie. Czytam o różnych perfumach, wymieniam się nimi z innymi osobami i należę do grup na Facebooku skupiających osoby o podobnych zainteresowaniach. Kiedy jest mi źle, jakoś dziwnie się czuję lub nie mogę spać, uciekam w mój pachnący świat. Nie wiem, czy to dobrze. Na razie nie zbankrutowaliśmy z powodu zakupu nowych zapachów, poza tym jedno z nich kupuję, inne sprzedaję. Czasem boję się, że i ta pasja jest niezdrowa, że zaraz popadnę w przesadę i na przykład w zakupoholizm, który jest równie groźnym uzależnieniem jak alkohol. S.A.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

lat, wydawał się świetnym rozwiązaniem: rozluźniał mnie, poprawiał humor, sprawiał że stawałam się bardziej kontakto- wana. W pierwszym okresie picia rzeczywiście pozornie wszystko zaczęło się układać. Grupa znajomych, o których zawsze marzyłam, chętnie uczestniczyła

dzi jak widzą mnie inni. Dawniej, po szkolnych kompleksach zaczęłam się z latami przeobra- żać w jakąś wersję „idealnej lalki Barbie”: schudłam, zapuściłam włosy, zaczęłam kupować mar- kowe ubrania i drogie perfumy. Co z tego, kiedy nadal pod tą różową, sztuczną, błyszczącą



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł(55)

O baj mężczyźni ruszyli, a głośny doping kibiców przebiegł wzdłuż ścian korytarza. Jedni krzyczeli: Tomek! Tomasz! Inni skandowali imię Ryśka. Ktoś zaczął gwizdać.

Poruszali się dwiema różnymi metodami.

Tomasz wspierał silne ramiona na kulach, które wysuwał do przodu i później dociągał do nich zakute nogi. (Tutaj nazywali ten krok kangurowym, choć przypominał ruch zabawki z nakręcaną sprężyną). Kule wchodziły mu głęboko pod pachy, wypychając w górę obydwie barki. Już na pierwszych metrach uzyskał prowadzenie. Jego sposób poruszania rzeczywiście był efektywniejszy.

– Ry-siek! Ry-siek! – wołali zwolennicy drugiego chłopaka. Ten robił, co mógł, by nie zostawać w tyle. Posuwał wolno nogą za nogą, wspierając się na swoich krótszych kulach, które efektownie odbijały światło jarzeniówek. Możliwe, że żałował decyzji o pozostawieniu balkonika, którym posługiwał się na co dzień, ale już było za późno. Dużo niższy i słabszy fizycznie starał się dogonić Tomasza. Spod jego krótkich, zielonych spodenek wystawały szyny stabilizujące kolana, takie, jakich używał Hubert. Pierwsze metry zmęczyły obu rywali. Po kilkunastu następnych każdy ich krok kończyła chwila odpoczynku. Piegowata twarz Ryśka spływała strużkami potu. Tomasz o trzy kroki w przód wyglądał nie lepiej. Tempo wysiłku wyraźnie spadało. Już obaj posuwali się nie szybciej niż metr na trzy, cztery minuty. Grzęzli w zmęczeniu, a kibicujący, widząc to zmaganie, uciekli z szacunkiem i wkrótce zamilkli zupełnie. Słychać było tylko sapanie i stęknienia biegaczy oraz stukot aparatów i kul. Mijały minuty, a oni w ciszy bmnęli do przodu. Teraz już zapewne nie widzieli się nawet i chyba zapomnieli o sobie.

Cisza, która zaległa na korytarzu, była wymowna, aż niemal zapierała dech. Każdy w napięciu obserwował, jak Rysiek i Tomasz walczą. A oni szli.

Hubert nigdy wcześniej nie widział czegoś podobnego. Ta walka teraz tak naprawdę nie

rozgrywała się między zawodnikami, lecz w nich samych, w ich nadwątłych ciałach i w niepokornych sercach. Obaj wciąż mocno wycieńczeni, niemal stojąc w miejscu, zmagali się z brakiem sił i coraz cięższym i mniej sprawnym ciałem. Była to walka nie o miejsce w ekstraklidze, nie o medal czy laur zwycięzcy, nie o sławę i nie o fortunę, lecz o zwycięstwo ducha nad materią, hartu nad słabością, chęci nad beznadziejnością. I oto materializowało się najbardziej pierwotne z ludzkich pragnień – by dojść tam, gdzie jest najtrudniej.

Rysiek, wsparty na stukających głośno kulach, wolno doganiał Tomasza. Posuwał się po pół stopy, czasem tylko o ćwierć, ale systematycznie zmniejszał dzielący ich odciśnek terakotowej posadzki. Lecz to już nie było ważne. Ważne było, że szedł, i ważne było, że szedł Tomasz. Szli obaj w swoim tempie, w swoim rytmie i już nie zważali na nic. Kibice z uznaniem patrzyli na ich uwieszone na rękach sylwetki i pot wyciskany upartym wysiłkiem. Każdy wiedział, co znaczył ten trud, kim trzeba być, by go podjąć. Wiedział każdy, że kimś takim nikt z nich nigdy nie był i nigdy nie będzie.

Mężczyźni przeszli już ponad połowę korytarza i ambitnie mozolili się dalej, kiedy kula Tomasza trafiła na śliską kroplę potu. Niespodziewanie uciekła w bok, pozbawiając go oparcia. Nawet nie zdążył zareagować i przenieść ciężaru na drugą kulę, nawet nie wiedział, kiedy, jak grzmotnął, uderzając twarzą w posadzkę. Zrobiło się jeszcze ciszej. Potem z najbliższych pokoi wyskoczyli pacjenci. Kulejąc i potykając się, podbiegli do leżącego i obrócili go na wznak. W aparatach był sztywny jak manekin, który tylko porusza rękoma. Z nosa i ust ciekła krew. Zrobiło się głośno i chaotycznie.

– Przywołajcie pielęgniarkę! – słychać było kobiecy głos. – Siostrzo! Siostrzo, wypadek!

– Matko święta, co wy uprawiacie! – zawołała siostra Alicja. Wyszła z zabiegowego, niosąc tacę, na której stały kieliszki z tabletkami dla Kamila. Postawiła ją na podłodze i ukłę-

kła przy Tomaszu. – Zgłupielicie do reszty?! Wyścigi jakieś urządzać! Dajcie jego wózek!

– Nic mi nie jest – wymamrotał Tomek.

– Pewnie. Właśnie widzę, że nic.

Któryś z pacjentów podjechał wózkami. Siostra Ala zwolniła blokady w aparatach i pomogła Tomaszowi usiąść.

– Strzałkowski i Duduś, pomóżcie posadzić go na dryndę! – rzuciła prośbę.

We trójkę, z pomocą samego Tomasza, umieścili go na siedzisku.

– Zawieźcie go do zabiegowego – powiedziała, podnosząc z podłogi tacę. – Koniec sensacji! – zawołała. – Proszę do swoich pokoi! A ty, Rysiu – zwróciła się do drugiego zawodnika, który ledwie trzymał się na nogach. – Ty chcesz być następny? Duduś! – zawołała. – Pomóżcie Rysiu, dajcie mu wózek! Ocipiec z wami tu można!

– Po zawodach? – zapytał Marek, kiedy Hubert cofnął się z progu.

– Kraksa! Tomasz uderzył twarzą o posadzkę.

– Debil – skomentował Kamil. – Nie mówiłem?

– Panie profesorze! – powiedział Włodek dość mocnym głosem, dotykając ramienia starca. – Panie profesorze! Budzimy się, czas poćwiczyć.

– No? – stęknął profesor. Z trudem otworzył oczy. – Czego tam?

– Ćwiczmy – powtórzył rehabilitant, widząc, że pacjent nie może złapać kontaktu z rzeczywistością.

– To budzimy się, czy ćwiczymy? – zirytował się starzec. – A w ogóle, czy myśmy spać? Nie wyobrażajcie sobie...

– Zmienić panu nogę?

– Ja cały jestem do wymiany – wymamrotał. – A co najmniej do kapitalnego remontu.

– Nie jest tak źle, nie przesadzajmy.

Starzec spojrzał przytomniej. Sprawdził, czy chustka nadal

jest w jego ręce, i z wyraźną ulgą powiedział:

– Już myślałem, że mi ta brunatnowłosa znowu z bananami idzie.

– To zostawiamy tak, jak jest? – próbował upewnić się magister.

– Zostawmy, zostawmy...

– Dobrze. Gabrysia! – zawołał w stronę obu fizjoterapeutek. – Rzuć czasem na nich okiem, ja mam ćwiczenia z Kamilem.

– Okej! – odpowiedziała drobniejsza z dziewcząt.

– Gabrysia ma dzisiaj feblika w oczach, ciekawe do kogo – zażartował starzec.

– Do pana, profesorze – zaśmiała się dziewczyna.

Hubert, nie wiedząc czemu, przypomniał sobie o Amelii. Już dawno nie wysłał jej żadnej wiadomości. Szarpnął ciężary i z łoskotem wciągnął je na samą górę kolumny. Profesor drgnął, uniósł głowę. Hubert zauważył to i spieszył się, a on spojrzał w jego stronę.

– Witaj, Hubercie – skrzywił twarz w uśmiechu i chustką otarł usta. – O, i pan Marek jest z nami – rzekł, obracając się w stronę stołu pionizacyjnego. – Tak trzymać, panie dzieju! – zawołał w tamtą stronę i zakrzuszył się.

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

Turniej tenisa i warcabów

30 listopada 2022 roku w Gminnym Ośrodku Kultury w Przygodzicach odbył się Andrzejkowy Integracyjny Turniej Tenisa Stołowego i Warcabów. Brały w nim udział zaprzyjaźnione warsztaty terapii zajęciowej Fundacji „Miłosierdzie” i środowiskowe domy samopomocy z powiatu ostrowskiego.

W rozgrywkach w warcaby uczestniczyło 24 zawodników, natomiast w tenisie stołowym 36 osób z niepełnosprawnościami. Obie dyscypliny były podzielone na kategorie kobiet i mężczyzn. Impreza sprawiła wiele radości zawodnikom i satysfakcji z osiągniętych wyników. Dała też możliwość do aktywnego spędzenia czasu oraz stworzyła okazję do za-

warcia wielu nowych znajomości.

Głównym organizatorem była Fundacja Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych „Miłosierdzie” w Kaliszu oraz Ludowy Uczniowski Klub Sportowy Osób Niepełnosprawnych „Barycz”. Do organizatorów dołączyli: Gminny Ośrodek Kultury w Przygodzicach, WTZ Przygodzice i Rada Gminy LZS w Przygodzicach.

Uczestników imprezy ugoszczono słodkim poczęstunkiem i gorącą kawą. Po długim okresie nieobecności spowodowanej pandemią COVID 19 turniej nareszcie powrócił i mamy nadzieję, że przez kolejne lata nadal będzie cieszył się tak wielkim zainteresowaniem jak dotychczas.

MARIUSZ PATYSIAK



FOT. (2X) ARCHIWUM FUNDACJI „MIŁOSIERDZIE” W KALISZU

Wigilia z gwiazdorem



Zbigniew
Strugała
ORZECHOWO

Nasz Warsztat Terapii Zajęciowej w Czeszewie w dniu 21 grudnia 2022 roku zorganizował wigilię warsztatową w Domu Kultury przy Ochotniczej Straży Pożarnej w Czeszewie. Przygotowania do wigilii zaczęły się już od października. Pracy było co niemiara.

Projektowaliśmy świąteczne ozdoby: stroiki, drewniane bombki, renifery, choinki. Szyliśmy krasnale, czapeczki,

duże bombki, anioły, robiliśmy kartki świąteczne, świece, mydełka, bożonarodzeniowe wianki i wiele innych pięknych rzeczy związanych ze świętami Bożego Narodzenia. Część prac robiliśmy na zamówienie instytucji, firm, osób prywatnych. Część sprzedawaliśmy na kiermaszach. Tak zarobione pieniądze przeznaczyliśmy na naszą wspólną wigilię.

A że czas szybko leci, ani się nie obejrzeliśmy, a już nadszedł piękny dzień naszej wigilii. W godzinach popołudniowych wszyscy zjechaliśmy się do Domu Kultury: uczestnicy, nasi rodzice lub opiekunowie, terapeuci i pracownicy WTZ-tu. Kiedy usiedliśmy przy wigi-

lijnym stole i zabłysła pierwsza gwiazdka, zaśpiewaliśmy naszą warsztatową świąteczną piosenkę „Józefie stajenki nie szukaj...”. Były życzenia od pani kierownik Urszuli Remisz, która była kierownikiem WTZ-tu w Czeszewie do końca grudnia 2022 roku.

Zabraliśmy się do jedzenia wigilijnych potraw: barszczu z krokietami, tradycyjnego smażonego karpia, ryby po grecku, ryby w sosie śmietanowym, śledzia w śmietanie, pierogów z kapustą i grzybami, kapusty

z grochem i grzybami, ziemniaków i sosu grzybowego, chleba i bułek. Na deser było ciasto, kawa i herbata.

Otrzymaliśmy duże paczki dla wszystkich uczestników od dobrego gwiazdora. A od kierownik Urszuli Remisz każdy z nas dostał upominek na pamiątkę wspólnie przeżytych chwil, za co dziękujemy. Gwiazdorowi i osobom, aniołom o dobrym sercu, którzy mu pomogli, serdecznie dziękujemy za super paczki!



ZBIGNIEW NOWAK

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 budowa klejnotki,
 W kilku książkach za ledwie
 Wewnątrz tornistra schowana
 I ładem umysłu nieskomplikowanym.
 W bezprzemijania ułudzie,
 Pośród chwil nieruchomych,
 Życie dat zdaje się nie mieć,
 A czas bezimienny i nieustający
 Wartości nie ma najmniejszej.
 Aż pęka wapienna skorupka
 I oko pisklę nowe poznaje,
 Kosmosy coraz odleglejsze,
 Niewiarygodne mądrości,
 Oszłamione bez końca.
 Zachłanności pojmowania,
 W zbyt ciasnych granicach,
 Czas dorównać niezdolny,
 A każda miniona 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.

POSZUKIWACZ

Pod siódmym naskórkiem,
 Pod spodem spodu,
 Na dnie dna,
 W kwintesencji sedna,
 W jądrze smaku,
 Szukam sensu życia
 Ja – drobina soli w oceanie.



FOT. (4X) ARCHIWUM ŚDS „OGNIK” W POZNANIU

37 mistrzów z „Ognika”

Współczesnym funkcjonuje wiele stereotypów, mitów i wyobrażeń na temat możliwości osób z niepełnosprawnością. Czasami same te osoby mogą gubić się w tym, na co je stać, a co jest poza ich zasięgiem, oraz kto ma rację.

Podczas gdy dyskusja stale się gdzieś toczy, w Środowiskowym Domu Samopomocy „Ognik” przy ul. Marcelińskiej 58 w Poznaniu po raz kolejny w ciągu lat stworzono jego uczestnikom okazję do tego, aby przekonali się, że wyrażenie niezwykłości człowieka, jego sposobu myślenia i spojrzenia na rzeczywistość nie wymaga pełnej sprawności, geniuszu ani nawet zdrowego wzroku.

Na początku roku 2020 uczestnicy ŚDS „Ognik” stanęli przed niezwykłym, artystycznym wyzwaniem: stworzenia kolekcji obrazów inspirowanych słynnymi dziełami polskiego i światowego malarstwa. Uczestników ośrodka nie trzeba było długo namawiać. „Ognikowi” twórcy, dobrze zaznajomieni z technikami malarskimi, zabrali się do tworzenia własnych wersji znanych dzieł. Wybuch pandemii COVID-19 na całe miesiące wstrzymał prace; niemniej, po otrząśnięciu się z pierwszego szoku w związku z sytuacją, zaangażowanie w przygotowanie „Galerii Mistrzów” (bo tak została wspólnie nazwana) ponownie dało o sobie znać – stanowiska malarskie były nagminnie zajęte. Na sztalugach uczestników ŚDS „Ognik” pojawiły się ich własne szkice takich dzieł jak „Dama z gronostajem” da Vinci, „Pocałunek” Klimta i wiele innych. Jeden z twórców postanowił namalować swój obraz za pomocą wykłaczki. Dla niewidomych autorów przygotowano technikę malarską „action painting” czyli spontanicznie chłapanie farbą na płótno przy użyciu pędzla. W ten sposób stworzono własne wersje dzieł Jacksona Pollocka, autora tej techniki (a przy okazji pomalowano trochę świat wokół płótna).

Uczestnicy ŚDS „Ognik” są bardzo różni. Mają indywidualne historie życia, temperamenty, emocjonalność, priorytety, zainteresowania, odmienni są

także w zakresie konsekwencji, wytrwałości, przeciętnego czasu trwania koncentracji uwagi, nawyków co do godziny picia kawy. Jedno z podobieństw natomiast uwiadamiało się w trakcie malowania – niewiele było w stanie ich z tego wytrącić, poza zarządzeniem zwykłej przerwy, zakończeniem

siedmiu artystów – tytułowych „Mistrzów” czyli uczestników ŚDS „Ognik”. Zgodnie z założeniem, nie starali się oni wiernie odwzorowywać oryginałów, a raczej tworzyli własne zaskakujące interpretacje wielkich dzieł, nie ustępując im wielkością, choć sławą na razie tak. Powstałe obrazy są unikatowe



Dzieło artysty Tadeusza Makowskiego „Chłopiec z bocianem” pięknie odtworzył, jak widzimy, jeden z mistrzów „Ognika”.

zając na dziś lub po prostu słodko-gorzkim momentem ukończenia obrazu. Większość uczestników łączyła również potrzeba powracania do swojego obrazu, chęć pokazania go ważnym dla niego osobom.

Efektom dwu- i półrocznej intensywnej pracy jest pięćdziesiąt pięć wyjątkowych i niepowtarzalnych obrazów wykonanych przez trzydziestu

i zatrzymujące chwilę jak ich autorzy...

Dla słabowidzących pana Grzegorza i pana Juliusza były to pierwsze w życiu namalowane obrazy, ale nie boją się oni krytyki. Dla pana Ryszarda tworzenie obrazów to coś, co przede wszystkim go odpręża, uspokaja. Pani Małgorzata stwierdza, że malowanie wymaga od niej wysiłku, ale mimo

to zgłasza się do kolejnych takich akcji, chce się sprawdzić. Pan Mariusz niepewnie wypowiada się na temat całej akcji – docenianie jego pracy krępuje go, asekuracyjnie i przyszłonym głosem stwierdza, że namalowany przez niego obraz jest w miarę udany. Pan Adam wyraził zaskoczenie swoim postrzeżeniem, że może mieć talent, ale bardzo podoba mu się taka możliwość i ma nadzieję, że tak właśnie jest.

Ukończenie prac nad kolekcją „Galeria Mistrzów” zbiegło się z obchodami 20-lecia ŚDS „Ognik” we wrześniu 2022 roku, które było doskonałą i pierwszą okazją do zaprezentowania wszystkich prac szerszemu gronu odbiorców. Wystawa odbyła się w ogrodzie placówki i spotkała się z bardzo przychylnym i pozytywnym odbiorem. Podobnie było podczas drugiej wystawy i ekspozycji obrazów w Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu, gdzie prace można było podziwiać w listopadzie 2022 roku. Dla uczestników zainteresowanie otoczenia przedsięwzięciem oraz możliwość zaprezentowania swoich prac bardzo wiele znaczyło. Dla części twórców to jedna z nielicznych okazji do realnego zaistnienia publicznie i to z dziełami, które są ich wyrażeniem siebie – prace odbiegają od ustalonych standardów, wzorów, ale nigdy nie miały być inne, bo wzbogacają.

Przed „Mistrzami” z „Ognika” kolejne wystawy – spotkania z ich sztuką planowane są w różnych miejscach, także w przestrzeniach publicznych bardzo nietypowych i zaskakujących. Osobom spragnionym obcowania z niecodzienną sztuką, a także tym chcącym przekonać się m.in. w jakim porządku powinny rosnąć maki i jak wyglądałaby Mona Lisa, gdyby pozując zechciała się uśmiechnąć, pozostaje życzyć znalezienia się we właściwym czasie i miejscu. Mistrzowie zapraszają!

Informacje o kolejnych miejscach wystaw oraz ich terminy będzie można znaleźć na naszym profilu na facebooku (www.facebook.com/sds.marcelinska58).

KAROLINA KOPAŃSKA
WOJCIECH JAKÓBSKI



Jarmark świąteczny w Berlinie.



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

Anomalie pogodowe towarzyszą nam od pierwszych dni nowego roku. Temperatura przewyższa 15 stopni na plusie, by kilka dni później spaść poniżej zera i znów wędrować w górę. Pada deszcz, śnieg. Wiosennych burzy doświadczamy zimą. Czasami zaświeci słońce. Wtedy nad wszystkim pojawia się tęcza.

Osoby wrażliwe na tak gwałtowne zmiany pogody, którym towarzyszą wahania ciśnienia, silny wiatr – czują się gorzej niż zwykle. Meteopaci obserwują u siebie skoki ciśnienia, rozdrażnienie, zmęczenie, cierpią na bóle głowy, stawów, a objawy chorób przewlekłych, na przykład układu pokarmowego, naczyniowo-sercowego czy oddechowego mogą się nasilać. Meteopatia nie jest jednak chorobą, a dolegliwością, z którą różnie można sobie radzić. Jest wiele sposobów. Dodatkowe obciążenia zdrowotne mogą jednak ograniczać możliwości stosowania leków, ziół, suplementów diety itp. Nasz domowy meteopata czeka więc z utęsknieniem na wiosnę. Nie śpi w nocy, czasami budzi się kompletnie rozbity i cały dzień narzeka na ból głowy. Dopiero zmiana pogody przynosi wytchnienie. A po drugim przeszczepie wrażliwość Pawła na zmiany pogody jest wprost trudna do opisanie. Nie trzeba termometru, barometru, nie trzeba oglądać prognozy pogody. Wystarczy przyjrzeć się Pawłowi i go posłuchać. Wiadomo, że będzie zmiana pogody.

Czasami zastanawiam się nad tym problemem. Czy można go zinterpretować jako wyjątkową wrażliwość na naturę, otaczający świat i odczuwanie z nim, bardzo fizyczne odczuwanie, wszelkich zmian? A może zupełnie odwrotnie to niedopasowanie do świata? Może to wynik oddalania się od natury, od naturalnych rytmów, życia w miejskiej dżungli ze sztucznym światłem, sztucznym ogrzewaniem, sztucznym chłodzeniem, jedzeniem, ubraniem, w pośpiechu? A może to wynik przewlekłego przyjmowania leków, które jak np.

te po przeszczepie – immunosupresyjne, mają osłabiać odporność organizmu, by nie doszło do odrzutu przeszczepu? Skoro zaburzone jest działanie naturalnych mechanizmów organizmu, to może tak gwałtownie reaguje on na zmiany pogody, nie mogąc sobie z nimi poradzić? Tak czy inaczej, bycie meteopatą bywa trudne. Bywa bolesne i przygnębiające. Chociaż jeżeli objawy nie są zbyt uciążliwe, to można się z meteopatią oswoić. Od dziecka, od kiedy pamiętam, gdy pogoda miała się zmienić na gorszą, bolało mnie lewe kolano. I wciąż przed taką zmianą boli. A kiedy za oknem wichura, nie mogę znaleźć sobie miejsca. Krążę po domu, sprzątam, wszystko przestawiam, zaczynam wiele zadań, nie mogę zebrać myśli. Mam wiatr „w głowie”.

Wiatr lubię tylko nad morzem. Na otwartej przestrzeni, gdy widzę daleko przed sobą horyzont i spienione fale, wiatr daje mi siłę i spokój. Wiatr nad morzem to ukojenie. Wiatr w mieście, to dla mnie niepokój.

Dziś też wieje wiatr. Na Bałtyku 10 w skali Beauforta. Wyobrażam sobie, jak jest dziś rozszalałe morze. Dobrze pamiętam, jak wygląda, gdy wieje tak silny wiatr. Morze zawsze mnie fascynowało, ale też trochę przerażało, bo zabrało niejedno życie. Wczoraj minęło 30 lat od największej w czasach powojennych katastrofy morskiej w polskiej flocie. Wraz z promem Heweliuszem zginęło ponad 50 osób. Zawinił wiatr.

Z wiatrem wiąże się też historia, którą pamiętam z dzieciństwa. Była to bohaterska walka członków załogi statku, którym płynęłam z rodziną, o życie rozbitek. Wszystko działo się właśnie podczas sztormu na Bałtyku. Rodzice z dwójką małych dzieci zostali uwięzieni na swoich jachtach, który nie radził sobie w warunkach sztormowych. Trzeba było ich przejąć na pokład naszego statku. Patrzyłam na akcję ratowniczą przez bulaj, kilka pokładów wyżej. Z bratem i mamą, bo tata musiał zostać na stanowisku pracy. Fale przelewały się przez pokład, uderzały o burty. Wiatr wy! Ale udało się. Przemoczona, przemarznięta i przestraszona rodzina szwedzka dostała wszystko czego potrzebowała. Dzieliliśmy się z tymi dziećmi ubraniami, wszystkim co mie-

Gnaj nas wietrze...

liśmy. I dzieci, jak to dzieci, jedno mówiąc po szwedzku, drugie po polsku, jakoś się dogadywały.

Tego sztormu nie zapomnę nie tylko z powodu akcji ratowniczej. Był on tak silny, że na statku słysząc było jak wszystko „żyje własnym życiem”. W naszej kabinie nie zdążyliśmy zamocować do podłogi mebli. Od szotu do szotu jeździły krzesła i fotele. Po podłodze turlało się wszystko to, co nie zostało zamknięte w szafach i szufladach. Gdy emocje po akcji ratowniczej nieco opadły, zaczęliśmy odczuwać objawy choroby morskiej. Mówiąc najkrócej, leżeliśmy z bratem na koi i wymiotowaliśmy jak przysłowiowe koty. Minęło 40 lat, a ja wciąż mam przed oczami cukierki M&M, kolorowe kuleczki, które turlały się po podłodze, gdy świat wirował wokół, a w brzuchu jakby coś wybuchło i co chwilę próbowało się wydostać. Od 40 lat nie zjadłam M&M-sa. I chyba nie zjem.

Widziałam wtedy potęgę morza, fale tak wysokie, że przykrywały wszystko. Słyszałam wiatr, którego wycia nie da się z niczym porównać. Widziałam ludzi, którzy z narażeniem własnego życia ratowali innych. Wsluchiwałam się w statek, który trzeszczał, stukał, zawodził, który walczył ze sztormem. Bałam się, ale i byłam zafascynowana tym wszystkim co działo się wokół.

Może dlatego tak pochałałam morze. Może dlatego zawodowo zajmuję się bezpieczeństwem statków. Może właśnie to wydarzenie, gdy byłam jeszcze dzieckiem, uświadomiło mi, jak nikła jest granica między życiem a groźbą jego utraty. Może to była lekcja, która lepiej przygotowała mnie do bycia mamą, mamą chorego dziecka. Pozornie nie mają ze sobą te dwie sprawy wiele wspólnego, mają jednak wspólny mianownik. Jest nim walka.

Walka z żywiołami jest zupełnie inną walką, niż walka o życie i zdrowie chorego dziecka, a jednak... tu i tu walczyć trzeba.

Wiatr został w moim życiu

niezwykle istotny. Potrafi wytrącić mnie z równowagi, potrafi też ukoić. Lubię czuć go na policzku, lubię, gdy niesie morską bryzę. Lubię ciepły, wiosenny wiatr, ale na taki trzeba jeszcze zaczekać.

Dziś jestem w domu, jakieś 100 km od morza. Słyszę, jak wiatr uderza o szyby. Wieje od wczoraj, więc już poprzew-

Sporo czasu minęło od przeszczepu. Jest stabilnie. Od jakiegoś czasu wyniki są wyrównane. Ale poczucie bezpieczeństwa, chyba bezpowrotnie, zniknęło. Codzienna obserwacja, pomiary parametrów życiowych, bilanse, są częścią naszego życia, a każde ich wahnięcie wywołuje strach. Nie każde jest zapowie-

*a na razie wietrze
gnaj do przodu nas
przez tysiące
sztormowych dni
mocne nerwy
nie zawiodą nas
a więc gnaj nas
wietrze gnaj*

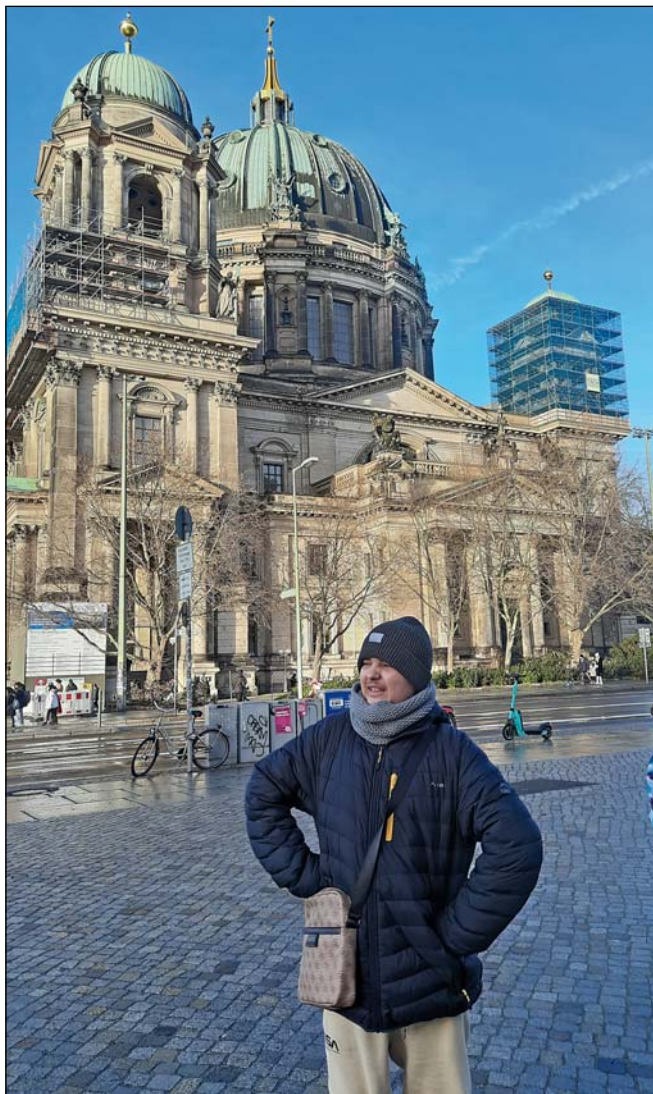
„Tajemniczy rejs”
słowa Artur Szatan
„Szanty”

Wspominając jeszcze blask Bożego Narodzenia, podążamy więc nowymi ścieżkami.

Zaczęliśmy od Jarmarku Świątecznego w Berlinie, bo zawsze marzyliśmy o tym, by odwiedzić jarmark nieco większy niż ten bardzo lokalny w Szczecinie. Chociaż, duże czy małe, jarmarki mają swój niepowtarzalny klimat, kolorowe i pachnące przyciągają. Potrzebne i zupełnie niepotrzebne rzeczy, z przewagą tych pierwszych, kuszą, by zabrać je do domu. Od piernikowych zapachów człowieka robi się od razu głodny i jest skory do zakupu ogromnych bajgli, owoców w czekoladzie, a nawet szaszłyków czy kiełbasek. Świąteczna muzyka i radosny gwar wprowadzają w dobry nastrój. Łódzowska, chociaż zazwyczaj niezbyt duże, są pięknym dopełnieniem atrakcji jarmarków. Gdy jeszcze zaświeci słońce, a w Berlinie zaświeciło, więc było naprawdę miło. Można spacerować po jarmarku, odkrywając starogany z ciekawostkami z całego świata. Można chodzić i cieszyć się tym wszystkim co przesuwa się przed oczami, chłonać zapachy i dźwięki. Jarmarki odprężają.

Nasza noworoczna wyprawa była udana. Mamy nadzieję, że był to dobry początek. Może w końcu będziemy mogli planować podróże nieco dalsze... Mamy nadzieję na zdrowy, spokojny rok. Na rok wypełniony radosnymi małymi i wielkimi wyprawami.

Gnaj nas wietrze... świat czeka na nas od tyłu już lat.



W Berlinie.

racał w ogródkach sąsiadów wszystko, co się tylko dało. Wiatr robi porządki. Krążę niespokojnie po domu. Cały już wysprzątałam. Zaczynam pakować walizki na wyjazd do Warszawy, na badania kontrolne Pawła. Zawsze towarzyszy temu niepokój. Dziś spotęgowany jest przez wycie wiatru.

dział pogorszenia stanu zdrowia, bo przecież człowiek, to nie ma maszyna i wydolność jego organizmu jest zmienna, ale za każdym razem powoduje ucisk w żołądku i gardle. Mamy nadzieję, że sztormów w naszym życiu już nie będzie.

Tymczasem niech wiatr gna nas. Biegnijmy w nowy rok.

Kocham tatę i braci

Nazywam się Weronika Jabłońska. Od czerwca 2022 roku jestem uczestniczką pracowni aktywizacji zawodowej w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach.

Niedawno skończyłam 20 lat. Swoje urodziny świętowałam wraz z uczestnikami i kadrami WTZ. Był wspaniały tort, życzenia i śpiewanie sto lat.

Uwielbiam bohaterów „Krainy Lodu” i związane z tą opowieścią kolorowanki, puzzle i kosmetyki. Kocham zwierzęta, a najbardziej swoje pieski Brutusa, Gucia i Elżę. Bardzo chętnie i dużo o nich opowiadam.

Jednak najbardziej kocham swojego tatę i braci, z którymi lubię spędzać wolny czas robiąc ciasteczka.

WERONIKA JABŁOŃSKA



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ W WIARDUNKACH



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Atakuje płuca

Pod koniec lutego każdego roku rozpoczyna się Ogólnopolski Tydzień Mukowiscydozy, którego celem jest uświadomienie społeczeństwu, czym jest mukowiscydoza, jakie są jej objawy, jak przebiega, czy można ją leczyć oraz jak żyją osoby z mukowiscydozą i co stanowi dla nich największy problem, jeśli chodzi o opiekę medyczną.

Zainteresowałem się tym zagadnieniem jakiś czas temu przygotowując artykuł o chorobach na mukowiscydozę. Mukowiscydoza – to choroba genetyczna wpływająca przede wszystkim na układ oddechowy oraz na pracę przewodu pokarmowego. Symptomy mukowiscydozy w układzie oddechowym, które pojawiają się w ponad 90 procentach przypadków to: napadowy lub przewlekły kaszel; duszności, zapalenie płuc lub oskrzeli, polipy nosa, przewlekłe zapalenia zatok obocznych nosa (głównie u starszych dzieci i dorosłych pacjentów), a także lepki i gęsty śluz, który zalegając w oskrzelach prowadzi do rozwoju bakterii. Gruczoły potowe chorego wydzielają

pot o podwyższonym stężeniu chloru i sodu (tak zwany „słony pot”). Innym, mniej typowym, objawem mukowiscydozy może być opóźnienie rozwoju fizycznego bądź nadmierna męczliwość (szybkie męczenie się podczas wysiłku).

Jak długo można żyć z mukowiscydozą i czy można się nią zarazić w bezpośrednim kontakcie z chorym? – takie między innymi zapytania związane z tą chorobą notują popularne wyszukiwarki internetowe. Średnia długość życia chorych zależy od kraju, w którym zamieszkują. Dla przykładu: w Polsce średnia długość życia chorych na mukowiscydozę wynosi 35 lat, a w Kanadzie około 50 lat. Różnice te wynikają z dostępu i jakości specjalistycznej diagnostyki oraz opieki medycznej czy zakresu refundacji leków. Warto upowszechniać wiedzę, że mukowiscydoza nie jest chorobą zakaźną przenoszoną drogą kropelkową (jak grypa czy koronawirus), zatem nie należy obawiać się o zarażenie podczas bezpośredniego kontaktu z chorym.

KRYSTIAN CHOLEWA

Bezpieczni w sieci

Czy wiecie, Drodzy Czytelnicy, że 7 lutego przypada Dzień Bezpiecznego Internetu? Jest obchodzony w całej Europie i ma na celu zwrócenie uwagi na kwestię bezpiecznego dostępu do zasobów internetowych. Kiedyś Internet był luksusem, dziś jest narzędziem, bez którego trudno wyobrazić sobie naukę, pracę czy podtrzymywanie więzi społecznych.

Działania edukacyjne związane z obchodami Dnia Bezpiecznego Internetu kierowane są głównie do dzieci i młodzieży i przeprowadzane w szkołach, jednak wszyscy dorośli, a także osoby starsze, powinny stale poszerzać wiedzę na temat zagrożeń bezpieczeństwa cyfrowego.

Coraz częściej słyszy się o kradzieży tożsamości i różnego typu oszustwach – na przykład „na wnuczkę” czy „na pracownika banku”. Oszust dzwoni do nas podając się za członka naszej rodziny lub pracownika zaufanej instytucji i prosi nas o wykonanie przelewu bądź o zainstalowanie aplikacji mającej rzekomo pomóc ochronić nasze

pieniądze zgromadzone na rachunku bankowym. Nigdy tego nie róbmy. Nie przelewamy pieniędzy, jeśli nie mamy 100 procentowej pewności, że nasz krewny ich potrzebuje. Zadzwońmy najpierw do niego, aby się upewnić, czy tak faktycznie jest. Nie instalujmy żadnych aplikacji na czyjąś prośbę – bank nigdy nas telefonicznie o wykonanie takiej czynności nie poprosi. Uważnie czytamy treść linków. Nie klikamy w nie bez zastanowienia. Internet dawno przestał być bezpiecznym miejscem i choć daje nam w codziennym życiu mnóstwo możliwości, warto wiedzieć, jak się chronić przed różnego typu oszustwami i atakami.

Warto uczulić osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi czy innymi niepełnosprawnościami, aby przechowywały swoje dowody osobiste w bezpiecznym miejscu i nie udostępniały nikomu swojego numeru PESEL czy innych danych, jeśli nie mają na to zgody opiekuna lub zaufania do osoby, która prosi o ich udostępnienie. Ostrożności nigdy za wiele.

KRYSTIAN CHOLEWA

Emocje kibiców

Za nami mundial, czyli Zmistrzostwa świata w piłce nożnej. W ubiegłym roku, w dniach od 20 listopada do 18 grudnia oczy kibiców zwrócone były na Katar – państwo położone we wschodniej części Półwyspu Arabskiego. Katar jest państwem członkowskim między innymi Ligi Państw Arabskich, Międzynarodowej Organizacji Pracy czy Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej. Wielu kibiców marzyło, by oglądać mecze na żywo i przy okazji zwiedzić Katar.

Był to pierwszy turniej, który odbywał się na Bliskim Wschodzie i pierwszy rozgrywany jesienią. W mundialu wzięły udział 32 reprezentacje. Mistrzostwo zdobyła reprezentacja Argentyny, która pokonała obrońcę tytułu, reprezentację Francji, po rzutach karnych 4:2 (po 120 minutach był wynik 3:3). Nasza reprezentacja pierwszy mecz rozegrała 22 listopada z Meksykiem. Ostatni mecz w grupie C rozegraliśmy z Argentyną, z którą przegraliśmy 2 do 0. W drużynie argentyńskiej

grał znakomity piłkarz Lionel Messi. Z Dumą Katalonii dziesięciokrotnie wywalczył mistrzostwo Hiszpanii, sześć razy zwyciężał w Pucharze Króla oraz czterokrotnie w Lidze Mistrzów. Dwukrotnie został wybrany najlepszym zawodnikiem mundialu.

Duże zasługi dla naszej drużyny ma Wojciech Szczęsny, bramkarz który między innymi obronił kilka rzutów karnych. Mecz finałowy został rozegrany 18 grudnia, jak wspomniałem pomiędzy Argentyną a Francją. Było

to bardzo emocjonujące widowisko sportowe, kibice nie mogli narzekać na nudę. Argentyna przez cztery lata będzie najlepszą piłkarską reprezentacją na świecie.

Wiele osób z niepełnosprawnościami, podobnie jak ja, z niecierpliwością wyczekuje każdego ważnego meczu. Mistrzostwa świata to dla nas szczególne wydarzenie. Choć nieliczni niepełnosprawni mogli pozwolić sobie na kibicowanie na żywo w Katarze, to wielu prawdziwe emocje piłkarskie przeżywało przed telewizorami. Szkoda, że to wyjątkowe spotkanie dobiegło końca. Na następne takiej rangi trzeba będzie trochę poczekać.

KRYSTIAN CHOLEWA

FILANTROP NASZYCH CZASÓW

Miesięcznik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

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

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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

KONTO:

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

DRUK:

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

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

Za treść reklam i ogłoszeń
redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

Nakład: 2.000 egzemplarzy.



Jerzy
Szulc
WARSZAWA

BEZROBOCIE

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

ODTRUTKA

Facet chlał gorzałę,
Żeby ulżyć sobie
I zapomnieć o tym,
Co ma na wątrobie.

PRZEMIJANIE

Nic nie trwa wiecznie
I słońce się wypali.
I znajdzie się taki,
Co Unię obali.

BIWAKOWANIE

Płonie wielkie
Ognisko w lesie.
A las, gdy się ogień
Rozniesie.

Fraszki

NA BIWAKU

Nic tak nie smakuje
W wygłodzonym pysku,
Jak poznańskie pyry
Pieczone w ognisku.

WIRUS ŚWIRUS

Spośród groźnych chorób
Których nam przybywa,
Głupota się stała
Również zaraźliwa.

DOJRZAŁOŚĆ

Wnusia i wnusio –
To grono zielone.
Babunia i dziadzio –
Rodzynki suszone.

CIEMNIAK

Ciemne okulary
Założył durny
Przeciwsłoneczne.
A dzień był pochmurny.

JASNOWIDZ

To jest oświecony
Taki typ człowieka,
Który jasno widzi,
Co ciemniaków czeka.

ZAMIANA

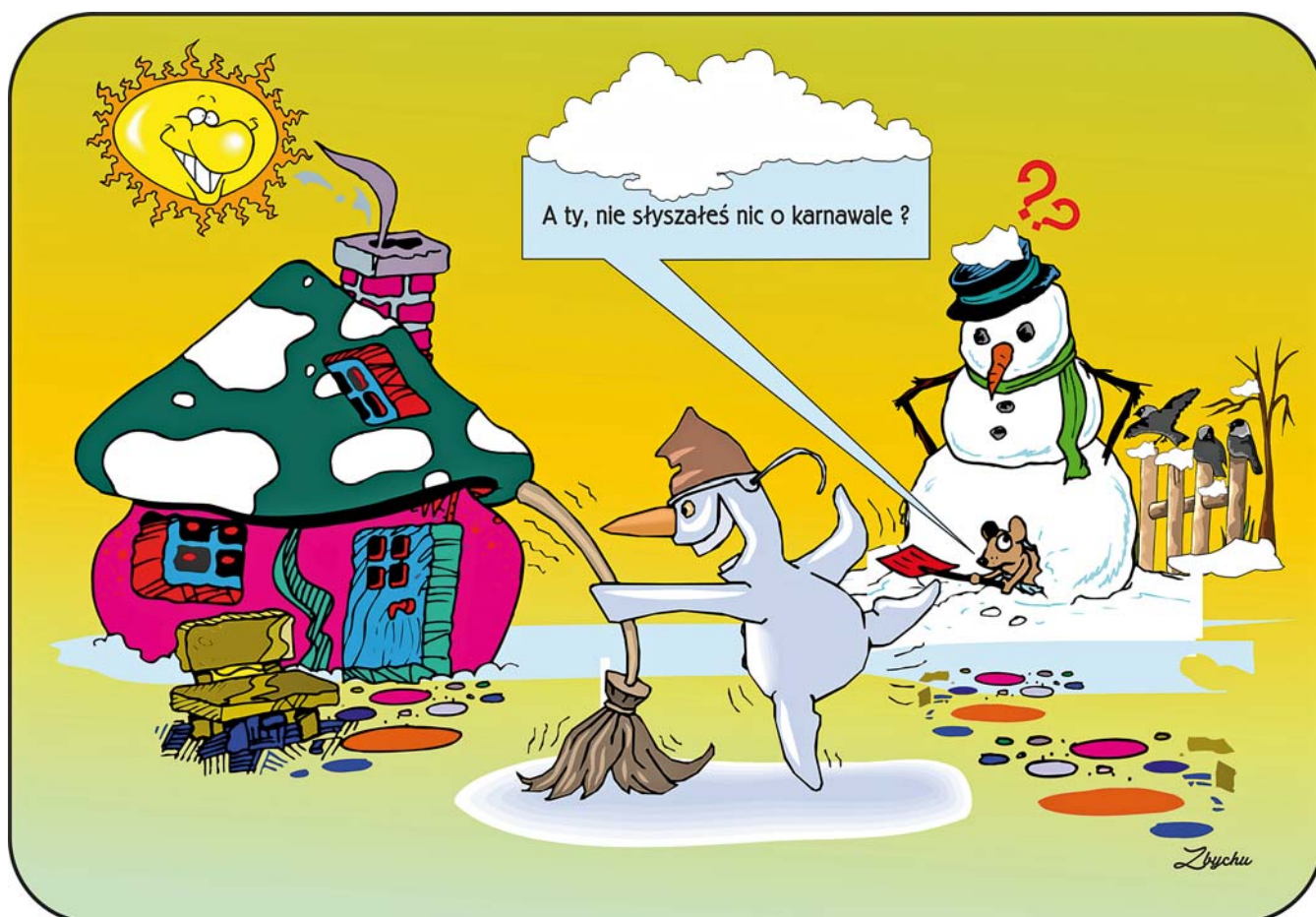
Zamienił sobie stryjek
Siekierkę na kijek,
Bo co było dane,
Miał już przerąbane.

EMANCYPACJA

Przed nią: telewizor,
Fajki, puszka piwa.
Przed nim:
Bajzel w kuchni...
I chłop statki zmywa.

POMYSŁOWOŚĆ

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



Bajdy o duchach

Całko izba wiary. Przy stołach, na ławkach, siedziaty baby, chłopcy i trzeszczoki. Na darcie piyrza przknałta sie nawet Bogucha, ta najgorszo klejduśnica z Rogalina, bo Fela Ryboczki mo sie ochajtność!

My z Knajdrym tyż byli, bo nos do granio zaprosiul stary Rybok, kumpel Knajdra. Wziyni my sie na klufty, pojechali do Rogalina i tak my sie tam znajdl. U Ryboka buł chabas, kicha, kaszok, knebolszki i giyry z chrzanym. Stary Nowok opowiadał o chrabónszczu Raczyńskim, tym, co załozył Biblioteke w Poznaniu. (Wew Rogalinie na hrabiów ludzie godali „chabunszcze”.) Hrabia Edward Raczyński sam odebroł sobie życie, godoł Nowok.

A buło to tak: pojechoł do Zaniemyśla zimóm 1845 roku i na swoi wyspie strzeloł dó sie z armatki. I właśnie jego kiedyś widziołem – godo Nowok – na drodze, o północy, jak wrocóły łod siana. Ide se drogóm, ide, a po drugi strónie widze – knai się jakiś chłop bez głowy! Krok w krok, za mnóm! Jo w dyrdy, łun tyż! Jo ide wolnygó, łun tyż! Poszukołym jakiygóś kamłota. Świgłym w niego, łun nic. Krok w krok knai się za mnóm! Mioł na się hrabiowskom peleryne, szable przy boku, tylko łba ni mioł! Jak już bułym przy uliczce, co się w nióm skróńco do parku, przy pałacu, naroz zerwoł się taki wich, łoz się drzewa kładły! A tyn hrabia wloz do parku, peleryna się na nim zamojtała, uliczka trzasła, łoz cołki płot

zadzwońiul, bo druciany był. I tyle gó widziołym.

Tak mi się zdaje, że niy móg być kto inszy, jak tylko Edward Raczyński, bo bez łba przecie loz! Krycha sie przeżegnała – łejery, jo już kole pałacu nie byde wieczorym późno łaziula! A na to Knebelkowo godo: jak jo bułam roz kiedyś na stary wsi i po tym późno szłam do dóm, bez park, kole pałacu, to buło tak – ide kole tych trzech wielgachnych dymbów, co sie Lech, Czech i Rus nazywajom i naroz patrze, a te dymby zazczynty sie trzunóć! Kolumbały sie tak, jakby mi sie kłaniały. Jo w strachu. Ani krzyczeń ni móglam, ani uciykać z tegó miejsca, ani giyrom ruszyć! Stojalam jak słup. Naroz zrobiula się tako jasność, a w ty jasności zoboczulam wielgiygo kejtra. Całki buł bioły i mioł wiegachny łeb. Jasność znikła, a kejter ostoł. Szczeknuł roz i obrocoł za mnóm, żebyłm się za nim szła. No to poszłam. Doszli mi do takich gynstych kierzków, a tam słysze – trzeszczok beczy! Tak się darł, jakby gó ktoś zabijoł! Patrze w kierzki, nic nie widzę. Kejter zaszczekeł i znikł. Jo w strachu, biegym do chaty! Tak wypryslam do antrejki, łoz łoz wymborek obaliłam! Mój Jachu sie obudzioł i godo – matka, co wóm sie stało? Błado jesteście, jak posoba! Nó i opowiedziała mu, co widziałam. Rano Jachu poloz w te krzaki, gdzie ryczoł trzeszczok i tyż usłyszol bek. Wloz głymbiuj, a tam tak malutki dzieciószek, wew poduszce, wew pieluszkach... W chacie

dali my mu mlyka i zasnól. A taki buł ładny, jak aniołyszek!

– No i coście zrobili z tym dzieciószkym? – pytoł się Knajder.

– A co my mieli zrobić? Buł i nos, łoz się o nim nie dowiedziało staro hrabina. Przysłała nom policje i dziecióska zabrali. Nawet nie powiedzieli, czyj łun buł!

Z kunta pod piecym odezwol się po tym dziadzia Nowok. Pociungnył cybucha i zaczun po swojymu glyndzić.

– Jo, jak robiułym w gorzelni, to zawdy se ejblyłm ze dwa miechy pyrów do proszczoków. Jedyn roz jade taczum, a na niy miołym miechy z pyrami. Čma tako, że na krok nic nie widać. Bułym już na łunkach przy stary wsi. Aż tu patrze: na drzewie siedzi duch! Całki bioły, a ślypie mu się śwycom jak kusymu! Postowiołym toczke. Nie wiedziołym z tych fefrów co robić: wioć, czy nie wioć? Ale się nie przeżegnołym i godóm: „Wszelki duch pona Boga chwali!” A duch z tegó drzewa jak nie ryknie:

– Ty złodzieju! Ty luntrusie! Ładnie tak rabować swygo pana hrabiygó? Pyry kradniesz? Że ty sie chłopie Boga nie boisz! Do piekła za to puńdziesz!

Zostawiołym toczke z pyrami i w nogi! – godo dziadzia Nowok. – A tyn duch się jeszcze za mnóm darł! Skorno świt poszlyłm pod te drzewo, po swojóm toczke z pyrami.

Patrze, toczka stoi, jak stała, pyry w miechach sóm na toczce. Capłym toczke i pyndym do chaty! Ale za bardzo niy móglým lecieć! Ciyńkie te pyry buły, łoz coś! W chacie otwiyrom miechy, a tam niy ma pyrów, tylko kłamotoy! Tam mnie duch pokaroł!

Na to Rybok zaczun się chichrać. Dziadzia Nowok nie wiedzioł, czymu tak mu wesoło i pyto:

– Z czegó sie chichroć, gilejo jedno, że mi duch pyry w kamiynie zamieniól? Jo od tegó czasu już nic z majutnktu hrabiygó nie ejblyłm!

A Rybok łoz się zataczo łod chichranio:

– To nie duch wóm te pyry wzioł, dziadzia, ino jo!

– Łejery, to jo bez tyle lot myślołym, że to duch i dopiero teraz sie dowiedziołym, że to ty mi fefrów narobiolyś! A co miołym robić? Dalas buł w chacie, trzeba buło se radzić, nie!

Dziadzia Nowok nic już nie godoł, bo całko wiara sie z niego chichrała. Baby pozbiyrały podarte piyrze do miechów, bo już buł koniec darcio i Ryboki zaczynali nos wenerować, czym chata bogato. A późni wszyscy zaczyni migać, a my z Knajdrym rżnyli kawółki od ucha. Migana buła na sto dwa.

Tylko dziadzia Nowok siedziol napuczony i co rusz siyngol po kielindunek.

BENON MATECKI



FOT. KAROLINA KASPRZAK

JAMNIKOWE KOLOROWANKI



 = 7  = 9  = 12  = 14  = 15



Wykonaj działania i dokończ kolorowanie obrazka według wskazanych barw.



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

Singielki i single

Przypadający 14 lutego Dzień Świętego Walentego, czyli popularne Walentynki, dla osób samotnych mogą być smutnym czasem. Popołudniami i wieczorami pary wychodzą do kina lub na romantyczne randki w inne miejsca, obdarzają siebie nawzajem pocałunkami i upominkami. Singielki i single, czyli osoby, które nie mają partnera, także mogą spędzić ciekawie walentynkowy wieczór. Wszystko zależy od pomysłu i pozytywnego nastawienia.

Dzień Świętego Walentego to tylko symbol, przypomnienie, że drugiego człowieka należy obdarzać bezwarunkową miłością, troszczyć się o niego i pomagać mu przezwyciężać trudności. Walentynki są raz w roku, uczucie powinno trwać cały czas. Osoby bez partnera często kojarzone są w dość

stereotypowy sposób – jako nieszczęśliwe, niezaradne życiowo lub wybredne w poszukiwaniu „drugiej połówki”. Tymczasem większość takich osób ma wiele ciekawych zainteresowań i pasji, które konsekwentnie realizuje. Ja także jestem singlem. Nigdy nie narzekam na nudę.

Realizuję się zawodowo pisząc artykuły, odbywam systematycznie wyprawy rehabilitacyjne i treningi sportowe, lubię też poznawać ludzi oraz rozmawiać z nimi. Nie przepadam natomiast za uroczystościami jubileuszowymi. Wolę wyprawy krajoznawcze, zwłaszcza gdy mam na nich możliwość fotografowania piękna przyrody. Brak partnera nie musi oznaczać nieszczęścia. Wprost przeciwnie – może sprzyjać rozwojowi emocjonalnemu i intelektualnemu.

KRYSZTOF CHOLEWA

DRUKARNIA
KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI I PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIAŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

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



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

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



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl