

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (340) 3 • Poznań • marzec 2023 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



FOT. ARCHIWUM SPDT W SWARZĘDZU

Trzy panie, z których dwie
w zabawnych maseczkach.
Więcej w artykule
„Radosne chwile karnawału”.

Str. 8 i 9

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

- Oddana ludziom**
str. 3
- Bal Polski w Londynie**
str. 5
- Nasza drużyna
jest jak rodzina**
str. 10 i 11
- Gdybym był drzewem**
str. 14 i 15
- Z mydłem do fryzjerów**
str. 18
- Człowiek
o czułym sercu**
str. 22 – 24
- Na walkę z sepsą**
str. 25
- Dziki Zachód
w „Promyku”**
str. 28
- Miałem łzy w oczach**
str. 36 i 37
- Wesołe tańce i śmiechy**
str. 38 i 39

Dostępne auto

Mobilność osób z niepełnosprawnościami – to kolejny program Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, dzięki któremu od 1 marca tego roku można złożyć wniosek o dofinansowanie zakupu samochodu.

Wnioskować należy online, poprzez System Obsługi Wsparcia (<https://sow.pfron.org.pl>). Do złożenia wniosku niezbędne jest posiadanie podpisu kwalifikowanego bądź profilu zaufanego, który można założyć w prosty sposób, bez wychodzenia z domu.

Z dofinansowania udzielonego w ramach programu może skorzystać osoba z niepełnosprawnością, której stan zdrowia nie pozwala na poruszanie się bez wózka inwalidzkiego i która posiada orzeczenie o niepełnosprawności ze wskazaniem konieczności stałej bądź długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znaczną ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji. Konieczne jest przedłożenie orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz oświadczenia, że nabywca pojazdu zakupionego w ramach dofinansowania nie sprzeda go przez 5 lat.

Wysokość dofinansowania dla samochodu (nowego lub używanego) dostosowanego do prowadzenia przez osobę z niepełnosprawnością wynosi do 150.000,00 zł – 80% ceny samochodu. Dla samochodu dostosowanego (nowego lub używanego) do przewozu pasażera będącego osobą z niepełnosprawnością wysokość dofinansowania wynosi do 130.000,00 zł – 85% ceny samochodu.

Składanie wniosków będzie możliwe w tym roku terminach: 1 marca – 31 marca, 30 czerwca – 31 lipca, 29 września – 31 października.

Szczegółowych informacji na temat programu oraz kryteriów przyznawania dofinansowania udzielają pracownicy oddziałów wojewódzkich PFRON oraz centrów informacyjno-doradczych dla osób z niepełnosprawnością działających przy oddziałach Funduszu. *Oprac. KK.*

Aktywny Samorząd

Osoby z niepełnosprawnościami mogą w 2023 roku ubiegać się o dofinansowanie na likwidację barier transportowych, w dostępie do uczestnictwa w społeczeństwie informacyjnym, na likwidację barier w poruszaniu się lub na utrzymanie aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej. Taką możliwość daje kontynuacja programu „Aktywny Samorząd”, którego realizatorem jest PFRON.

W tym roku Fundusz zagwarantował ponownie wyższy budżet na realizację programu. Wnioski o dofinansowanie można składać od 1 marca. Osoby z niepełnosprawnościami nie muszą w tym celu wychodzić z domu – wystarczy dostęp do Internetu. Wnioski można składać poprzez System Obsługi Wsparcia (SOW). Dla wnioskodawców dostępny jest kreator ułatwiający aplikowanie o środki, infolinia, a także mobilny asystent osoby niepełnosprawnej. Ze wszelkimi pytaniami można zwracać się również do pracowników PFRON w punktach informacyjnych SOW działających we wszystkich wojewódzkich oddziałach Funduszu.

System SOW – jak informuje PFRON – jest wyposażony w niezbędne formularze i wzory, m.in. umów dofinansowania oraz w inne funkcjonalności ułatwiające składanie wniosku. Fundusz zachęca osoby z niepełnosprawnościami do założenia profilu zaufanego na platformie ePUAP. Instrukcję, jak założyć profil zaufany, można znaleźć m.in. na platformie profilu zaufanego <https://pz.gov.pl>

W 2023 roku osoby z niepełnosprawnościami w ramach poszczególnych obszarów programu mogą otrzymać wsparcie finansowe m.in. na pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu, pomoc w uzyskaniu prawa jazdy, w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, w zakupie skutera elektrycznego, dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi sprzętu elektronicznego itd. Szczegółowe informacje na temat poszczególnych obszarów programu „Aktywny Samorząd” znajdują się na stronie PFRON. *Oprac. KK.*

Doceniaj życie

24 marca przypada Narodowy Dzień Życia. Celem tego wydarzenia jest wzbudzenie szacunku dla życia ludzkiego. Chodzi o poszanowanie wartości, jaką jest życie, a także o umiejętne czerpanie korzyści z niego. Dla mnie, osoby z niepełnosprawnością, życie jest wielkim darem.

Doceniam to, co mam, staram się akceptować własne słabości. Naturalnie, że chciałbym być w pełni samodzielny i niezależny, ale akceptuję fakt, że tak nie jest. Pomoc trzeba nie tylko umieć dawać, ale także ją przyjmować.

Gdyby nie niepełnosprawność, nie odwiedziłbym wielu ciekawych miejscowości w celach rehabilitacyjnych ani nie poznał tylu wspaniałych ludzi. Nie pisałbym artykułów na ten temat, bo pewnie uważałbym to zajęcie za mało atrakcyjne.

Kiedy mam gorsze dni, myślę sobie, że są ludzie, którzy mają dużo trudniej niż ja. To mi pomaga. Warto dobrze wykorzystywać każdy dzień. Nie wiemy przecież, ile czasu nam zostało. Osoby z niepełnosprawnościami zachęcam do podejmowania nowych wyzwań, do poszukiwania pasji, dzięki którym życie będzie ciekawsze i bardziej wartościowe.

KRYSTIAN CHOLEWA



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

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

Oddana ludziom

Po ponad 15 latach pracy w Starostwie Powiatowym w Poznaniu na emeryturę przeszła Elżbieta Tonder, która w tej instytucji peł-

niła funkcję dyrektora Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia oraz Pełnomocnika Starosty Poznańskiego do spraw Osób Niepełnospraw-

nych. Była sumiennym pracownikiem, niezwykle zaangażowanym w sprawy środowiska osób z niepełnosprawnościami.

Elżbiecie Tonder pod koniec stycznia tego roku za lata pracy dziękował starosta poznański Jan Grabkowski. Otrzymała bukiet kwiatów, list gratulacyjny oraz życzenia. Podkreśliła, że zawsze spotykała się z życzliwością i wsparciem ze strony starosty, Zarządu Powiatu i współpracowników.

Ceniły ją nie tylko osoby z nią pracujące, ale i ludzie z niepełnosprawnościami, którym zawsze poświęcała uwagę i troskę oraz pomagała w rozwiązywaniu spraw dotyczących dostępu do rehabilitacji, terapii czy szeroko pojętego uczestnictwa w życiu społecznym. Nie pozostawała obojętna na ich potrzeby i problemy.

Elżbieta Tonder pracowała w Starostwie od 2007 roku, początkowo na stanowisku specjalisty, a później zastępcy dyrektora. W 2020 roku została dyrektorem Wydziału. Wcześniej pracowała w Urzędzie Miasta Poznania i Urzędzie Miejskim w Puszczykowie. *Oprac. KK.*



FOT. ŹRÓDŁO: [HTTPS://POWIATPOZNAN.PL](https://powiatpoznan.pl)

Kwiaty i list gratulacyjny przekazują Elżbiecie Tonder starosta poznański Jan Grabkowski (z lewej) i członek Zarządu Powiatu w Poznaniu Piotr Zalewski.

Równość i szacunek

Pomiar masy ciała i wzrostu – to jedno z podstawowych badań medycznych. Dla pacjentów sprawnych, chodzących, wejście na wagę elektroniczną czy też taką starszej daty, umożliwiającą jednoczesny pomiar wzrostu, nie jest żadnym problemem. Zupełnie inaczej sprawa wygląda, kiedy lekarz ma do czynienia z osobą z niepełnosprawnością ruchową, poruszającą się na wózku. Jak zważyć osobę, która z wózka nie może wstać?

Na kwestię stosowania innych niż tradycyjne przyrządów do pomiaru wagi dla osób z niepełnosprawnościami zwraca uwagę kampania edukacyjno-informacyjna pod nazwą „Chcemy równoWAGI!”, której organizatorem jest Fundacja „Kulawa Warszawa” i Stowarzyszenie „Mudita”, a

patronami – Fundacja Instytut Przeciwdziałania Wykluczeniom, Fundacja „Integracja” oraz portal niepełnosprawni.pl. Realizatorzy kampanii chcą pokazać różnym grupom społecznym, że trudności w poruszaniu się nie muszą stanowić przeszkody w wykonaniu pomiaru masy ciała oraz że istnieją sprzęty umożliwiające bezproblemowy pomiar masy ciała osób z niepełnosprawnościami na wózkach. Kampania oficjalnie wystartowała 6 lutego.

Kampania porusza szereg istotnych tematów jak: kwestia dostępności wag krzesłkowych, najazdowych i łózkowych w podmiotach medycznych czy konsekwencje braku dostępności wyżej wymienionych urządzeń. W ramach kampanii przedstawione zostaną historie osób,

które zechciały podzielić się własnymi doświadczeniami związanymi z brakiem dostępności wag w różnych sytuacjach, nie tylko u lekarza. Przekazane zostaną informacje, jak pytać oraz sprawdzać dostępność wag w gabinetach lekarskich.

Szczególnie wymowny w sensie potrzeby społecznej akceptacji jest, dostępny w Internecie, jeden z plakatów promujących kampanię. Przedstawia on świnię, a wokół niej napis: „Nie jestem świnią. Czemu mam iść do weterynarza?”. Osoby z niepełnosprawnościami niejednokrotnie zmagają się z otyłością, a lekarze i ratownicy medyczni nie zawsze potrafią odnieść się do tej kwestii z pełnym zrozumieniem i poszanowaniem godności pacjenta. Doświadczenia pacjentów z nie-

pełnosprawnościami pokazują, że wcale nierzadko byli oni przedmiotem drwin i złośliwych komentarzy właśnie z powodu swojej nadwagi.

Nadwaga – nie tylko osób z niepełnosprawnościami, ale wszystkich – jest poważnym problemem w naszym społeczeństwie. Zbyt często odwracamy wzrok od ludzi, którzy wyglądają inaczej niż my. Wciąż mamy trudność z akceptacją inności, niezależnie czy dotyczy ona odmiennego koloru skóry, nadwagi bądź też wręcz przeciwnie – niedowagi. Bardzo szczupła sylwetka również może być powodem braku akceptacji. Pamiętajmy, że równość i szacunek należą się każdemu, bez względu na to, kim jest, co posiada i jaki jest stan jego zdrowia. *Oprac. KK.*

Aktywna rolniczka

Marianna, młoda osoba z województwa opolskiego, którą znam osobiście, jest przykładem że kobieta może spełniać się zawodowo pracując w gospodarstwie rolnym i co więcej – że taka praca może stać się życiową pasją. Jest przesympatyczna, zawsze uśmiechnięta, pozytywnie nastawiona do ludzi. Na co dzień pracuje wraz z mężem w dużym gospodarstwie rolnym swoich rodziców. Uprawia pole oraz jeździ traktorami.

Ostatnio dużo czasu poświęca sprawom administracyjno-biurowym, ponieważ praca w gospodarstwie rolnym to również konieczność wypełniania różnych dokumentów, pilnowania formalności. Marianna sprawuje również opiekę nad dwójką małych dzieci. Prowadzi konto na portalu społecznościowym Instagram (<https://instagram.com/mamarolniczka>), gdzie ukazuje na zdjęciach codzienne życie. Oprowadza grupy przedszkolne i szkolne, które przyjeżdżają oglądać gospodarstwo. W czasach studenckich udzielała się w Kole Naukowym Pedagogów. Lubi realizować się społecznie.

Wzięła udział między innymi w meczu charytatywnym z podopiecznymi Fundacji Dom Rodzinnej Rehabilitacji dla Dzieci z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym w Opolu, gdzie nie liczył się wynik, ale integracja i dobra zabawa. Przed świętami wielkanocnymi Marianna zajmuje się

rzeźbieniem opolskich kroszonek. Podczas spotkania mówiła mi, jak dużą rolę w pracy rolnika odgrywa dostęp do technologii cyfrowych i umiejętność posługiwania się nimi. Dzięki temu rolniczka czy rolnik może wiele spraw urzędowych załatwiać bez wychodzenia z domu.

Rodzinne gospodarstwo, w którym pracuje Marianna, zdobyło w 2015 roku trzecie miejsce w konkursie pod nazwą: „Bezpieczne Gospodarstwo Rolne”. Celem konkursu była promocja zasad ochrony zdrowia i życia w gospodarstwach rolnych.

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. ARCHIWUM



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. LEŚKA GRAJKA W SWARZĘDZU
 OŚ. KOŚCIUSZKOWCÓW 13, 82-020 SWARZĘDZ E-MAIL: SPDST@WP.PL. WWW.SPST.ORG.PL

Bal Polski w Londynie

Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych i Aktywności Lokalnej „Dla Ciebie” w Pobiedziskach (pow. poznański, woj. wielkopolskie) było beneficjentem 51 Balu Polskiego w Londynie. To największe charytatywne i towarzyskie wydarzenie Polaków w Wielkiej Brytanii w tym roku odbyło się 4 lutego w Sheraton Grand London Park Lane. Bal Polski w Londynie to wyjątkowe, wysokiej rangi spotkanie, na którym obowiązywały eleganckie stroje wieczorowe. Jego celem jest promowanie polskiej kultury, wzmacnianie relacji między Polską a Wielką Brytanią oraz zbieranie funduszy na szczytne cele.

Kobiety ubrane były w długie suknie balowe zakrywające buty, w kolorze białym, czerwonym lub czarnym z białymi i czerwonymi akcentami. Mężczyźni natomiast – w smokingi ciemne, marynarki jednokolorowe, koszule frakowe lub formalne i czarne kamizelki. 51 Bal Polski odbył się w obecności i pod patronatem jego Królewskiej Wysokości Księża Kentu. Stowarzyszenie „Dla Ciebie” reprezentował jego prezes Hubert Łaganowski.

W tym roku tematem przewodnim wydarzenia była Jadwiga z Działyńskich Zamowska – działaczka społeczna i orędowniczka społecznego zaangażowania kobiet, z uwagi na przypadającą setną roczni-

cę Jej śmierci. Bal prowadziła Miss World 2022 Karolina Bielawska. Podczas uroczystości wystąpił Zespół Pieśni i Tańca Orleń, obchodzący w tym roku swoje 50-lecie oraz The London Swing and Soul Band. Podczas balu przeprowadzono licytację podarowanych przez gości fan-tów. Cały dochód z wydarzenia został przeznaczony na cele statutowe Stowarzyszenia „Dla Ciebie”. Jak podkreślił prezes H. Łaganowski w słowie skierowanym pisemnie do Marzeny Konarzewskiej, przewodniczącej Komitetu Organizacyjnego Balu Polskiego, działania istniejącego od 30 lat Stowarzyszenia koncentrują się między innymi na corocznym świadczeniu rehabilitacji i terapii dla około setki osób z niepełnosprawnościami. Stowarzyszenie „Dla Ciebie” podejmuje się różnych form rehabilitacji, by pomoc docierała do podopiecznych w ich miejscu zamieszkania. Prowadzi Warsztat Terapii Zajęciowej, w którym systematyczną terapię mają zapewnioną osoby z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną oraz niepełnosprawnościami współwystępującymi. Organizacja planuje wybudować w Pobiedziskach ośrodek obejmujący kompleksowym wsparciem tę grupę społeczną.

Na balu wolontariusze pomagali w sprzedaży biletów i organizacji nagród. Były losy na loterię (każdy los wygrał), powitalna lampka szam-

pana i symboliczne drzewko szczęścia. Stowarzyszenie „Dla Ciebie” składa serdeczne podziękowania organizatorom i darczyńcom 51 Balu Polskiego w Londynie – za serce otwarte na potrzeby osób z

niepełnosprawnościami, hojność i ofiarność, które pomogły uwierzyć, że założone cele społeczne mogą się spełnić!

OPRACOWAŁA

EDYTA SOSNOWSKA



FOT. ARCHIWUM

Na zdjęciu prezes Stowarzyszenia „Dla Ciebie” Hubert Łaganowski w towarzystwie Burmistrza Miasta i Gminy Pobiedziska Ireneusza Antkowiaka z Dorotą Sztorc i Krzysztofem Kikowiczem.

Jak pomóc podróżnym?

Osoby z niepełnosprawnościami to szczególna grupa podróżujących, która potrzebuje nie tylko udogodnień podczas przemieszczania się, ale przede wszystkim właściwego traktowania. Z myślą o upowszechnieniu wiedzy i zwiększeniu świadomości na temat potrzeb tej grupy podróżnych, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych organizuje szkolenia.

Cykl szkoleń pod nazwą

„Różni podróżni – obsługa bez barier” adresowany jest do pracowników sektora transportu zbiorowego. Jak mówi Anna Skupień, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON, dzięki szkoleniom pracownicy branży transportowej będą mogli dowiedzieć się m.in. jak obsługiwać osoby w spektrum autyzmu czy z problemami zdrowia psychicznego. Przeszkoleni zostaną pracownicy mający bezpośredni kontakt z podróżnymi – kierowcy, mo-

torniczy, sprzedawcy biletów, członkowie drużyn konduktorskich, pracownicy świadczący usługi asysty, pracownicy infolinii i punktów obsługi pasażera oraz kontrolerzy biletów. Do udziału w szkoleniu PFRON zaprasza ponadto kadre zarządzającą, przedstawicieli związków zawodowych przedsiębiorstw oraz organizatorów transportu zbiorowego.

Szkolenia, jak informuje Fundusz, mają charakter praktyczny i są prowadzone w for-

mie warsztatów. Uczestnicy zostają przeszkoleni również w zakresie udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, przekazywania informacji, komunikowania się z podróżnymi z różnymi niepełnosprawnościami. Szczegółowych informacji na temat szkoleń udziela Tomasz Paczkowski, pracownik Oddziału Wielkopolskiego PFRON: tel. 504 852 298, e-mail: tpaczkowski@pfron.org.pl *Oprac. KK.*



„Flamenco” – na chwilę w Hiszpanii

W ostatnim czasie dość często są organizowane wycieczki i wyjazdy. Daje nam to wiele radości i wypełnia naszą codzienność ciekawymi przeżyciami, co nas bardzo cieszy. 25 stycznia na zaproszenie dyrekcji Muzeum Historii Sztuki w Swarzędzu uczestniczyliśmy w wystawie prac „Flamenco”.

Podziwialiśmy piękne obrazy wykonane przez naszą terapeutkę panią Romę. Obrazy przedstawiały stroje hiszpańskich tancerek wykonujących wspaniały taniec flamenco. Na wystawę została zaproszona profesjonalna tancerka Martyna Sikorska, która przedstawiła nam historię tego tańca oraz zaprezentowała specjalnie dla

nas trzy choreografie. Dowiedzieliśmy się bardzo dużo o historii „Flamenco”, dzięki czemu przenieśliśmy się na chwilę do Hiszpanii.

Po omówieniu i prezentacji tańca, nadszedł czas na wykonanie tańca przygotowanego przez naszych kolegów i koleżanki z Warsztatu. Wernisaż zakończył się poczęstunkiem,

podczas którego mogliśmy porozmawiać i bliżej przyjrzeć się tym wspaniałym obrazom.

Bardzo dziękujemy dyrekcji Muzeum Historii Sztuki w Swarzędzu, pracownikom i terapeutce pani Romie za zorganizowanie tak pięknego wydarzenia.

AGATA KIEJDROWSKA
UCZESTNICZKA W TZ W SWARZĘDZU





Radosne chwile karnawału

Karnawał to czas zabawy i radości, gdy panuje wzajemna radość i życzliwość. W Polsce obchodzony jest według tradycji. Lubimy bardzo się bawić, z wielką ulgą odetchnęliśmy od pandemicznych obostrzeń. Teraz możemy chodzić do Warsztatu i organizować karnawałowe zabawy, dzięki czemu nie musimy siedzieć w domu, a możemy cieszyć się wspólnymi spotkaniami.

Dla nas, uczestników Warsztatu, takim radosnym dniem był czwartek 19 stycznia. Dzięki kierownikowi i kadrze Warsztatu mogliśmy uczestniczyć we wspaniałej karnawałowej zabawie. Po uroczystym otwarciu naszego balu karnawałowego przez Barbarę Kucharską, powitaniu uczestników i gości, przenieśliśmy się na chwilę do Hiszpanii. Obejrzelśmy wspaniałą taniec „Flamenco”, przygotowany przez naszych kolegów i koleżanki oraz instruktorów z Kobylnicy.

Podziwialiśmy wspaniałe hiszpańskie stroje. Dziewczyny miały długie spódnice, a we włosach kolorowe ozdoby. Tancerze i tancerki nagrodzono gromkimi brawami. Po tanecznym pokazie nadszedł czas na zabawę,

która trwała przy dźwiękach i rytmach tanecznych orkiestry pana Andrzeja aż do późnych godzin popołudniowych. Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego, byśmy w tym

dniu wspólnie mogli przeżyć piękne, radosne chwile. Będziemy ten dzień wspominać z wielkim sentymentem.

AGATA KIEJDROWSKA



DZIESIĘCIOLECIE WARSZTATU TERAPII ZAJĘCIOWEJ

Nasza drużyna



W DUSZNIKACH

jest jak rodzina

Bo nasza warsztatowa „Drużyna jest jak rodzina” – takie hasło przyswiecało świętowaniu dziesięciolecia Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach. Kierownik Iwona Kaczmarek przypominała, jak ważna jest kadra placówki, jej zaangażowanie i praca. „Dziękuję, że wspólnie reżyserujemy tę niekończącą się opowieść” – powiedziała dziękując pracownikom i wręczając im dyplomy oraz kwiaty.

Tematem balu był film, zatem nie mogło zabraknąć filmowych nagród. „Jesteście najlepsi, dlatego dzisiaj otrzymujecie Oscary” – powiedziała kierownik uczestnikom Warsztatu. Każdy z nich otrzymał statuetkę i gazetkę, ilustrującą 10 lat WTZ. Gala była uroczystą, a podopieczni w swoich odświętnych strojach czuli się niczym gwiazdy filmowe.

Jeśli urodziny – to obowiązkowo musi być tort. Po odśpiewaniu „Sto lat” Jubilatowi,

przyszedł czas na słodki poczęstunek i smaczny obiad. Zaprezentowano film, przedstawiający sylwetki uczestników i pracowników Warsztatu.

Z okazji 10-lecia była tańeczna zabawa. Do tańca nie trzeba było nikogo zachęcać, tym bardziej, że za oprawę muzyczną odpowiadał DJ Biniu (Zbigniew Dominiczak).

Goście chętnie pozowali przy tematycznej ścianie. „Nasze 10 lat to gotowy scenariusz na film” – hasło ze ścianki nawiązywało do olbrzymiej liczby wydarzeń i działań Warsztatu na przestrzeni lat. Pozujący dzięki różnym przedmiotom i akcesoriom przenieśli się do świata filmu.

Jubileusz stanowił świetną okazję do pochwalenia się osiągnięciami i kreatywnością uczestników. W korytarzu można było obejrzeć prace wykonane przy udziale warsztatowych artystów oraz bliżej poznać działania WTZ

dzięki galerii zdjęć. Dziękujemy nie tylko za życzenia, ale i współpracę oraz wsparcie udzielone w ciągu tych całych 10 lat. Czekamy teraz na to, co

przyniesie przyszłość, mamy nadzieję na wiele wspólnych, miłych chwil i kolejne radosne jubileusze.

REMIGIUSZ PRZEWOŹNY



W drodze do Betlejem

W tym roku mogliśmy powiedzieć, że „kto z Miśkiem Uszatek kołęduje, zawsze się raduje, lecz w inny sposób wasze jasełka obserwuje”. W piękny, styczniowy poranek spędziliśmy czas inaczej niż zwykle, bo otrzymaliśmy nagranie video z zaprzyjaźnionego przedszkola „Miś Uszatek” i musieliśmy jak najszybciej obejrzeć.

Grupa sześciolatków przygotowała specjalnie dla nas przedstawienie jasełkowe. Bardzo dobrze się przygotowywali do przedstawienia, bo można było dostrzec piękną scenografię ze żłobkiem narodzin Jezusa w Betlejem. Ponadto

podziwialiśmy piękne stroje pasterzy, aniołów i też trzech mędrców ze wschodu.

Nasi przyjaciele poradzili sobie z długimi tekstami, które były pełne ekspresji i radości. Wykonane przez małych artystów tańce, kolędy i pastorałki przypomniały nam chwile w małej stajence. Przypomniły również minione niedawno święta Bożego Narodzenia oraz jak ważne są dla nas rodziny Pana Jezusa. Bardzo dziękujemy naszym małym artystom oraz ich opiekunom za piękny występ.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU



(Bez)alkoholowe życie



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

Czy potrzebujesz alkoholu, aby się dobrze bawić? Wielu ludzi odpowiada na to pytanie twierdząco. Utało się w naszym społeczeństwie przekonanie, że alkohol pomaga się zrelaksować, sprzyja nawiązywaniu kontaktów towarzyskich, a zatem trudno wyobrazić sobie bez niego udaną imprezę. Środek ten pozwala również przyjmować postawy i zachowania, których na trzeźwo byśmy nie przyjęli. Abstynencja alkoholowa, zwłaszcza trwała, postrzegana jest w naszej kulturze jako „dziwactwo”.

Presja społeczna związana ze spożywaniem alkoholu jest równie silna, a może nawet silniejsza, co w przypadku posiadania prawa jazdy i własnego samochodu bardzo dobrej marki. Bo o ile jesteśmy w stanie zaakceptować, że ktoś nie może prowadzić pojazdów mechanicznych ze względu na stan zdrowia i dlatego nie ma swojego auta, o tyle fakt trwałej, konsekwentnie przestrzeganej na każdej imprezie, abstynencji wprost nie mieści nam się w głowie. „Weź chociaż spróbuj, jeden drink tobie nie zaszkodzi, od razu się nie upijesz” – te i inne argumenty przemawiające „za” spożywaniem napojów wysokoprocentowych słyszał niejednen abstynent.

Można by wysunąć jako argument przeciw pierwszej części tego „za” i powiedzieć, że w wielu sytuacjach właśnie od jednego drinka zaczęło się regularne sięganie po alkohol. Że zaskakująco szybko ten jeden drink przestał wystarczać i potrzebne były większe ilości. Wreszcie – że spożywanie alkoholu rzuciło cię na całe życie, stało się powodem zaniedbywania obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych. Kluczową sprawą w przypadku spożywania alkoholu jest tak zwana samokontrola. Im

wcześniej nauczymy się kontrolować ilości wypijanego alkoholu, tym większa szansa, że się od niego nie uzależnimy. Nie każdy, kto spożywa alkohol sporadycznie, staje się osobą uzależnioną. Umiejętność powiedzenia samemu sobie, w obecności innych, tego jednego, ale jakże ważnego słowa – „wystarczy”, może ochronić nas przed uzależnieniem, a tym samym ocalić całe nasze przyszłe życie.

„Nie piję dużo na imprezie, tylko trzy drinki. Kiedyś było to znacznie więcej” – usłyszałam od osoby, która wywodzi się z rodziny z problemem alkoholowym i która – jak mówi o sobie – „lubi coś tam wypić od czasu do czasu”. Lubi do tego stopnia, że znajomi publikują na portalach społecznościowych zabawne komentarze i zdjęcia z jej wizerunkiem „po spożyciu”. Tu dochodzimy do szczególnie ważnej kwestii – uzależniania się od alkoholu przez dorosłe dzieci alkoholików (DDA). Ludzie ci stanowią grupę ryzyka, która możliwie jak najszybciej powinna być objęta edukacją i prewencją w zakresie kultury spożywania alkoholu. Pojawia się zatem pytanie: czy alkoholizm jest chorobą dziedziczną? Jako najczęstszy czynnik uzależnienia od alkoholu wskazuje się podłoże genetyczne, medyczne, psychologiczne, pedagogiczne czy socjologiczne. Chociaż alkoholizm z medycznego punktu widzenia teoretycznie nie jest uznawany za chorobę dziedziczną, istnieją przesłanki decydujące o „przekazaniu” uzależnienia alkoholowego kolejnemu pokoleniu, jak chociażby brak prawidłowych wzorców spożywania alkoholu w domu rodzinnym czy odwzorowywanie przez DDA schematu z dzieciństwa – dorosły człowiek pozornie rozwiązuje swoje problemy sięgając po alkohol. Pozornie, bo wiemy przecież, że tak naprawdę upijanie się w niczym nie pomaga, a tylko pogłębia trudności. Młody człowiek obciążony syndromem DDA nie ma jednak takiego przekonania. Będzie brnął tą ścieżką, póki nie przekona

się, że prowadzi ona na niewłaściwą drogę.

Nikt nie staje się alkoholikiem z dnia na dzień. Po jakim czasie człowiek uzależnia się od alkoholu? Na to pytanie nie można udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Jednej osobie może wystarczyć kilka miesięcy, innej zajmie to dłuższy czas. Wyróżnia się cztery fazy uzależnienia alkoholowego: wstępną, na którą składa się okazjonalne picie towarzyskie, ostrzegawczą, krytyczną i chroniczną. W pierwszej fazie wydaje się, że nic niepokojącego się nie dzieje. Alkohol uwalnia od napięć, przynosi ulgę, ułatwia nawiązywanie nowych znajomości, pomaga się „wygadać”. Charakterystyczne dla tej fazy jest wypijanie coraz większych ilości alkoholu (stopniowo zwiększa się tolerancja na alkohol). Faza ostrzegawcza charakteryzuje się natomiast spożywaniem alkoholu potajemnie, bez szczególnej okazji. Nawet jeśli alkoholik na etapie tej fazy zauważa, że pije zbyt dużo, próbuje ten stan rzeczy usprawiedliwiać przed samym sobą. Faza krytyczna alkoholizmu to czas, w którym picie alkoholu staje się najważniejsze – nie mają znaczenia żadne inne sprawy. Alkoholik zaniedbuje swoich bliskich, nie przychodzi do pracy ani nie ma ochoty zajmować się tym, co wcześniej sprawiło mu radość. Charakterystyczny dla tej fazy alkoholizmu jest gwałtowny spadek samooceny, a także poczucie bezradności i pustki. Spożywanie alkoholu w tej fazie przybiera charakter ciągły (do kilku tygodni). Ostatnia faza – chroniczna – uważana za najgłębsze stadium alkoholizmu, to czas, kiedy alkoholik nie tylko pije w sposób ciągły i potrafi upić się paroma kieliszkami, ale też dopuszcza się konfliktów z prawem, nierzadko z powodu uzależnienia dotknięty jest kryzysem bezdomności.

Tyle o chorobie alkoholowej w teorii. W praktyce alkoholizm to przede wszystkim dramat wielu rodzin – matek, ojców, dzieci, babć, dziadków, cioć, wujków i innych, jeszcze dalszych nawet, krewnych.

Kiedy choruje jedna osoba, choruje cała rodzina. Osoba uzależniona od alkoholu nie można tak po prostu poprosić, aby przestała pić. Nie pomogą zakazy czy jakiegokolwiek argumenty. Alkoholiczka lub alkoholik mogą zostać poddani tzw. przymusowemu leczeniu alkoholowemu. Bliscy mogą skierować w tej sprawie wnioski do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych właściwej dla miejsca zamieszkania, która po zapoznaniu się z wnioskiem oraz materiałami dowodowymi może skierować osobę uzależnioną na badanie. O przymusowym leczeniu decyduje sąd. Procedura jest czasochłonna, jednak daje możliwość uwolnienia się od trudu życia z osobą uzależnioną od alkoholu.

Alkoholizm przejawia się również w skłonności do ciągłego kłamstwa i nieszczerości. Osoba uzależniona będzie nawiązywała przyjaźnie wyłącznie interesownie, mając nadzieję na pozyskanie pieniędzy na zakup alkoholu. Nie będzie skłaniała się w stronę relacji, która nie przyniesie jej w bliższej i dalszej przyszłości żadnych korzyści, a zwłaszcza w stronę takiej, której utrzymanie warunkowane jest zaprzestaniem spożywania alkoholu. Wspominałam, że alkoholizm to dramat rodzin. Cierpią emocjonalnie szczególnie dzieci. Przemoc domowa i poważne zaniedbania opiekuńczo-wychowawcze mogą występować już na etapie fazy ostrzegawczej, kiedy nie zostało jeszcze zdiagnozowane uzależnienie od alkoholu. Zresztą o taką diagnozę w większości przypadków trudno, z uwagi na fakt, że alkoholicy nie uświadamiają sobie uzależnienia. W rodzinie z problemem alkoholowym podstawowym źródłem zagrożenia dla dziecka jest stan ciągłego napięcia i stresu. Dziecko wracając ze szkoły nigdy nie wie, co zastanie w domu, czy będzie mogło się choćby przez chwilę pobawić w swoim pokoju, czy też będzie musiało z tego domu natychmiast uciekać w obawie przed agresją ze strony pijącego rodzica.

Kilkakrotnie w roku 2022 drukowaliśmy w „Filantropie” interesujące wiersze uczestników Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego nr 1 w Poznaniu. Okazuje się jednak, że nowych wierszy i jego nowych autorów również w tym roku – dzięki Ośrodkowi – nie zabraknie. Tym razem publikują Krzysztof Jendras i Julita Antoniak.

KRZYSZTOF JENDRAS

SZARY

Namaluję smutek
Trochę szarego, trochę czarnego,
Deszcz za oknem
Płacz
Chęć rozmowy
Wkoło zniszczone domy
Szare, ciemne ulice
Wiatr wieje
Otwiera puste okna
Brak kolorów
Cisza...

WIOSNA

Najbardziej lubię jak słońce świeci.
Jest ciepło, kwitną przebiśniegi,
Drzewa się zielenią, pąki wypuszczają.
Dzieci się śmieją, w piaskownicy bawią,
Ludzie siedzą w parku na ławce,
Ktoś się buja na huśtawce.
Wiosna jest delikatna, ma kolor zielony,
Jest jak nowy dzień, przychodzi powoli.
Można posiedzieć, na przyrodę patrzeć,
Można porozmyślać, cieszyć się już zawsze.
I wszystko zmienia się stopniowo,
Biało, różowo, pastelowo.
Mam czas oswoić się ze zmianą.
Wiosna to dla mnie też spotkanie
Jest uśmiechnięta, spokojna, otwarta,
Budzi zwierzęta i biega w parkach,
Śpiewa wesoło od rana z ptakami,
A czasem pije kawę w kawiarni.
Bywa, że ma swoje humory,
Dzień wtedy wietrzny i deszczowy,
Albo przyjeżdża żółtym rowerem
I na wycieczkę mnie zabiera.

Gdybym

MÓJ PRZYJACIEL JACEK

Kiedyś miałem przyjaciela.
Byliśmy jak paczka zgrana
Jeździliśmy na obozy.
Był kolegą kochanym,
Dużo przeżyliśmy razem.
Rajdy, rowery, narty, zawody.
Często się uśmiechał
Do pomocy zawsze skory.
Będę o nim zawsze pamiętał
I o naszej przyjaźni,
I na co dzień i od święta,
Bo był dla mnie ważny.

Gdybym był drzewem,
Okryłbym się zielenią.
Liści szumiących pełno,
Kwiatów zapach się niesie,
Gęsta korona szumi na wietrze.
Mam przyjaciół blisko siebie.
Stoję w sadzie owocowym
I przychodzi mi do głowy:
Jestem, rosnę, jestem, rosnę,
Ptaki wiją gniazda wiosną,
Latem gałęzie owoce dają,
Dzieci huśtawkę zawieszają.
Daję tlen, daję cień
I zieloność cały dzień.
Czynię pięknym otoczenie
Nie chcę nic a nic się zmienić!

PRZYJACIEL

Przyjaciel to niezwykła osoba.
Można rozmawiać, pożartować,
Iść na rower, pograć w piłkę,
Bo z nim wszystko jest możliwe.
Powspominać czasy dawne,
Pozachwycać tym, co ładne,
Posłuchać muzyki i siebie
I czuć się zawsze jak w niebie.

był drzewem

*Przyjaciół jest jak ciastko z kremem
I ja go w życiu bardzo cenię.
Z nim można wszędzie, można wszystko..
Nieważne, czy jest teraz blisko.
Zawsze się mną interesuje,
Dzwoni i pyta, jak się czuję.
Łatwo z nim znaleźć kontakt,
Bo jest jak ciepła wiosna.*

*Sekretów nikomu nie powie.
Można z nim podziwiać przyrodę
I wspólne pasje dzielić,
Smucić się i weselić.
A gdy zabraknie przyjaciela,
Zostają mi piękne wspomnienia.
Telefon milczy jak zaklęty
I nie przestaję za nim tęsknić*

JULITA ANTONIAK

KOŁYSANKA

*Zaśnij już, zaśnij
I mnie nie drażnij.
Jestem nie w sosie,
Mam muchy w nosie.
Proszę, nie przeszkadzaj mi,
Bo mam dzisiaj humor zły.
Więc już lepiej kładź się spać
I na nerwach przestań grać.*

ALE

*Zawsze jest jakieś ALE...
Ja tego słowa
Nie rozumiem wcale.
Wciąż się nie przyzwyczaiłam,
Trudno jest mi
To wytrzymać.
Nie wiem czemu
Go ciągle używamy.
Czasem słyszę
Nawet od mamy.
Nie mogę znieść tego ALE
Słyszanego, mówionego stale.*

*Podaruję Ci bilet do pięknych chwil.
Spotkamy się w teatrze marzeń
Pod niebem pełnym gwiazd.
Wypijemy kawę,
Odkryjemy w słowach siebie,
Będziemy zasypiać w objęciach
Jak w niebie
I wszystko skończy się dobrze.*

*Zostanie po mnie ulotny zapach,
Mnóstwo fotografii,
Złoty pierścionek,
Niedokończony kadr.*

*Czasami mam ochotę zapaść się pod ziemię
I nie wiem co dalej,
Nie pokazywać się nikomu wcale.
Czasami chciałabym uciec,
Mam taki nastrój w czarnym kolorze.
Są tam chmury ciężkie, gęste,
Niebo jest burzowe.*

*Chciałabym się schować
W bezpiecznym miejscu
W ciszy, spokoju, bez problemów.
I twarz mieć ciepłą, słoneczną
I być dla wszystkich serdeczną,
Aby kłopoty się skończyły
I znalazł się ktoś dla mnie miły.*

*Bo mam już tego dość.
Narasta we mnie złość,
Jak czarna plama się rozlewa,
Rozbrzmiewa jak głośnie muzyka.
A potem...
Nie wiem czemu
Znika.*

Starzeć się z godnością

Wjednym z odcinków popularnego serialu telewizyjnego „Na Sygnale” ekipa ratowników przyjeżdża do starszego mężczyzny. Lekarze po zbadaniu pacjenta nie mają najmniejszych wątpliwości – chory jest w stanie terminalnym i nie można mu już w żaden sposób pomóc. Jedyne, co da się zrobić, to uśmierzyć ból i gorączkę, podać coś do picia, potrzymać za rękę. Tylko i aż tyle. Za namową medyków senior dzwoni do swojego dziecka, z którym od wielu lat się nie kontaktował. Syn odrzuca połączenie.

Ktoś powie, że to tylko kadr z filmu, reżyserski plan na poprawę wskaźnika oglądalności. Trudne rodzinne relacje, a szczególnie ich załamanie, są jednak elementem codziennego życia wielu ludzi starszych, przewlekłe choroby i z niepełnosprawnościami. Powody rodzinnych napięć okazują się zróżnicowane – począwszy od trudnego dzieciństwa, a skończywszy na niespełnieniu oczekiwań rodzica czy wreszcie – nierozwiązanych sprawach spadkowych. „Starzeć się z godnością” – to hasło wybrzmiewa podczas różnych spotkań i inicjatyw adresowanych do seniorów. Owe „starzenie się z godnością” oznacza bowiem nie tylko życie aktywne na miarę możliwości, bezproblemowy dostęp do świadczeń medycznych, gwarantowaną opiekę socjalną czy odpowiednie środki finansowe na zaspokajanie najważniejszych potrzeb. To przede wszystkim chwile w otoczeniu najbliższych, w atmosferze miłości, szacunku i wzajemnego zrozumienia. Zatem: czy młodzi rozumieją starszych, a starsi młodych? Czasem te „dwa światy” współgrają ze sobą w harmonii, a czasem pojawia się tak wiele różnic, że porozumienie okazuje się niemożliwe. Różnice te znajdują odzwierciedlenie zarówno w poglądach na dane sprawy jak i w bardziej prozaicznych kwe-

stacjach, związanych chociażby z prowadzeniem gospodarstwa domowego. Droga do wzajemnego zrozumienia się i akceptacji dwóch wyżej wymienionych grup wiekowych niekiedy zajmuje naprawdę sporo czasu.

Wiemy nie od dzisiaj, że społeczeństwo polskie starzeje się. Ubywa ludzi młodych, przybywa starszych. Dane zebrane podczas przeprowadzonego w 2022 roku Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań wskazują, że w stosunku do poprzedniej dekady zwiększyła się liczba osób w wieku poprodukcyjnym – z 16,9 proc. do 22,3 proc. Co piąty mieszkaniec Polski ma więcej niż 60 lat. Proces starzenia się społeczeństwa daje się wyraźnie zauważyć zwłaszcza w województwach podlaskim i świętokrzyskim. Dane pochodzące ze spisu wskazują ponadto, że młodzi ludzie wolą zamieszkiwać w dużych aglomeracjach zamiast na wsiach. Coraz więcej Polaków rozważa emigrację zarobkową – pokazuje z kolei badanie „Migracje zarobkowe Polaków”. Kluczowym czynnikiem mającym wpływ na decyzję o wyjeździe poza granice kraju jest między innymi atrakcyjniejsze wynagrodzenie. Emigracja zarobkowa osób w wieku produkcyjnym tworzy kolejny istotny problem społeczny, jakim jest zapewnienie długoterminowej opieki najbliższemu. Wraz z wiekiem pogarsza się u ludzi starszych sprawność fizyczna, osłabiają się zdolności poznawcze, co oznacza że z czasem seniora czy seniora będą wymagali coraz większego zaangażowania ze strony najbliższych. Co jeśli osoba starsza nie może liczyć na taką pomoc, bo np. córka czy syn mieszkają za granicą? Narodowy Fundusz Zdrowia informuje, że seniorzy, osoby chore lub z niepełnosprawnościami mogą liczyć na nieodpłatną pomoc medyczną udzielaną przez pielęgniarkę środowiskową w

miejscu pobytu chorego. Zadaniem pielęgniarki środowiskowej jest m.in. pielęgnacja osób z niepełnosprawnością czy leżących, podawanie leków, ustalanie diety, cewnikowanie, zdejmowanie szwów, wykonywanie drenażu ułożeniowego, zmiana opatrunków, pomoc w rehabilitacji osób leżących czy wsparcie w zaspokajaniu potrzeb socjalno-bytowych realizowane we współpracy z instytucjami publicznymi. Pielęgniarka taka nie zapewnia jednak całodobowej opieki i obecności jak ma to miejsce w przypadku bliskiego członka rodziny.

Innym istotnym aspektem problematyki codziennego funkcjonowania osób starszych jest ich sytuacja ekonomiczna. Społeczeństwo polskie nie tylko starzeje się, ale i ubożeje, przy czym grupa osób starszych i przewlekłe choroby jest grupą szczególnie narażoną na ubóstwo oraz jego długotrwałe konsekwencje. O ile człowiek młody i aktywny zawodowo może „podratować” swoją trudną sytuację materialną podejmując się dodatkowej pracy, o tyle człowiek starszy z problemami zdrowotnymi i wymagający pomocy ze strony innych takiej możliwości nie ma. Znaczący odsetek osób starszych w naszym kraju żyje poniżej tzw. minimum egzystencji. W 2021 roku poniżej minimum egzystencji żyło 1,6 mln osób, w tym 246 tysięcy seniorów. To dane z przed dwóch lat, a mając na względzie rosnącą inflację, można oszacować, że wskaźnik ten istotnie się zwiększył. W Polsce wciąż żyją ludzie, którzy w swoich mieszkaniach nie mają łazienki i/lub ubikacji. Nie stać ich także na dobrej jakości żywność – zazwyczaj kupują najtańszą a i na niej starają się zaoszczędzić. Najubożsi seniorzy stają przed dylematem – zakupić żywność, lekarstwa czy może opłacić czynsz? Na wszystko razem nie wystarcza, gdy przychodzi

żyć za niecałe siedemset albo osiemset złotych miesięcznie.

Po omówieniu tych kilku, moim zdaniem najważniejszych, dla środowiska seniorów spraw chciałabym przejść do jeszcze innej kwestii, mianowicie do aktywizacji osób starszych. Przejście na emeryturę nie musi, a nawet nie powinno, oznaczać bierności. Osoby starsze – o ile stan zdrowia i sytuacja materialno-bytowa na to pozwalają – mogą uczestniczyć w różnego rodzaju formach aktywności sportowej, kulturalnej, turystycznej bądź edukacyjnej. W wielu większych miejscowościach działają zarówno dzienne domy pomocy społecznej jak i kluby seniora tworząc osobom starszym możliwość realizowania pasji i integracji. Dzielne domy pomocy są ośrodkami wsparcia przeznaczonymi dla osób samotnych bądź osób mieszkających z rodziną, które z powodu wieku, choroby albo innych przyczyn wymagają pomocy innych, a są jej pozbawione lub rodzina takiej pomocy nie może zapewnić. Rola tych placówek nie ogranicza się wyłącznie do zapewniania opieki, ale skupia się też na podnoszeniu sprawności i aktywizacji poprzez udział w zajęciach z zakresu terapii zajęciowej czy treningach umiejętności. Podobną rolę pełnią kluby seniora, których zadaniem jest integracja i wspieranie aktywności osób starszych, przy czym nie są one ukierunkowane na zapewnianie osobom starszym pomocy w formie opieki jak dzieje się to w przypadku dziennych domów pomocy społecznej. Klub seniora czy klub emeryta to nic innego jak miejsce spotkań osób w dojrzałym wieku.

Dużą rolę w popularyzowaniu wiedzy i w poszerzaniu świadomości na temat potrzeb ludzi starszych odgrywa integracja międzypokoleniowa. Chodzi o to, aby dzieci i młodzież miały zapewniony kontakt z osobami starszymi, by mogły zapoznawać się z ich potrzebami, oczekiwaniami i trudnościami, poznawać ich pasje, a zwłaszcza uczyć się z ludźmi starszymi współdziałać oraz korzystać z ich doświadczenia. Stworzy to płaszczyznę ku wzajemnej akceptacji i zminimalizuje ryzyko dużych różnic poglądowych między tymi dwiema grupami wiekowymi w przyszłości.

KAROLINA KASPRZAK

Odszedłeś za wcześnie...

*„Nie żyjemy, aby umierać,
ale umieramy, aby żyć wiecznie”
(Buchberger)*

Dnia 26 stycznia tego roku przedwcześnie odszedł na wieczny spoczynek nasz przyjaciel, kolega, podopieczny Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wierdunkach – Karol Grewling. Karol, Lulu, Ferdek, Szef... tak nazywali Go koledzy. Był z nami ponad 16 lat. Wniósł do naszej społeczności wiele ciepła, radości i pozytywnej energii.

Pamiętam nasze pierwsze spotkanie. Był pogodny, jesienny dzień. Karol jako pierwszy stanął w drzwiach naszej pracowni, przywitał się ze mną i odważnie zapytał, ile ja mam lat, gdzie mieszkam i czy mam męża. Z zaangażowaniem przedstawił mi pozostałych uczestników.

Razem z kolegami wprowadził mnie po warsztatowych zakamarkach, pokazując, jak funkcjonuje placówka. Później wyszliśmy na zewnątrz budynku. Z entuzjazmem pokazał mi ogród i teren WTZ, tłumacząc, czym na co dzień zajmują się z kolegami z pracowni. Chciał wszystko mi zaprezentować i objaśnić.

Karol był towarzyski, wrażliwy, otwarty i przez wszystkich lubiany. Zawsze służył pomocą innym. Człowiek o wielkim sercu i dużym poczuciu humoru. Dobry przyjaciel, życzliwy kolega, kochający chłopak, pracowity i przedsiębiorczy. Zawsze mogliśmy na Niego liczyć. Z ochotą angażował się w życie warsztatu i jego uczestników.

Chętnie dzieliliśmy wspólnie pasje – muzykę i sport. Razem przeżywaliśmy sukcesy i porażki naszych skoczków, naszej reprezentacji w pił-



ce siatkowej i w piłce nożnej. Cieszył się, kiedy mógł kibicować na poznańskim stadionie podczas meczu ukochanej drużyny – Lecha Poznań. Był taki podekscytowany, taki szczęśliwy.

Razem słuchaliśmy muzyki – pendrajwy, płyty, głośniki. Muzyka towarzyszyła Mu w każdej dziedzinie życia. Lubiliśmy, kiedy włączał dla nas piosenki.

Teraz, gdy nie ma Go już z nami, pozostaną nam wspomnienia, a dźwięki muzyki, jaką lubił sprawiać, że choć na chwilę poczujemy Jego obecność.

Był wesoły, pogodny, zawsze uśmiechnięty, silny, odważny, nie bał się życia, które od narodzin Go nie

oszczędzało. Wcześniej stracił najbliższych, ale na Jego drodze stanął Anioł, ukochana kuzynka Magda, która zapewniła Mu ciepły pełen opieki i cierpliwości dom. Żył wśród rodziny, kochał i był kochany.

Drogi Karolu, odszedłeś zdecydowanie za wcześnie, tak nagle, niespodziewanie. Niedawno świętowaliśmy Twoje 36 urodziny.

Trudno nam się pogodzić, że nie ma Cię tu z nami. Nie pożartujemy już razem, nie wypijemy wspólnej kawy, nie spotkamy się już na warsztatowym korytarzu...

Na zawsze pozostaniesz w naszej pamięci. Spoczywaj w pokoju.

KATARZYNA KULIGA

Uosobienie delikatności

8 marca tradycyjnie przypada Międzynarodowy Dzień Kobiet. Początki tego święta, jak informuje wikipedia.org, sięgają roku 1909. W tym właśnie roku, 28 lutego, został ustanowiony przez Socjalistyczną Partię Ameryki, po zamieszkach i strajkach w Nowym Jorku, Międzynarodowy Dzień Kobiet. W Polsce Dzień Kobiet popularny był zwłaszcza w czasach PRL-u, choć i dzisiaj ma także ważne znaczenie.

W latach 70 i 80 ubiegłego stulecia kobietom na tę okoliczność wręczano goździki lub rajstopy, ponieważ w sklepach nie było wówczas tak szerokiego asortymentu, jaki jest dostępny obecnie. W zakładach pracy i w szkołach Dzień Kobiet był obchodzony obowiązkowo. Obecnie święto to jest okazją do nagłośnienia różnych ważnych społecznych spraw – głównie przez środowisko feministek, ale nie tylko. Podkreślana jest podczas publicznych zgromadzeń zasada równości kobiet i mężczyzn.

Mam w swojej rodzinie dwie kobiety, które są dla mnie najważniejsze – mamę i siostrę. Obie włożyły niemało wysiłku, abym mógł się wykształcić, być samodzielnym i niezależnym człowiekiem, rzecz jasna – na miarę swoich możliwości. W naszym domu jest podział obowiązków. Ja odkurzam pokoje, nakrywam do stołu, robię zakupy i załatwiam sprawy urzędowe, natomiast mama m.in. pakuje dokumenty do wysyłki, które ja później zawożę na pocztę, gdyż z uwagi na moją niepełnosprawność mam trudność z precyzyjnym pakowaniem i z dokładnością. Do męskich obowiązków, które chętnie wykonuję, zalicza się także czyszczenie pieca i dowożenie węgla w okresie zimowym, odśnieżanie drogi wokół domu czy koszenie trawnika wiosną i latem.

Kobieta jest dla mnie uosobieniem delikatności, spokoju i cierpliwości. Życzę wszystkim niewiastom z okazji tego święta dużo zdrowia, miłości, przyjaciół, sukcesów zawodowych oraz osobistych i pomysłowości w życiu.

KRYSTIAN CHOLEWA

Z mydłem do fryzjerów

Uczestnicy pracowni gospodarstwa domowego w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach, z pomocą instruktora zawodu, wytwarzają piękne mydła.

Następnie nasza sekcja kuirerska dostarcza nasze rękodzieło do współpracujących z nami salonów kosmetycznych

i fryzjerskich w naszym mieście. Dzięki bezinteresownemu zaangażowaniu ze strony przedsiębiorców i naszych uczestników możemy gromadzić pieniądze na wyjazd nad morze.

JOANNA
PELCZYK-ZIELIŃSKA
INSTRUKTOR ZAWODU



Rodeo na byku i judo

Cześć, mam na imię Mateusz, dla przyjaciół Mati. Od kilku już lat jestem uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu. Fajnie jest tu, możemy rozwijać swoje pasje, uczymy się też nowych rzeczy. Uczestniczymy w konkursach plastycznych, fotograficznych, z wiedzy ogólnej i sportowych.

Najbardziej lubię zajęcia

sportowe. Codziennie rano jest dla wszystkich uczestników gimnastyka, później fizjoterapia i to, co uwielbiam, czyli siłownia. Jest to dla mnie ważne, bo mogę ćwiczyć sylwetkę. Sala gimnastyczna jest wyposażona w rowerki, bieżnie, atlas, orbitrek, wioślarz, ciężarki, drabinki, piłki lekarskie. Jestem typem sportowca, chętnie zgłaszam się do różnych konkursów sportowych

w ramach terapii. Wydarzeniem sportowym, które bardzo lubię, jest Malta Strong. Odbywa się co roku, są ciekawe konkurencje, podczas których mogę demonstrować swoje umiejętności: przerzucanie dużej opony, rzut kaleszem, bieg narciarza, rodeo na byku i wiele innych.

Po zajęciach w Warsztacie przez prawie sześć lat chodziłem na judo – japońska sztuka

walki. Jeździłem na olimpiady w judo w kraju jak i zagranicę. Zawsze z sukcesami i powrotem do domu z medalami. Uzbierałem ich 36 od brązowych po złote. Stanąć na podium to duża satysfakcja dla sportowca. Sport dla mnie jest ważny, bo gwarantuje dobrą kondycję ruchową i umysłowo-duchową.

MATEUSZ WICIAK
UCZESTNIK WTZ „PROMYK” W OTUSZU



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK” W OTUSZU

Waleczny mężczyzna

10 marca obchodzimy Światowy Dzień Mężczyzny. Nieprzypadkowo święto to pojawia się w kalendarzu dwa dni po Dniu Kobiet. Chodzi o to, aby podkreślić rolę mężczyzny w rodzinie i społeczeństwie. Nie każdy mężczyzna musi zostać mężem i ojcem, jednak mimo wszystko wymaga się od niego, aby był zaradny i umiał podejmować rozsądne decyzje.

Taki był właśnie mój śp. Tato.

Pracowity i oddany rodzinie. Mało mówił, ale dużo działał. W latach 70 uzyskał prawo jazdy, jednak pierwszy samochód udało mu się kupić dopiero w 1983 roku. Chociaż prowadzenie pojazdu nie sprawiało mu przyjemności, podróżował czerwonym fiatem 126p do Wrocławia, Trzebnicy, Bytomia, Katowic i Krakowa. Robił to wszystko z myślą o mnie, abym miał zapewniony dostęp do diagnostyki, leczenia oraz systematycznej rehabilitacji.

Nigdy nie narzekał, na nic się nie skarżył. Dziś żaden kierowca nie wybierze się w podróż bez nawigacji samochodowej czy nawigacji w telefonie, ale kiedyś nie było takich udogodnień technologicznych i Tato musiał radzić sobie sam. W czasie jazdy po mieście zawsze był opanowany i skupiony.

Kiedy wracaliśmy z konsultacji lekarskiej, nagle w niedozwolonym miejscu, tuż przed maską samochodu Taty, wbiegła dziewczyna. Może chciała

się popisać przed stojącą na poboczu koleżanką, a może planowała samobójstwo? Na szczęście dzięki opanowaniu i doświadczeniu Taty, udało się uniknąć potrącenia. Tato był bardzo waleczny. Dało się to zauważyć zwłaszcza w chwilach, gdy walczył z ciężką chorobą. Zawsze będzie dla mnie wzorem człowieka uczciwego, pracowitego, a w szczególności wrażliwego na krzywdę innych.

KRYSTIAN CHOLEWA

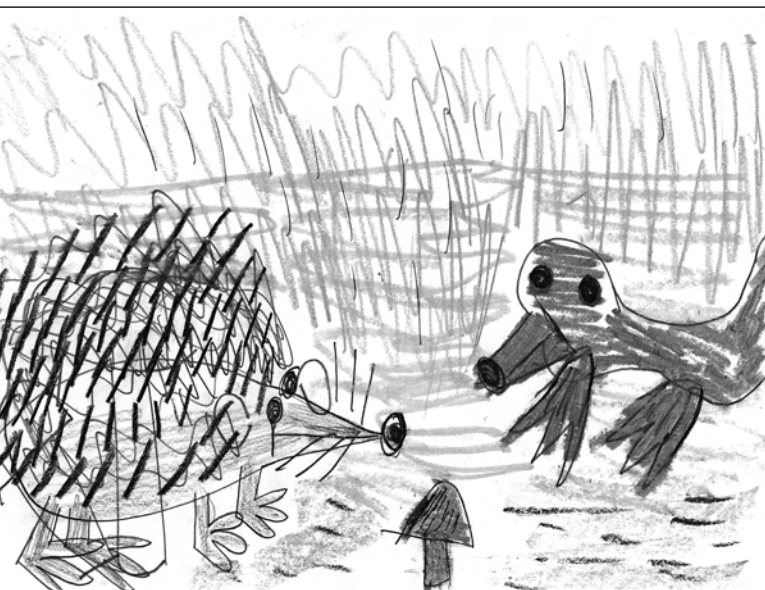
Osobliwe zwierzątka Pawła

Paweł Schroeder ma 46 lat, jest osobą z niepełno-
sprawnością intelektualną. Jego talent plastyczny rozwijała nasza terapeutka – Marlena Kwitowska.

Paweł uwielbia rysować, malować, lubi prace plastyczne i rękodzielnicze (świetnie szyje!). Jest ciekawy świata, zwiedził wiele miejsc z rodzicami. Koledzy go lubią, bo

jest miły, spokojny i często się uśmiecha. Paweł jest bardzo związany z naszym Dziennym Ośrodkiem Adaptacyjnym nr 1 w Poznaniu, chodzi tu już długo. Ze względu na to, że kiedyś obowiązywał u nas limit wieku – Paweł się z nami pożegnał, ale gdy tylko limit wieku został zniesiony i mieliśmy wolne miejsce – wrócił do nas.

PAULINA KOSTECKA



RYŚ. (4X) PAWEŁ SCHROEDER



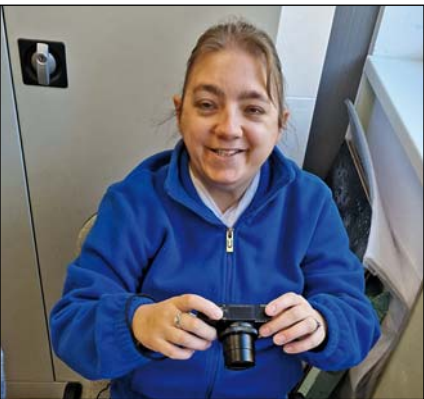
FOT. KAROLINA KASPRZAK

Kocham muzykę i śpiew

Mam na imię Monika, mam 38 lat i mieszkam w Komornikach. Chciałabym opisać moją przygodę z muzyką. Wszystko zaczęło się od pierwszego Powiatowego Przeglądu Piosenki Osób Niepełnosprawnych „Złoty Słownik”, podczas którego rozpoczęła się moja przygoda i zauroczenie muzyką i śpiewem.

Podczas tego Przeglądu miałam okazję po raz pierwszy występować na dużej scenie, z repertuarem Czerwonych Gitar oraz Eleni. Chciałabym w przyszłości rozwinąć skrzydła w muzyce i śpiewie. Cały czas doszktałam się w tej dziedzinie, stawiając sobie nowe wyzwania. W Warsztacie, do którego uczęszczam, uczestniczę również w konkursach muzycznych, np. w „Anielskim Śpiewogranii”, występach teatralnych, a także przedstawieniach z okazji świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia.

MONIKA ANDRZEJEWSKA
UCZESTNICZKA W TZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



FOT. ARCHIWUM W TZ „PROMYK”



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Szał walentynkowy

Razem z lutym nadeszło walentynkowe szaleństwo. Było w sklepach z odzieżą, na wystawach królowały manekiny ubrane w czerwone stroje. W cukierniach pyszniły się torty, ciastka i inne łakocie w kształcie serduszek. Kawiarnie, restauracje, korytarze galerii pięknie przystrojone w kolorach czerwieni, balony, serduszka zwisły z sufitów i tak aż do 14 lutego czyli Świętego Walentego.

W Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu również był walentynkowy szzał. W każdej pracowni od gospodarstwa domowego przez pracownię muzyczno-teatralną aż po pracownię ogrodniczo-zoologiczną zagościł duch Świętego Walentego. W pracowni komputerowej robiliśmy walentynkowe karteczki z życzeniami dla przyjaciółki, siostry, córki, kolegi, a nawet taty, bo taką kartką z życzeniami możemy obdarować każdego, kogo bardzo kochamy albo lubimy.

Robiliśmy serduszkowe girlandy, serduszka z czerwonego bristolu. W pracowni muzyczno-teatralnej trwały próby przedstawienia na

Dzień Świętego Walentego. W ceramicznej pracowni kolędy i koleżanki robili kubeczki, talerzyki i miseczki z motywem serduszkowym. W pozostałych pracowniach

tworzono ozdoby, którymi przystrojono salę na bal.

NATALIA KALINOWSKA
UCZESTNICZKA W TZ „PROMYK”
W OTUSZU



FOT. (2X) ARCHIWUM W TZ „PROMYK” W OTUSZU

Człowiek o czułym sercu

Miesięcznik „Filantrop Naszych Czasów”, utworzony w 1994 roku, już za rok będzie obchodził jubileusz trzydziestolecia. Od początku do dzisiaj nosi nadtytuł „Pismo Ruchu Twórczego Osób Niepełnosprawnych”. Założyliśmy, że „Filantrop” będzie czasopismem otwartym dla wszystkich ludzi, których dotknął zły los, choroba, samotność, różnego rodzaju niepełnosprawności, w tym niepełnosprawność intelektualna, która wymaga szczególnie szacunku, odkrywania talentów i głęboko ludzkich wartości.

Ludzie chętnie pisali do nas. Ruch twórczy od początku i teraz wciąż się rozwija. Od co najmniej kilkunastu już lat w każdym wydaniu „Filantropa” znajdziemy od 30 do 40 tekstów, zdjęć i rysunków osób z niepełnosprawnościami. Ogromna jest różnorodność tematów, artykułów, wierszy, informacji, zdjęć, prac plastycznych. Piszą autorzy z warsztatów terapii zajęciowej, środowiskowych domów samopomocy, stowarzyszeń, ośrodków, domów pomocy społecznej, także ludzie samotni. Z tych setek autorów i ich wypowiedzi możemy tu wspomnieć tylko kilku twórców, aby pokazać ich wartości i piękne człowieczeństwo.

*

Zbyszek Strugała mieszka w Orzechowie, w gminie Miłosław, w powiecie wrzesińskim. Od wielu już lat uczęszcza do Warsztatu Terapii Zajęciowej w pobliskim Czeszewie. Od wielu też lat pisze do „Filantropa”. Spastyka rąk i dłoni obejmuje też kręgosłup i nogi. Zbyszek porusza się na wózku. Mówi z dużym trudem. Przy tym jest pełen pomysłów dziennikarskich i woli pisanie. Już w 2016 roku rozpoczął redagowanie gazetki „Z Życia Warsztatu”. Po dłuższej przerwie zaczął prowadzić gazetkę „Radość”. Zbyszek tak pisał o tym („Filantrop”, wrzesień 2021, str. 5):

„Gazetkę redaguję tylko na komputerze, dotykając klawiatury nosem. Nasze piśmko podoba mi się, pomimo że czasami zdarzały mi się błędy i potknięcia. Dziękuję uczestnikom i terapeutom za pomoc i współpracę. Największe podziękowania należą się terapeutce pani Marcie, która wszystkiego mnie nauczyła. A co będzie z gazetką? Czy będzie wydawana i jak długo – zależy od mojego stanu zdrowia”.



Zbyszek pisze, dotykając nosem klawiatury komputera.

Interesujący jest tekst publicystyczny Zbyszka „Droga nie dla wózka” („Filantrop”, wrzesień 2022, str. 3):

„Ulice w Orzechowie są utwardzone. Jednak mnie przypadło mieszkać przy ulicy, która od kilkudziesięciu lat czeka na utwardzenie. Po deszczu na wózku inwalidzkim nie mam na tej ulicy żadnych szans, podobnie, gdy spadnie śnieg. Kałuże, dziury i kamienie uniemożliwiają mi poruszanie się na wózku po takiej nawierzchni. Pozostaje siedzieć w domu. Moi sąsiedzi jakieś dwadzieścia lat temu (...) zebrali pieniądze, złożyli wniosek do Gminy Miłosław, ale nic z tego nie wyszło. Utwardzenia ulicy jak nie było, tak nie ma”.

W tym samym „Filantropie”, w którym jest ten tekst, można na str. 36 i 37 przeczytać artykuł Zbyszka „Miałem łzy w oczach”. Pisze w nim o łzach wzruszenia i przyjaźni z człowiekiem, który (cytuje) „Miał niezwykle dobre i wrażliwe podejście do osób niepełnosprawnych”. Taki właśnie jest Zbigniew Strugała.

*

O Michale Ogoniaku opowie jego koleżanka i przyjaciółka, niewidoma Agata Kiejdrowska, oboje uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu. Michał raczej nie pisze o sobie. Woli pisać o bliskich mu osobach, z którymi spotyka się codziennie w Warsztacie. Można podziwiać jego teksty, w których głęboko rozumie swoich przyjaciół, zauważa ich troski, docenia ich wartość, dobroć i przyjaźń. Jest pełen radości życia. Posłuchajmy Agaty („Filantrop”, sierpień 2021, str. 16):



Agata Kiejdrowska i Michał Ogoniak.

„Mój kolega zmagą się z czterokończynowym porażeniem i porusza się na wózku. Jest bardzo aktywny, a na jego twarzy zawsze gości uśmiech. Lubi pisać artykuły do „Filantropa”, a przez jakiś czas pisał również wiersze. Udziela często wywiadów w Swarzędzkiej Telewizji Kablowej. Tworzy audycje poświęcone osobom niepełnosprawnym. W jednym z programów chodziło o pokazanie schodolazu, który ułatwia Michałowi zjazd wózkiem ze schodów. Dzięki temu urządzeniu nasz kolega może się codziennie spotykać z nami i cieszyć się każdym dniem spędzonym wśród swoich przyjaciół. (...) Przez długie lata pełnił służbę ministranta w Kościele Matki Bożej Miłosierdzia (...). Służba na ołtarzu w jego odczuciu była powołaniem. Z radością brał udział w corocznych festynach (...). Ma wielu przyjaciół, z którymi utrzymuje kontakty do dziś”.

Taki człowiek może być wzorem dla wielu ludzi.

*

Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej piszą o sobie nawzajem pod stałą winietką „Poznajmy się lepiej”. Przyjaciół pisze o swoim przyjaciołku, koleżanka o koleżance. Pomysł jest znakomity, realizowany mniej więcej od dwóch lat. Tworzą się więzi przyjaźni, odkrywanie wartości w osobach, które spotykają się ze sobą każdego dnia. Szczególnie piękny tego typu tekst napisał Michał Ogoniak pod tytułem „Mój przyjaciel od serca”. („Filantrop”, lipiec 2021, str. 12 i 13). Autor stworzył niezwykle portret Janka Lisa:

„Znam Janka od małego. Bywałem u niego w domu na urodzinach. Czas spędzony z Jasiem zostanie w mojej pamięci na zawsze. (...) To nieprawda, że gdy nie mówisz, nie możesz się porozumieć. Jasiek jest znakomitym przykładem na to, że można wyrażać swoje słowa przez mimikę twarzy i całego ciała. Reaguje



Janek Lis w objęciach mamy.

na słowa i muzykę – i bardzo dobrze się czuje w grupie przyjaciół. (...) Im więcej przebywa się z Jasiem, tym bardziej można odczytać jego marzenia, uczucia i myśli.

Jest już w Warsztacie w Swarzędzu 16 lat. (...) Trzy lata temu jedna z osób znających pasję Jasia zorganizowała przed domem jubilat na 30-te jego urodziny „Motocyklową niespodziankę dla super Janka”. Wzruszył go widok 150 motorów w eskorcie policji. Przejazd motorem odbył się po okolicy. Do dziś Jasiu słysząc motory uśmiecha się. Czuł się wtedy bardzo szczęśliwy”.

*

Patryk Krause, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej, jest osobą z niepełnosprawnością w stopniu znacznym, spastyka rąk i nóg bardzo mu utrudnia chodzenie i mowę. To właśnie on jest bohaterem artykułu fizjoterapeutki pani Elizy „Patryk mistrzem świata” („Filantrop”, lipiec 2022, str. 5). Posłuchajmy:



Patryk Krause w towarzystwie Ireneusza Antkowiaka, burmistrza Pobiedzisk (z lewej) i radnego Piotra Wali.

„W 2021 roku w dyscyplinie Frame Running zdobył I miejsce na mistrzostwach Europy na dystansie 100 metrów i jednocześnie ustanowił w tej konkurencji nowy rekord świata. Polega ona na wyścigach osób z niepełnosprawnością na trójkołowym rowerze biegowym z siodełkiem, bez pedałów. Siłą Patryka jest jego zdeterminowanie, wola walki i ciężka praca. Jest dla nas wszystkich o9lprzykładem i wzorem do naśladowania”.

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

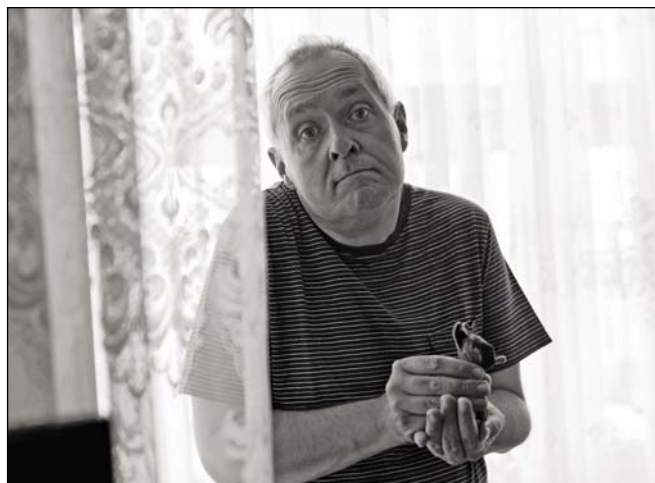
9 czerwca 2022 roku w Ośrodku Kultury w Pobiedziskach Patryk Krause, jako jeden z czterech wybitnych sportowców, otrzymał nagrodę I stopnia.

Patryk kocha też teatr. Bierze udział w projektach teatralnych. Ostatnio zagrał w spektaklu „Dla nas nie zabraknie krzeseł”, będzie wystawiany w Galerii Malta w Poznaniu.

*

Radosław Frąckowiak, uczestnik Środowiskowego Domu Samopomocy Społecznej „Iskra” w Poznaniu, osoba z niepełnosprawnością intelektualną, obdarzona jest niezwykłym, trwałym i wzruszającym uczuciem. W domu u mamy od wielu lat kocha małego pieska – szmaciana zabawkę imieniem Fred. To uczuciowe, serdeczne przywiązanie pięknie opisał Tomasz Popadowski, prezes Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Iskra” („Filantrop”, luty 2023, str. 30):

„Radosław (...) sam z mamą, tworzą nierozłączną więź. Ma swój własny świat, w którym wszystko musi być poukładane (...). Wszystkie czynności muszą być wykonane w określonej kolejności i w określony sposób. Trudno mu te (...) nawyki zmienić, a zwłaszcza je zaburzyć.



Radosław z małym pieskiem imieniem Fred.

Radek i jego mama sporo spacerują, wspólnie załatwiają sprawy rodzinne, wychodzą na zakupy. Przyjacielem Radka od wielu długich lat jest Fred – malutka szmaciana figurka pieska.

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”.

Warto pomyśleć o czułym sercu tego człowieka.

*

Ryszard Oudinet, kolega Radosława Frąckowiaka, też jest uczestnikiem ŚDS „Iskra”. Warto przeczytać jego proste, ale prawdziwe i śmiałe słowa o miłości jako największą wartość w jego życiu. „Ona to mój cały świat” – tak zatytułował swój tekst („Filantrop”, październik 2021, str. 30). Cytujemy fragment:

dalszy ciąg na str. 24

Człowiek o czułym sercu

ciąg dalszy ze str. 22 i 23



Ryszard Oudinet, uczestnik „Iskry”.

„Szlismy ulicą Półwiejską do Muzeum Instrumentów Muzycznych. (...) Jestem bardzo szczęśliwy, że szedłem z nią i że mnie pilnowała, żebym nie uderzył w lampę na ulicy, ponieważ Kasia bardzo mnie kocha. Myślę, że zrobiła to z miłości do swojego chłopaka, czyli do mnie. Dobrze, że mam tak wspianą dziewczynę. Jestem jej wierny, bo jest mi całym światem. Miłość to piękne uczucie, szczególnie dla mnie i Kasi. W domu dużo myślę o niej i wspominam spacer z nią za rękę”.

✱

Halina Koselska-Kubiak, prowadząca w szkole specjalnej w Wiedniu zajęcia z udziałem osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną, wielokrotnie już publikowała w „Filantropie” prace plastyczne swoich wychowanków. I pięknie o nich pisała. Na przykład o wzruszających rysunkach Thomasa Scheiflera (Tommiego), w których wyraził swoją miłość do kochających go ludzi („Filantrop”, grudzień 2022 str. 23).

Tym razem otrzymaliśmy od pani Haliny pełne wdzięku, kolorowe prace dwunastoletniej dziewczynki, która pochodzi z Pakistanu. Od siedmiu lat mieszka w Wiedniu z dwiema siostrami i wychowuje się w rodzinie. Nazywa się Huriya Fatima Suleman.

„Ma głębszą niepełnosprawność intelektualną i uczęszcza do integracyjnej szkoły w Wiedniu – mówi pani Halina. – 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. (...) 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”.

W tym artykule mogę zamieścić tylko jedno zdjęcie Fatimy przy pracy. Czar i piękno jej prac można obejrzeć na stronach 24 i 25 w „Filantropie” z lutego 2023 roku.

MARCIN BAJEROWICZ



Ulubionym zajęciem 12-letniej Fatimy z Pakistanu jest rysowanie

Super zabawa

14 lutego w naszym Środowiskowym Domu Samopomocy w świetlicy odbyła się zabawa „walentynkowo – karnawałowa”. Sala była ładnie ustrojona serduszkami. Wszyscy w tym dniu byli ubrani na czerwono.

Każdy dobrze się bawił przy muzyce. Chłopaki poprosili

swoje dziewczyny do tańca. Pani Kamila robiła nam zdjęcia w „Okienku Miłości i Przyjaźni”, a panie Jolka i Ewa zrobiły nam fajne fotki podczas tańca i zabaw. Na końcu imprezy była „Pocztą Walentynkową” i każdy z nas otrzymał Walentynkę.

MICHAŁ WOJTCZAK
UCZESTNIK ŚDS W ŚREMIE



FOT. (2X) ARCHIWUM ŚDS W ŚREMIE



FOT. KAROLINA KASPRZAK

31 FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

Na walkę z sepsą

Miliony czerwonych, samoprzylepnych serduszek wywołało wzruszenie na twarzach tych, którzy pragną dzielić się z innymi. W niedzielę 29 stycznia w całej Polsce, a także w innych krajach, trwał 31 finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, jedno z największych wydarzeń charytatywnych. Zebrano rekordową kwotę – według danych z dnia 29 stycznia, godz. 23.55 było to 154 606 764 złote. Nie wliczono w tę kwotę trwających wówczas jeszcze licytacji i aukcji internetowych. Dokładna kwota, jaką udało się zebrać, zostanie ogłoszona 31 marca.

Środki zebrane przez wolontariuszy podczas tegorocznego finału zostaną przeznaczone na walkę z sepsą oraz wyposażenie szpitali w nowoczesny sprzęt diagnostyczny. Hasło 31 finału WOŚP brzmiało: „Chcemy wygrać z sepsą! Gramy dla wszystkich – małych i dużych!”. Czym jest sepsa? To zespół objawów wywołanych przez niekontrolowaną, gwałtowną reakcję organizmu na zakażenie. W przebiegu sepsy w ciągu kilku godzin może dojść do niewydolności wielonarządowej, wstrząsu, a w konsekwencji – śmierci. Jak podaje WOŚP, w skali globalnej sepsa jest przyczyną 20 procent wszystkich zgonów. Według Światowej Organizacji Zdrowia, w 2017 roku sepsa wystąpiła u 49 milionów ludzi na świecie, a 11 milionów zmarło z jej powodu.

W ramach 31 finału WOŚP Fundacja WOŚP planuje za-

kupić: urządzenia do identyfikacji mikroorganizmów metodą spektrometrii masowej typu Maldi TOF, analizatory do diagnostyki molekularnej typu multiplex PCR do identyfikacji mikroorganizmów wraz z oznaczeniem lekooporności, analizatory do wykrywania produktów amplifikacji bakterii, grzybów oraz określania mechanizmów oporności z zastosowaniem technologii rezonansu magnetycznego, zautomatyzowane systemy posiewów próbek mikrobiologicznych, systemy do automatycznego oznaczania lekowrażliwości metodą mikrorozcieńczeń oraz komory laminarne do laboratoriów mikrobiologicznych.

31 finałowi WOŚP towarzyszyło jak zwykle wiele atrakcji w różnych miastach i miejscach. W Poznaniu wydarzenia kulturalne w ramach WOŚP (m.in. koncerty) odbywały się głównie na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Były licytacje, widowisko „Świąteczna do nieba”, pokazy służb i Federacji Barberów Polskich, zajęcia sportowe, maraton „Rowerowy zawrót głowy”, tradycyjny bieg „Policz się z cukrzycą” i wiele innych ciekawych spotkań, także tych ukierunkowanych na profilaktykę i promocję zdrowia – bezpłatne badania profilaktyczne, porady, konsultacje czy debaty.

Muzycznych wrażeń nie brakowało również na warszawskim Placu Bankowym, gdzie wystąpili m.in. tacy artyści jak: Gutek, Kashell, Daga-

dana, Szttywny Pal Azji, Mrozu, Transgresja czy LemON. Niebanalną atrakcją było bicie rekordu w wiosłowaniu i skoki z 40-metrowego wieżowca. Równolegle koncerty odbywały się w studio telewizyjnym 31. Finału WOŚP na placu Defilad. Pojawili się tam niektórzy artyści występujący na Placu Bankowym, a także Orkiestra Nadarzyn, Kiernozianie oraz Voo Voo.

Na co zostają przeznaczone coroczne darowizny na rzecz WOŚP? Jak informuje Fundacja, w ciągu 30 finałów orkiestra zebrała i przekazała na wsparcie polskiej medycyny kwotę ponad 1,75 mld PLN i zakupiła blisko 70 000 urządzeń do ratowania zdrowia i życia. Wsparła m.in. kardiologię dziecięcą, onkologię, geriatrię, neo-

natologię, ortopedię dziecięcą i traumatologię, psychiatrię dziecięcą, pediatrię czy pulmonologię. Udało się stworzyć m.in. 21 centrów leczenia retinopatii, zakupiono pompy insulinowe dla 2978 dzieci, a ponad 10 tysięcy osób nauczyło się udzielać pierwszej pomocy w ramach szkoleń „Pokojuwego Patrołu”. Fundacja WOŚP wyposażała również klinikę „Budzik” – wzorcowy ośrodek rehabilitacyjny dla dzieci w śpiączce w ssaki, wanny podnośne, podnośniki, inhalatory oraz inne specjalistyczne urządzenia, dzięki którym najmłodsi pacjenci mają szansę na komfortowe leczenie i rehabilitację. To tylko kilka przykładowych działań, bo jest ich dużo więcej. Zespół Fundacji WOŚP intensywnie pracuje przez cały rok. *Oprac. KK.*



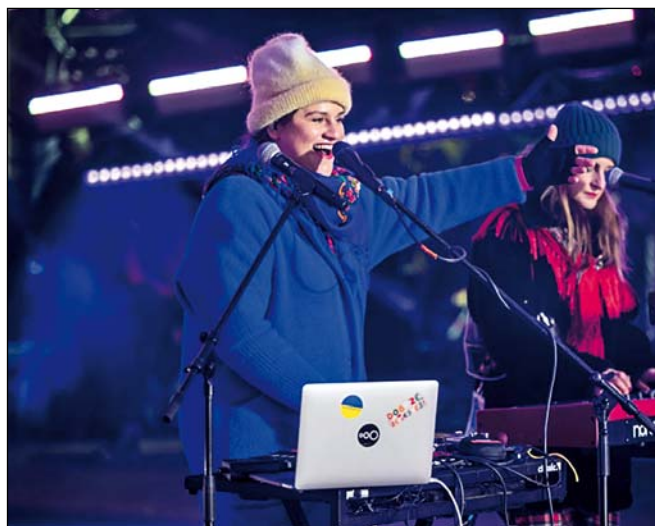
Jurek Owsiak z artystami.

FOT. LUCYNA LEWANDOWSKA



Wolontariusze Pokojowego Patrołu.

FOT. MARCIN MICHON



Koncert Dagany na Placu Bankowym w Warszawie.

FOT. DOMINIK MAŁY

Sport – moja miłość

Nazywam się Michał Schmidt i mieszkam w Luboniu. Na co dzień chodzę do Warsztatu Terapii Zajęciowej „Wspólna Droga” w Luboniu. Moja miłość do sportu zaczęła się od basenu. Ciężka praca przynosiła efekty i mogłem próbować swoich sił na zawodach.

Wywalczyłem I miejsce i złoty medal w XXIII Regionalnym Mitingu Pływackim Olimpiad Specjalnych w Poznaniu oraz III miejsce i brązowy medal w II Makroregionalnym Mitingu Pływackim Olimpiad Specjalnych w Poznaniu.

Zdobywane medale bardzo mnie cieszyły i zachęciły do dalszej pracy nad własnymi umiejętnościami. Uznałem, że mogę spróbować swoich sił w innej dyscyplinie sportu. I tak

judo stało się moją drugą miłością. Jestem wytrwały i dzięki treningom zacząłem osiągać super wyniki również w tej dziedzinie sportu.

Wywalczyłem II miejsce i srebrny medal w XII Ogólnopolskich Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Poznaniu oraz III miejsce i brązowy medal w Memoriale Jigoro Kano w Poznaniu.

Jestem bardzo dumny z siebie. Będę dalej trenował i próbował swoich sił na zawodach. Oprócz sportu uwielbiam tańczyć, słuchać muzyki, bo dzięki niej jestem szczęśliwy. Sam nawet piszę teksty piosenek, może kiedyś nagram którąś z nich.

MICHAŁ SCHMIDT
UCZESTNIK WTZ W LUBONIU



FOT. (3X) LIDIA SCHMIDT



Ola podczas drylowania śliwek na placek.



Zuzia przygotowuje herbatę z użyciem czajnika.



Zuzia odmierza mękę na ciasto.

Dni Otwarte w Ośrodku dla Niewidomych

Serdecznie zapraszamy na Dni Otwarte w Specjalnym Ośrodku Szkolno- Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. Poniżej proponowane terminy indywidualnego spaceru po Ośrodku:

4 marca zapraszamy kandydatów do Szkoły Podstawowej (zapisy pod numerem telefonu 61/8126737 wewn. 114).

11 marca zapraszamy kandydatów do Liceum, Szkół Branżowych I i II stopnia oraz Szkoły Przysposabiającej do Pracy (zapisy pod numerem telefonu 61/8126737 wewn. 113).

6 maja w godzinach 10:00 - 13:00 zapraszamy bez zapisów kandydatów do wszystkich typów szkół.

Jednym z typów szkół w naszym Ośrodku jest działająca od 15 lat Szkoła Przysposabiająca do Pracy. Szkoła prowadzi edukację dla uczniów niewidomych i słabowidzących z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym oraz dla uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Szkoła PDP ma na celu przygotowanie młodzieży do podjęcia aktywności społecznej, dzięki której zdobędą szereg umiejętności przydatnych na

stanowisku pracy na miarę potrzeb, możliwości i ograniczeń uczniów. Wiodącymi przedmiotami aktywności zawodowej w naszym Ośrodku są: pracownia gastronomiczna oraz gospodarstwo domowe. Pracownie wyposażone są w aneksy kuchenne, wzbogacone o niezbędne i ułatwiające pracę uczniom niewidomym akcesoria kuchenne i pomoce specjalistyczne.

Poza zajęciami praktycznymi uczniowie realizują podstawowe założenia programowe w ramach innych przedmiotów takich jak: funkcjonowanie osobiste i społeczne, wiedzy użytkowej lub na zajęciach rozwijających komunikowanie się. Szkoła dba również o rozwijanie kondycji fizycznej, zainteresowań muzycznych i kreatywności. Uczniowie po ukończeniu kształcenia w Szkole Przysposabiającej do Pracy mają możliwość dalszej rehabilitacji zawodowej w warsztatach terapii zajęciowej, podjęcia pracy w zakładzie aktywności zawodowej lub podjęcia pracy na otwartym lub chronionym rynku pracy.

Zapraszamy do naszego Ośrodka.

MARLENA GIŻYCKA



Tymek przygotowuje farsz do pierogów ukraińskich.



Wyroby rękodzielnicze.



Magda przesadza kwiaty doniczkowe.

Dziki Zachód w „Promyku”

21 stycznia odbyła się w naszym Stowarzyszeniu zabawa karnawałowa w sali widowiskowej Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w Konarzewie. Razem z rodzicami uczestniczyliśmy we wspólnej zabawie przy muzyce – od disco-polo, po przeboje znanych artystów.

Każdy przy wejściu na salę otrzymał piękne kotyliony, przygotowane przez uczestników z pracowni komputerowej, ogrodniczo-zoologicznej i plastycznej. Każdy też ubrał się elegancko.

Marcin przebrał się za kowboja z Dzikiego Zachodu. Jacek był uśmiechniętym góraliem.

W naszym spotkaniu były też zabawy i konkursy. Były „gorące krzesła”, taniec „na gazetach” i z balonami w parach. W „gorących krzesłach” pierwsze miejsce zdobył Kamil, który wykazał się niezwykle czujnością i sprytem. W tańcu „na gazetach” zwyciężyły pary Kamila z Jarkiem i Darek z Małgosią. Trudno było wyłonić zwycięskie pary, gdyż wszystkie pary były niezwykle zaangażowane w taniec. W kon-

kurencjach wszystkie chwytły były dozwolone. W tańcach na gazetach tańczono na jednej nodze, pięcie, a nawet bez obuwia. Było dużo wyzwań w drodze do zwycięstwa, ale przede wszystkim swobodna zabawa.

Karnawałową zabawę zakończył pociąg, którym wspólnie zwiedziliśmy znaczną część

państw w Europie. Wspólnie podróżując dowiedzieliśmy się również o zwyczajach panujących w tych krajach, o strojach i charakterystycznej muzyce. To była wspaniała zabawa, pełna radości.

PIOTR BARANOWSKI
UCZESTNIK W TZ „PROMYK”
W KONARZEWIE



Czarodziejskie świece

Warsztacie Terapii Zajęciowej „Promyk” w Otuszu jak za pomocą czarodziejskiej różdżki powstają ręcznie wykonane cudenka. Moje ulubione zajęcie to zapachowe świece sojowe. Soja jest naturalna, zdrowa dla nas. Kiedy świece się palą, olejki zapachowe też są naturalne.

Przed świętami zrobiliśmy ich mnóstwo. Pachną piernikami, wanilią, cynamonem a nawet czekoladą – dzięki olejkom zapachowym. Mają różne kształty i kolory. Niektóre wyglądają jak prawdziwe czekoladki. Dekorowaliśmy je ziarnami kawy, suszonymi kwiatami czy suszonymi owocami. Aby powstały takie

świece, jest potrzebny specjalny podwójny garnek, w którym ustawia się temperaturę.

Kwiaty z foamiranu piankowego – to cienka pianka, wygląda jak miękka kartka w różnych kolorach. Pani Ewa, nasza terapeutka nauczyła nas tworzenia kwiatów z tej pianki. Jest to dość trudne, ale lu-

bimy się uczyć. Wyglądają jak prawdziwe kwiaty: róże, lilie, goździki, a do nich liście. Będą wykorzystane do stroików. Wiele innych rzeczy, które wykonujemy ręcznie podczas zajęć w pracowni technik różnych, zasługują na podziw.

KRYSTIAN KAŹMIERSKI
UCZESTNIK WTZ „PROMYK”
W OTUSZU



FOT. (2X) ARCHIWUM WTZ W OTUSZU

Piękno powiatu poznańskiego

Powiat poznański tworzy 17 gmin. To największy pod względem powierzchni powiat w województwie wielkopolskim. W każdej z gmin znajdziemy interesujące zakątki, miejsca związane z historią oraz przyrodnicze atrakcje turystyczne, dzięki którym indywidualne lub rodzinne wycieczki pozostaną na długo w pamięci. Gdzie najlepiej się wybrać na pierwszy wiosenny spa-

cer, co warto zobaczyć i pokazać najmłodszym?

W pełni dostępny dla osób z niepełnosprawnościami i z różnymi atrakcjami dla małych wędrowników okazuje się być Park Orientacji Przestrzennej usytuowany na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. To wyjątkowy w Europie model przestrzeni służący rehabilitacji osób z

niepełnosprawnością wzroku.

W trójkącie miast Luboń – Stęszew – Mosina znajduje się Wielkopolski Park Narodowy. Przez park biegnie 5 szlaków turystycznych o łącznej długości 85 kilometrów. Najkrótsza trasa, licząca 8 kilometrów, to tak zwany „Szlak Kosynierów”. Podążając nim będziemy mogli zobaczyć m.in. stary dąb szypułkowy – pomnik przyrody oraz nie-

wielkie oczko wodne zwane „Żabiakiem”.

Warto wybrać się też np. do Zamku w Kórniku. To zabytkowa rezydencja historycznych rodów Górków i Działyńskich. Wnętrza obiektu stanowią odzwierciedlenie „świeżości”, dają poczucie, że właściciele przed chwilą go opuścili wychodząc gdzieś na jakiś czas. Jest zamkowa sień, piękna podłoga, ukryte za parawanem łóżko sypialne. *Oprac. KK.*

Niemowlę w wodzie

Na krytą pływalnię przyszedł tata z dwoma synkami. To charakterystyczne: częściej niż mamusie na pływalnię z dziećmi przychodzą tatusiowie. I to nie tylko po to, żeby się w wodzie razem bawić, ale przede wszystkim w celu nauczania dzieci sztuki pływania.

Jednak tym razem sytuacja była niezwykła, bowiem młodszy synek był w wieku siedmiu miesięcy. Od jego starszego braciszka dowiedziałam się, że maluchowi na imię Julek. I oto tata płynąc na plecach, dłonią podtrzymywał bródkę Julka. A ten swoim niewielkim ciałkiem poruszał się w wodzie jak... właściwie to nie wiem, do jakiego morskiego stworzenia przyrównać te falujące ruchy całego ciała. W psychologii rozwojowej takie ruchy nazywa się węzowatymi. Zatem Julek to jakby mały wąż morski? Bez względu na określenie – widok był fascynujący.

Zarumieniona buzia malca i jego promienne oczy wyrażały emocję, którą można by nazwać biologiczną radością. Czyżby każdy mały człowiek w tym wieku miał w programie genetycznym krótkotrwałą fazę takiego właśnie poruszania się w wodzie? I wobec braku okazji nigdy tego nie doświadczy? Julkowi jego tata stworzył możliwość ujawnienia naturalnych umiejętności poruszania się w wodzie i można sądzić, że ten niemowlak szybko opanuje naukę samodzielnego pływania. Mały Julek ma szczęście.

Wiemy, że sprawności motoryczne dzieci pojawiają się w przewidywalnej kolejności: leżące na brzuszku niemowlę najpierw unosi podbródek, potem pierś, następnie pełza na brzuchu, po czym raczkuje, podnosi się, opierając o meble, wreszcie zaczyna samodzielnie chodzić. Wydaje się więc, że wszystko przebiega zgodnie z ustalonym programem genetycznym. A jednak ten program nie jest sztywny i środowisko odgrywa niepoślednią rolę także przy rozwoju umiejętności ruchowych.

Dobrym przykładem na wpływ środowiska mogą być

różnice międzykulturowe, a wśród nich czas, w jakim dzieci amerykańskie i afrykańskie osiągają różne sprawności ruchowe. Bowiem dzieci afrykańskie zazwyczaj siadają, wstają i zaczynają chodzić o kilka miesięcy wcześniej niż ich amerykańscy rówieśnicy. I nie odgrywa przy tym roli dziedziczenie (lub nie wyłącznie), ale jak to wykazały badania w Kenii – intensywność ćwiczenia. Okazało się bowiem, że dzieci afrykańskie, których rodzice byli przekonani, że bez odpowiednich ćwiczeń, czyli „same z siebie” nie będą siedziały ani chodziły – opanowały te umiejętności wyraźniej szybciej nie tylko w porównaniu z dziećmi amerykańskimi, ale także z afrykańskimi, niepoddawaniymi ćwiczeniom.

A oprócz odpowiedniego treningu ruchowego istotne znaczenie dla szybkości i doskonałości opanowania różnych sprawności ruchowych ma motywacja dziecka, które pragnie oddziaływać na otaczający nas świat. Dziecko najpierw zdolne tylko do utrzymania przedmiotu, kiedy zostanie mu on włożony do dłoni, zaczyna używać rąk jako narzędzi – samo nimi sięga, chwytą, rzuca lub manipuluje. Jego ruchy nabierają koordynacji, dziecko zdobywa kontrolę nad swoim ciałem, ma radosne poczucie sprawstwa. Każde dziecko cieszy się ze swoich osiągnięć, uśmiecha się, całym ciałem wyraża myśl „ja to umiem!”.

Dostarczanie poczucia sprawstwa jest ważnym wychowawczym zadaniem w każdym wieku dziecka. A jest tak dlatego, że wywołane przez poczucie sprawstwa pozytywne emocje w znacznej mierze wpływają na skuteczność uczenia się. Co więcej – im to, czego człowiek chce się nauczyć, jest trudniejsze – tym rola pozytywnych uczuć jest większa. A już przy myśleniu abstrakcyjnym staje się zasadnicza.

Warto więc dostarczać już małym dzieciom możliwości doświadczania radości z własnych działań. Im bardziej te działania będą różnorodne, tym większy będzie zasięg

możliwych osiągnięć. Obserwacja Julka w basenie dostarcza ważnej refleksji: już w bardzo małych dzieciach tkwią takie możliwości, jakich byśmy się raczej nie spodziewali.

PAMIĘĆ MALUCHÓW

Jakże często dzieci nas zdziwiają! Ostatnio moje zdziwienie wzbudził Iwo, śliczny wnuczek moich sąsiadów, który lubi bawić się kluczami. W jego wieku pęczek kluczy jest dużą atrakcją: klucze kołyszą się, brzęczą, lśnią, mają dziwne kształty, dorosli wsuwają je w drzwi, drzwi się otwierają albo zamykają. Istne czary. A przy tym pęczek kluczy wydaje się dla dorosłych ważny, pilnują go, kładą w to samo miejsce, a nieraz go szukają. Nic więc nic dziwnego, że zabawa kluczami jest dla małego dziecka bardzo frapująca.

Iwo, mając rok i siedem miesięcy, podczas wizyty u dziadków zabawił się kluczami, a kiedy wieczorem wracał do domu, nikt z dorosłych nie pomyślał o kluczach. Następnego dnia kluczy szukano tu i tam, w mieszkaniu i w ogrodzie. Jednak nigdzie ich nie było.

Kiedy po dwóch tygodniach Iwo znowu przyjechał z wizytą, dziadek zapytał chłopca, gdzie zostawił klucze. I już po chwili Iwo podał pęczek kluczy, a uczynił to tak szybko, że nikt się nie zorientował, skąd je wyciągnął. Jego tata przypuszcza, że wyciągnął je z butów, i wydaje się to prawdopodobne. W butach nikt kluczy nie szukał, bo i skąd miałby powstać taki pomysł u racjonalnie myślących dorosłych?

Naprawdę zadziwiająca bywa pamięć małego dziecka: po dwóch tygodniach Iwo zachował w pamięci obraz kluczy oraz miejsce ich położenia. Ten rodzaj pamięci nazywamy w psychologii pamięcią odtwórczą. Pozwala ona na „wydobycie” bodźca albo zdarzenia, jakie aktualnie nie są spostrzegane. Jest to wyższy etap rozwoju dziecięcej pamięci, bo najpierw rozwija się pamięć nazywana rozpoznawczą, która pozwala małemu dziecku na uświadomienie sobie, że to, co w tej chwili

spostrzega, już poznało wcześniej. W początkowych miesiącach życia pamięć dziecka jest ograniczona wyłącznie do pamięci rozpoznawczej.

Psychologowie poddawali pamięć małych dzieci licznym badaniom eksperymentalnym. Przy tym najciekawsze było pytanie: od jakiego wieku dzieci są zdolne do zapamiętywania? Początkowo sądzono, że z chwilą urodzenia, ale wyniki nowszych badań sugerują, że już noworodek może pamiętać niektóre wydarzenia, jakich doświadczył w życiu płodowym. Należy przypuszczać, że noworodki posiadają pewien stopień pamięci rozpoznawczej i, co dziwniejsze, ujawnia się ona nawet u wcześniaków.

Pamięć małych dzieci jest krótkotrwała, ale wydłuża się wraz z kolejnym miesiącem życia. Jednak to, jak długo jakieś zdarzenie przechowa dziecięca pamięć, zależy od tego, czego zdarzenie dotyczyło. Jeżeli odnosiło się do podstawowych życiowych potrzeb dziecka, zostanie dłużej zachowane w pamięci.

Bywają też w życiu małych dzieci przykre zdarzenia, które mają charakter traumatyczny, czyli raniący uczucia. I jakkolwiek psychika dziecka działając obronnie, może spowodować „intencjonalne zapominanie” (działa tzw. mechanizm wyparcia), to jednak zapomnienie jest tylko pozorne. I wówczas za świadomą pamięcią tego, co się wydarzyło, w różnych, nieoczekiwanych momentach życia mogą się ujawnić ślady dawnych przeżyć.

Wracając do badań nad pamięcią małych dzieci, trzeba dodać, że najczęściej badano pamięć rozpoznawczą. Wprawdzie noworodki mają bardzo krótką pamięć, ale już w wieku jednego miesiąca niemowlę potrafi nawet po 24 godzinach rozpoznać dźwięk mowy, który był kilkakrotnie prezentowany! Takie zdolności pamięciowe mają te nasze maluchy.

Znaczenie mniej eksperymentów przeprowadzono z pamięcią odtwórczą, bo i trudno poddaje się ona badaniu. Uczni sądzą, że ten wyższy

poziom rozwoju pamięci powinien występować pod koniec drugiego roku życia, w przeciwnym bowiem wypadku dzieci nie mogłyby mieć umiejętności odroczonego w czasie naśladownictwa. Ponadto nie umiałyby odtwarzać komunikatów werbalnych.

Jednak nadal nie wiadomo, kiedy w rozwoju dziecka pojawia się pamięciowe odtwarzanie, jak również nie wiadomo, po jakim czasie od pojawienia się sytuacji dziecko jest do tego zdolne. Interesujący był następujący eksperyment: półtoraroczne dzieci uczyły się zdejmować lalce rękawiczkę w celu otrzymania ukrytej w rękawiczce zabaweczki. Kiedy po 4 miesiącach ponownie ją dano, wiele dzie-

okazuje się, że są one ważne nie tylko dla ludzi dorosłych, ale mogą też mieć duże znaczenie dla małego dziecka. I wówczas nie tylko się nimi bawi, ale też dobrze pamięta, gdzie je włożyło.

PRZEDSENNE RYTUAŁY

Mama Wojtusia opowiedziała mi, że jej dwuletni synek przed położeniem się do snu najpierw mówi „dobranoc” mamie, tacie i siostrzyczkom, potem swoim ulubionym zabawkom, następnie zagląda do garażu i woła: „Dobranoc, autko!”, a na końcu: „Dobranoc, domku!”.

Jego dziesięcioletni kuzyn Michaś leżąc w łóżku, lubi czy-

stępnie przyszedł powiedzieć o wydarzeniu mamie i zasnął obok siebie. Welniana kołdra z wypaloną dziurą jest teraz używana w letnim domku.

„Czytaków” jest obecnie chyba mniej, bo często dowiaduję się, że chłopaki o wieczornej porze błagają: „Tylko jeszcze jedna gra i zaraz się kładę”. Chodzi oczywiście o grę komputerową. Takie pobudzanie wyobraźni przed zaśnięciem nie jest korzystne dla przebiegu snu.

Skoro napisałam „przebiegu”, to warto wspomnieć, że niektóre dzieci (częściej chłopcy) we śnie wykonują ruchy, jakby biegali. Wykonywanie rytmicznych ruchów nogami, ale także siadanie i

kilku lub kilkunastu minutach wraca do łóżka lub kładzie się gdziekolwiek i zasypia. Dziecięcy somnambulizm występuje u dzieci młodszych, a w okresie dojrzewania stopniowo zanika. Sądzi się, że jego występowanie wiąże się ze specyfiką dojrzewania mózgu.

Wracając do przedsennych rytuałów, to nie tylko gry komputerowe czy pobudzające ruchowe zabawy nie wpływają dobrze na sen. Także nie rozwiązane przed położeniem się na nocny spoczynek rodzinne konflikty, okazywany gniew, wyrażane pretensje, stosowane lub zapowiadane kary („jutro się z tobą policzę!”). Sen powinien poprzedzać okres wyciszenia, czas kontaktu dziecka z mamą czy tatą, którzy siadają przy łóżeczku i poczytają albo posłuchają z dzieckiem uspokajającej muzyki, albo też pomilczą, trzymając się za ręce. „Buzi na dobranoc” jest pięknym rytuałem i należy go pielęgnować także wtedy, kiedy dziecko dorósł.

Również inne, spokojne przedsenne rytuały mają moc wyciszającą, i to tym bardziej, jeżeli są pomysłem samego dziecka. Mówiono mi też o rytuale pocałowania przed snem kwiatka w doniczce, który zakwitł zimową porą, przy czym Marysia pożegnała go: „Do widzenia, do jutra”. To oczywiście pomysł dziewczęcy, chyba żaden chłopiec by takiego pożegnania z mijającym dniem nie wymyślił.

Zdarza się, że jakiś dobry duszek chcąc zapewnić dziecku miły sen, wsuwa mu do buźki kawałek czekolady, życząc „słodkich snów”. Bywa, że takim duszkiem jest babcia, chociaż dobrze wie, że po umyciu zębów dziecko nie powinno niczego jeść. A z całą pewnością nic słodkiego. Jak jednak upilnować babcię, która cichutko skrada się do łóżeczka, czyni dziecku „niebo w gębie”, a potem i dziecko, i ona zasypiają z uczuciem szczęścia? Babcia, którą mam na myśli, zasypia obok łóżeczka i pochrapuje. A domownicy twierdzą, że jest to chrapanie radosne – co więc mają zrobić?

IRENA OBUCHOWSKA

Z KSIĄŻKI „NASZE DZIECI.

JAK JE KOCHAĆ I ROZUMIEĆ”



FOT. KAROLINA KASPRZAK

ci (nie wszystkie) zdejmowały ją, ale tylko nieliczne poszukiwały w rękawiczce zabaweczki. Można więc sądzić, że większość dzieci zapamiętała zdejmowanie rękawiczki, ale nie pamiętała tego, że coś w niej było.

Sytuacje życiowe mają tę przewagę na eksperymentach, że dotyczą umiejętności rozwiązywania rzeczywistych problemów. W codziennym życiu nie występują lalki z rękawiczką, a w rękawiczkach nie znajdują się zabaweczki. Natomiast klucze są jak najbardziej naszym dniem powszednim. I

tać. A kiedy „zbiera mu się na sen”, na cały głos (bo śpi na piętrze, a rodzice są wtedy na parterze) woła „dobranoc”. I to tyle razy, aż rodzice usłyszą i odpowiedzą „dobranoc”. Ujmując to językiem harcerskim: hasło i odzew są takie same.

Inny Michaś, nastolatek, także „wieczorny czytacz”, po ucałowaniu dalej go na dobranoc niekiedy dalej czytał, ale już przy latarce pod kołdrą. Kiedyś przy Winnetou zasnął, a od rozgrzanej latarki zaczęła się tlić kołdra. Chłopiec nie stracił zimnej krwi, kołdrę ugasił, potem otworzył okno, a na-

mówienie przez sen najczęściej pojawia się u dzieci przed szóstym rokiem życia, a później zdarza się im coraz rzadziej, aż zaniknie. Czynności te nie są związane – jak można by sądzić – z marzeniami sennymi, ale z wewnętrznym niepokojem. Mogą też występować podczas ataku lęku nocnego, a nieraz łączą się z somnambulizmem.

Jak wiadomo, somnambulik, nie zdając sobie z tego sprawy, w nocy wstaje i chodzi z otwartymi oczyma, omija przeszkody, a na skierowane do niego słowa nie reaguje. Po

Codziennie pod górę⁽⁴³⁾

Marzę o spokoju. Niestety, ostatnio pozostaje on w sferze marzeń. Marek nadal nie zdecydował się na żadną pracę. Najgorsze, że tej pracy w ogóle nie szuka. Zauważyłam, że unika tego tematu. W końcu delikatnie zapytałam i dowiedziałam się, że faktycznie nie przegląda ofert i zdaje się na los. Ma takie miejsca, gdzie przyjmą go bez problemu, jednak to znowu ta sama branża, gdzie mogą pojawić się podobne trudności, stres i późne powroty do domu, a tego byśmy przecież nie chcieli.

Marek ma jeszcze wypłatę z odprawy za cały nadchodzący miesiąc, ale beztrudno wydaje pieniądze na naszą nową pasję – hodowlę ryb. Mam mieszane uczucia, bo z jednej strony cieszę się, że mamy wspólne zainteresowania, choć jednak są one bardziej Marka niż moje. Zaczęło się od tego, że dostałam akwarium na urodziny. Długi czas w tajemnicy przygotowywany prezent, tylko tak naprawdę dla kogo? Dla mnie, czy dla Marka?

Pamiętam jak z koleżanką chcieliśmy kupić naszej znajomej kasety z filmem pod tytułem „Dirty Dancing”, głównie dlatego, że pragnęliśmy nauczyć się tańczyć mambo, a przy jednorazowym obejrzeniu filmu było to nierealne. Czy znajoma też chciała się nauczyć i fascynowała tym hitowym filmem? Z tego, co pamiętam, wówczas jeszcze go nawet nie oglądała. Tak więc Marka rozumiem, ale mieszane uczucia pozostały. Uwielbiam ryby i sama wspominałam, że fajnie było by je hodować, jednak to była tylko luźna wypowiedź. Patrząc od optymistycznej strony – Marek spełnia w swoim wyobrażeniu moje marzenie, a przy okazji swoje.

Rodzina Marka na urodziny kupiła mi pralkę. Powinnam to docenić, ale... Po pierwsze: nasza pralka była jeszcze dobra, a ta, którą kupili jest z najniższą klasą energetyczną, czyli zużywa bardzo dużo prądu, ma małe obroty wirowania, długi czas prania, jest mniejsza. Mogłabym długo wymieniać podkreślając, że kolejny raz wtrącają się do

urządzania naszego domu. Ile się nawalczyłam, żeby nam nie przywieźli swojej starej lodówki! Kupili nową, a nam chcieli wcisnąć starą. Zdenerwowałam się i powiedziałam, że nie chcę starej lodówki, tylko nową na gwarancji, więc dostałam pralkę.

Podziękowałam za prezent, podkreśliłam wiarę w ich dobre intencje, ale też to, że takiej pralki nigdy bym nie kupiła. Czy warto robić takie „akcje”? Raczej nie. Kosztowało to wszystkich dużo emocji i czasu, bo kombinowaliśmy, jak za plecami matki oddać tę pralkę i wymienić, co okazało się, wbrew pozorom dosyć trudne. Szkoda mi w tym wszystkim Marka, bo wyładowałam swoją złość i na dobrych relacjach z nimi mi nie zależy, ale Markowi tak. Po tej rozmowie jakby doszło między wszystkimi do zgody i porozumienia, ale niesmak został. Rodzina od dłuższego czasu nie dzwoni do Marka, a zwykle robili to aż za często.

Nie znoszę takich sytuacji, bo z jednej strony wiem, że mamy rację i pralka to jest rzecz, którą się ustala z obdarowanym lub daje pieniądze, a nie kupuje, żeby tylko było. Z drugiej – w takich momentach boleśnie czuję swoją schizofrenię, która ostatnio przybrała formę nie zmieniających nastrojów tylko ogólnej drażliwości i wrogości. Żeby było tego mało, zepsuły się całkiem moje relacje z bliską kuzynką. Miała problemy z chłopakiem i jakoś tak od słowa do słowa zaczęłyśmy pisać codziennie prawie od rana do wieczora. I tu znów włączył się mój stary, „chory” schemat relacji: blisko, aż za blisko a potem – ucieczka. W skrócie pisząc dostałam od niej wiadomość, że kuzynka nie wie, co się stało z naszą wspianą przyjaźnią i czuje się odrzucona. Nadal czuję do niej dziwną niechęć i wrogość, która zawsze towarzyszy mi przy kończeniu relacji w taki sposób. Jakby to była wina tych osób, że tak się stało, a wiem, że nie. Z moją przyjaciółką Nikolą przebrnęłyśmy przez to, bo ona jest w tym trochę do mnie podobna, a poza tym na niej naprawdę mi zależy.

Relacją z kuzynką na początku byłam zafascynowana, ale potem skończyło się i teraz już nie chcę wcale podtrzymywać tej znajomości. Aż się boję czytać tego, co dziś napisałam, bo w takich sytuacjach czuję, że choroba jednak mnie pokonuje.

Aby się trochę rozluźnić, opowiem o tych akwariach. Niestety, choć piękne niezaprzeczalnie, a mamy już dwa, to też dały mi i Markowi dużo złych emocji. Niby przez to wszystko przebrnęliśmy, ale szczerze jestem jakoś codziennym byciem Marka w domu i tymi nowymi akwarystycznymi problemami strasznie zmęczona. Rozmawiałam o tym z Dorotą, moją drugą przyjaciółką, której jakoś od lat nie wystraszyłam moimi schizofrenicznymi zachowaniami. Okazało się, że Dorota też ma podobne odczucia, gdy jej mąż jest na urlopie i siedzi w domu – ma dosyć jego obecności, choć kocha go, jak ja Mar-

silne emocje, z którymi sobie nie radzimy. Czułam mnóstwo niewyrażonej złości do Marka, że tak naprawdę, jak wspominałam, kupił akwarium bardziej dla siebie, że wydaje pieniądze, a nie pracuje, że rzuca przekleństwami przy drobnych problemach związanych z rybami. Raz nawet podniósł na mnie głos i choć przeprosił, złość pozostała, a także refleksja, że nam to wszystko niepotrzebne.

Znów jako optymistka usiłuję odwrócić moją szklankę do połowy pustą. W tej zapelnionej części naczynia jest bliski, kochający, choć jak ja, o trudnym charakterze człowiek. Są przyjaciele i rodzina, którzy pomimo moich zachowań nadal są blisko. Bardzo lubię swoją pracę – pisanie. Ostatnio mam więcej zleceń i kolejną ofertę współpracy z powstającym portalem internetowym. To też budzi moją złość do Marka, choć on stara się robić różne rzeczy i nie



FOT. KAROLINA KASPRZAK

ka. Czasem naprawdę widzę, że przyjaźń to cenny skarb. Nierzadko moje zachowania przez pryzmat choroby wydają mi się dziwne, a zaczynam z kimś rozmawiać i okazuje się, że ten ktoś – reaguje w podobnych warunkach tak jak ja. Wracając do akwariów, ciągle były z nimi jakieś problemy, a to pękło, a to filtr spadał, a to ślimak zdechł. Doświadczony akwarysta powiedziałby, że to normalne, a dla nas to

siedzi jak część bezrobotnych przez telewizorem: sprząta, robi zakupy i tak naprawdę spełnia wszystkie moje zachcianki. Zazdroszczę mu, że może sobie odpoczywać, ale z drugiej strony – nie zazdroszczę braku pracy. Zresztą, żeby być sprawiedliwym, wiele lat temu przez długi czas to ja byłam bez pracy, a on nas utrzymywał i jeszcze w tym okresie zaczęłam pić, więc też nie było łatwo. S.A.

Podają pomocną dłoń

Rośnie liczba dzieci i młodzieży z problemami zdrowia psychicznego. Coraz więcej młodych osób zwraca się o pomoc do telefonu zaufania 116 111, prowadzonego przez Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę”. Ze statystyk Fundacji wynika, że w minionym roku codziennie ponad 19 młodych osób dzwoniło i pisało w sprawie myśli, zamiarów czy prób samobójczych. Dla porównania: w 2018 roku podjęto 346 interwencji ratujących zdrowie i życie dzieci, a w 2022 było ich już 885.

Młode osoby mówią o swoich lękach i niepokojach, które nie pozwalają im normalnie funkcjonować, a także o samookaleczeniach będących często jedynym sposobem radzenia sobie z emocjonalnym cierpieniem. Wiele tych osób doświadcza stresu nie tylko z powodu nadmiernego obciążenia obowiązkami szkolnymi, ale również z przyczyny konfliktów rodzinnych, problemów z samooceną czy akceptacją rówieśniczą. Coraz więcej nastolatków popada w depresję i ma myśli samobójcze. Potrzebują kogoś, komu będą mogli powiedzieć o swoim bólu, dlatego dzwonią do telefonu zaufania. To narzędzie oka-

zało się niezwykle potrzebne i skuteczne w działaniach interwencyjnych, podejmowanych we współpracy z policją.

Z danych Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę” wynika również, że wskaźnik samookaleczeń wśród dzieci i młodzieży wzrósł o ponad 130 procent w ciągu ostatnich siedmiu lat. W 2016 roku 1 414 młodych osób mówiło o tym, że samookalecza się. W 2022 roku takich osób było już 3 301 (średnio 9 osób dziennie). W 2022 roku w telefonie zaufania 116 111 zarejestrowano także 4 049 kontaktów dotyczących przemocy w domu (średnio 11,1 kontaktów dziennie) oraz 2 786 kontaktów dotyczących przemocy rówieśniczej (średnio 7,6 dziennie). Wzrósł również w ostatnich latach wskaźnik zaburzeń lękowych u dzieci i młodzieży. W 2022 roku aż 10 082 młode osoby mówiły o tym, że odczuwają permanentny lęk i niepokój, które negatywnie wpływały na ich codzienne funkcjonowanie i aktywność. Dzwoniący mówili ponadto o bezsilności, trudnościach z nauką i koncentracją, problemach ze snem i strachu przed kolejnym dniem. *Oprac. KK.*

Opiekunowie chorych

12 lutego obchodzony był Ogólnopolski Dzień Opiekuna. Obchody tego dnia nie są jeszcze dostatecznie w naszym kraju rozpowszechnione, w związku z czym wielu Polaków nie wie, że taki dzień istnieje. Czy można nazwać go świętem? Tak, jeśli zaakcentujemy w ten sposób potrzebę wypoczynku opiekunów osób starszych, przewlekle chorych i z niepełnosprawnościami. Według najnowszych danych, pochodzących z badania opinii publicznej, aż 61 procent Polaków zna osobiście bądź poznało opiekuna osoby starszej, a 28 procent opiekowało się nieodpłatnie osobą przewlekle chorą.

Rola opiekuna osoby starszej i/lub przewlekle chorej czy z niepełnosprawnością to rola, którą pełni się całą dobę, bez przerw. Nie chodzi o pracę zarobkową w charakterze opiekuna, ale o sytuację, gdy opiekujemy się członkiem najbliższej rodziny. Oczywiście kwestią jest, że osoba sprawująca opiekę nad bliskim, która z powodu konieczności całodobowej opieki nie może pracować zawodowo, powinna otrzymywać godne wynagrodzenie umożliwiające zaspokojenie wszystkich najważniejszych potrzeb

życiowych. Ważną sprawą jest również dostęp do pomocy ze strony pielęgniarki, fizjoterapeuty czy psychologa. Tego rodzaju pomoc nie zawsze jest możliwa z uwagi na różne ograniczenia, związane chociażby z dojazdem opiekuna z miejsca zamieszkania do osoby wymagającej pomocy. Brak dostępu do specjalistycznej pomocy medycznej i psychologicznej zauważalny jest szczególnie na wsiach i w mniejszych miejscowościach.

Ogólnopolski Dzień Opiekuna został powołany w 2018 roku z inicjatywy ośmiu organizacji pacjentów zainspirowanych akcją społeczną „List do Opiekuna”, prowadzoną w ramach kolejnej edycji kampanii pod nazwą „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Organizacje te to: Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Fundacja Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych, Mazowieckie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona, Fundacja „OnkoCafe – Razem Lepiej”, Fundacja EuropaColon Polska, Federacja Stowarzyszeń Amazonki, Fundacja Onkologiczna „Alivia” oraz Stowarzyszenie „Apetyt na Życie”. *Oprac. KK.*



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Strzeż się gruźlicy!

Mogłoby się здаć, że gruźlica to zapomniana choroba, która obecnie nie występuje. Nie jest to prawda, ponieważ w dalszym ciągu odnotowywane są zachorowania w różnych regionach świata, zwłaszcza najbiedniejszych. Leczenie gruźlicy jest złożone i trwa długo, bo aż około sześciu do dziewięciu miesięcy. Gruźlica to niebezpieczna choroba, a najważniejszym elementem profilaktyki jest szczepienie. W Polsce jest ono obowiązkowe dla dzieci tuż po urodzeniu.

Gruźlica kojarzona jest z XIX wiekiem, ponieważ wówczas bardzo się rozpowszechniła. Walka z tą chorobą trwała przez

całe stulecie. Obecnie mamy dostęp do lekarstw i szczepionek, co kiedyś było niemożliwe i powodowało szybkie rozprzestrzenianie się tego patogenu. Spróbuję w kilku zdaniach przybliżyć czytelnikom naszego miesięcznika, czym jest gruźlica oraz jak można się przed nią strzec.

Gruźlica to bakteryjna choroba infekcyjna przenoszona drogą kropelkową. Jej przebieg jest znacznie poważniejszy niż w przypadku zwykłego zapalenia oskrzeli czy płuc. Prątki gruźlicy mogą umiejscawiać się w różnych organach człowieka – często właśnie w płucach. Działają one także przypadkiem, że do rozwoju zmian gruźliczych

dochodzi w kościach, węzłach chłonnych, a nawet w mózgu. Jest to choroba śmiertelna.

Gruźlica w XXI wieku? Trzeba pamiętać, że nie można tego wykluczyć. Objawami tej choroby w zaawansowanym stadium są: uporczywy kaszel z odkrztuszaniem wydzieliny, krwioplucie, ból w klatce piersiowej, gorączka, dreszcze, spadek masy ciała, bledność skóry i zwiększona męczliwość. W przypadku podejrzenia gruźlicy wykonywany jest specjalistyczny test diagnostyczny. Obecnie dostępne są również bardziej dokładne i skuteczne metody wykrywania zarówno czynnej infekcji jak i przeciwciał poinfekcyjnych.

Jednym z podstawowych badań diagnostycznych jest posiew oraz ocena bezpośrednia płwociny pacjenta. Wykonuje się też RTG klatki piersiowej, badanie biochemiczne krwi i badania mikrobiologiczne.

Chory na gruźlicę powinien być bezwzględnie odizolowany od osób zdrowych. Najważniejsze, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się zakażenia. Nie bójmy się szczepić. Dostępne są szczepionki przeciw gruźlicy także dla dorosłych. Nadal zachowujemy dystans, szczególnie gdy obok nas jest ktoś, kto wykazuje objawy przeziębienia bądź grypy.

KRYSTIAN CHOLEWA

Dom to ich marzenie

W Opolu od 2018 działa grupa założycielska związana z Fundacją L'Arche, prowadzącą domy wspólnoty dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w Warszawie, Wrocławiu, Poznaniu i Śledziejowicach. Grupa ta pragnie utworzyć kolejny dom wspólnoty. Fundacja L'Arche jest organizacją pożytku publicznego zarejestrowaną w 1991 roku. Działania tej organizacji koncentrują się na prowadzeniu domów o charakterze rodzinnym, a także placówek rehabilitacyjno-terapeutycznych jak warsztaty terapii zajęciowej.

Wspólnotę L'Arche założył Jean Vanier, oficer marynarki i wykładowca filozofii na Uniwersytecie w Toronto. W ten sposób chciał rozpowszechnić ideę dzielenia życia przez osoby pełnosprawne (asystentów) z osobami z niepełnosprawnością intelektualną podkreślając, że „moc w słabości się doskonali”, a każdy człowiek jest darem, niezależnie, jak duże są jego dysfunkcje i ograniczenia.

Pod koniec 2021 roku grupa założycielska z Opoli uzyskała status projektu Wspólnoty L'Arche. To duża szansa, że będzie mogła utworzyć dom dla

osób z niepełnosprawnością intelektualną, którym najbliżsi, z różnych względów, nie są w stanie zapewnić całodobowej opieki. Część członków grupy założycielskiej – jak czytamy na stronie <https://www.larche.org.pl/opole> – wywodzi się ze Wspólnoty „Wiara i Światło”, a kilkoro pozostałych osób było asystentami w domach L'Arche w innych miejscowościach. Żeby wybudować dom, jak wiadomo, trzeba niemałych pieniędzy, dlatego Fundacja L'Arche prowadzi – m.in. za pośrednictwem swojej strony – zbiórkę na ten cel. Grupa realizuje obecnie projekt pn.

„Architekci zmiany. Działania na rzecz włączania społecznie osób z niepełnosprawnością intelektualną”. Przedstawiciele grupy chcą, aby lokalna społeczność poznała lepiej tych ludzi, dowiedziała się, jak żyją, czym się interesują i o czym marzą.

Kto zechce wesprzeć finansowo grupę w realizacji wyżej opisanego celu, może dokonać wpłaty darowizny przez Internet, za pośrednictwem strony Fundacji: <https://www.larche.org.pl/darowizny/opole-dar/>

OPRACOWAŁ

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. KAROLINA KASPRZAK



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł(56)

Ale dziewczyna spytała ponownie:

– Czy już chodzi?

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

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

– Mamy taką nadzieję – znacząco spojrzęła na zegarek.

– Śpieszy się pani? My też musimy już wracać.

Znów obróciła wózek i coś jeszcze poprawiła.

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

– Rozumiem.

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

– Do widzenia.

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

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

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

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

„Pewnie jakieś kolorowe zdjęcia ze świata – przemknęła jej myśl. – O! jeszcze jeden, cienki” – zauważyła.

Nim chwyciła za klamkę, drzwi otworzyła Kasia.

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

– Nie, ciocia pakuje się w swoim pokoju.

Kasia w nadziei na ciepłego rogala wzięła od niej koszyk z pieczywem.

– A tata? Nie zauważyłam samochodu.

– Była pewna, że Mateusz gdzieś pojechał.

– Nie było rogali? – zawiedziona Kasia przeglądała zakupy.

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

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

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

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

Poszła do kuchni wypako-

wać zakupy. Mleko wlała do garnka i postawiła na gazie.

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

– Zaraz ugotuję ci kakao. Napijesz się?

– Nie wiem.

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

– Czy ciocia przyjedzie jeszcze do nas?

– A chciałabyś?

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

– Jeśli chcesz, to zaprosimy ciocię na przyszłe lato.

– Żeby tylko była zdrowa.

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

– Teraz też się wykurowała?

– Owszem. I czuje się już lepiej.

– Do następnego lata wystarczy jej?

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

– Nie! – Kasia chwyciła listy i wybiegła. – Rozmawia przez telefon z Weroniką! – zawołała z holu.

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

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

i nawet z pewną ulgą przyjął nagłe wtargnięcie siostrzyczki.

– Ence-pence, w której ręce?

– Kasia lubiła bawić się z nim w zgadywanki.

Domyślił się, że za plecami nie trzyma zwykłego fantu, którym najczęściej były cukierek lub ciastko, za bardzo była rozemocjonowana. Z ciekawości ominąłby to odgadywanie, ale nie chciał jej psuć zabawy.

– W lewe – rzucił więc szybko.

– Nie! – ucieszyła się i zaczęła śmiać.

– W prawe – poprawił się.

– Skąd wiedziałeś?! – zawołała radośnie.

Pomagając sobie zębami, rozerwał kopertę. W środku była widokówka z kamienną rzeźbą przedstawiającą jakiegoś chrząszcza. „PARACYMUS AENEUS” – widniał napis na cokole. Obrócił ją. Na odwrocie, niewyraźnie, zdradzając wielki wysiłek piszącego, wykalfografowane litery z trudem trzymały szyk. Składały się w koślawe wyrazy. Przyglądał się i po chwili udało mu się odczytać zdanie: Pozdrowienia z obozu rehabilitacyjnego. Też nauczyłam się pisać, ale pióra nie odbiorę. Karolina. Karolcia, jego towarzyszką niedoli... Ciekawe, czy już chodzi? Była taka pracowita, należałoby się jej.

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

Kino bez barier

Centrum Kultury Zamek w Poznaniu informuje o możliwości uczestnictwa w pokazach filmowych z audiodeskrypcją i napisami. „Kino bez barier”, czyli dostępne dla osób z niepełnosprawnościami pokazy filmowe realizowane będą w miesiącu marcu w każdy wtorek oraz czwartek w Kinie Pałacowym w Poznaniu. We wtorki o 11.00 pokazywane będą filmy z audiodeskrypcją i napisami, a w czwartki o 18.00 – dodatkowo jeszcze z tłumaczeniem na Polski Język Migowy.

Co ważne, do sali nr 2 Kina Pałacowego, w której odbywają się pokazy filmowe, można dostać się poruszając się na wózku, a wewnątrz pomieszczenia zamontowana jest pętla indukcyjna. Wejście dla osób poruszających się na wózkach to jednocześnie drzwi do Muzeum Powstania Poznańskiego – Czerwiec 1956. Znajdują się one po lewej stronie od głównego wejścia. Na drzwiach umieszczono charakterystyczne duże cyfry 1956. Tu dostępna jest też winda dostosowana do potrzeb osób poruszających się na wózkach. W dostaniu się do sali kinowej nr 2 pomoże obsługa Kina.

We wtorek 14 marca będzie można obejrzeć film pod tytułem „Lombard” Łukasza Kowalskiego. Na ten dzień zaplanowane zostało na godzinę 13.00 zwiedzanie Zamku z przewodnikiem. Z kolei 21 marca zostanie wyświetlony pokaz filmu pod tytułem „Na twoim miejscu” w reżyserii Antonio Galdameza Munoz.

Z dodatkowymi tytułami filmów można zapoznać się na stronie www.kinopalacowe.pl. Bilet na zwiedzanie kosztuje 7 złotych i można go zakupić na stronie www.ckzamek.pl lub w kasie Centrum Kultury Zamek. Bilety na jeden seans kosztują 5 złotych i również można je zakupić na wyżej wymienionej stronie internetowej albo w kasie CK Zamek. Liczba miejsc ograniczona. Wszelkie informacje można otrzymać dzwoniąc pod numer telefonu: 607 609 320. *Oprac. KK.*

ZBIGNIEW NOWAK

MAPA ŚWIATA

*Siatka pęknieć jak Amazonki dorzecze,
Himalajów grzybowe wykwity,
Łuszczące się farbą pola Arktyki
I dwie muchy, jak para bawołów
Na zaciekach Serengeti.*

*Przez środek bruzdą równik biegnie,
Na dole, w zarysie Australii,
Brunatna plama monolitu Urulu,
W centrum Wyspa Wielkanocna
I ledwo widoczne plamki Mikronezji.*

*W rogu ktoś butem zaznaczył
Piramidy azteckich świątyń,
A Mur Chiński niebieskim ołówkiem.
Wyżej znajduję wykwit Wezuwiusza
I małe kosteczki kromlechów Stonehenge.*

*Tu głęboka bruzda Mariańskiego Rowu,
Obok stada płetwali w drodze na Północ.
Smugi po pędzlach peletonologów
Znaczą prace na pustyni Gobi,
Z jasnymi kośćmi dinozaurów.*

*A tu najwyraźniej, tuż nad moim łóżkiem,
Łąka w kaczeńcach zza naszego domu
Ścieląc się miękko na suficie bieli
Woła do mnie świergotem skowronka,
W wym osobliwym atlasie świata.*

TAKA MYŚL

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



Zbigniew Strugała
ORZECZOWO

Warsztat Terapii Zajęciowej w Czeszewie od 1 stycznia tego roku ma nowego kierownika. Został nim Tomasz Prusak, nasz drogi, bardzo lubiany terapeuta z pracowni gospodarstwa domowego. Pana Tomka znam od początku Warsztatu. Najpierw pracował jako stażysta, dużo mi wtedy pomagał i innym uczestnikom na wózkach. Miał niezwykle dobre i wrażliwe podejście do osób niepełnosprawnych.

Z panem Tomkiem bardzo się zaprzyjaźniłem i ta przyjaźń trwa do dziś. Po skończeniu stażu pan Tomek przeszedł do nieco innej pracy w Orzechowie, a w między czasie rozpoczął studia zaoczne na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, gdzie studiował pedagogikę specjalną i studia podyplomowe: edukacja i rehabilitacja osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. W sierpniu 2007 roku pan Tomek był moim opiekunem podczas dwudniowej podróży do Przemysła pociągami na festyn, gdzie występowałem z grupą tańca towarzyskiego, która działała wtedy w Warsztacie, a ja uprawiałem taniec na wózku. Zaprosili naszą taneczną grupę organizatorzy festynu. Dla pana Tomka i dla mnie było to wtedy nie lada wyzwanie.

Od stycznia 2008 roku przyszła nowa kierowniczka Urszula Remisz, która zastąpiła na tym stanowisku Jadwigę Stefańską. W tym samym roku pan Tomek wrócił do pracy w Warsztacie, tym razem już jako terapeuta. Pierwszą pracownią, w której zaczął pracę, była pracownia komputerowa. Ja byłem jej uczestnikiem. Bardzo się ucieszyłem, że moim terapeutą będzie pan Tomek. Bardzo mi się dobrze pracowało, bo pan Tomek miał dobre podejście do takich osób jak ja, ale i nie tylko.

Po kilku miesiącach pracy w pracowni komputerowej pan Tomek jako terapeuta przeszedł przez prawie wszystkie nasze warsztatowe pracownie. Na koniec objął pracownię gospodarstwa domowego, a że bardzo dobrze umiał kucharzyć i piec przepyszne ciasta, pozostał w pracowni gospodarstwa

Miałem łzy w oczach

domowego. Pewnie pracowałby do dziś jako terapeuta i nasz kucharz, gdyby nie to, że jesienią 2022 roku Urszula Remisz po 14 latach pracy zrezygnowała ze stanowiska kierownika Warsztatu.

Więc Gmina Miłosław, nasz organ prowadzący Warsztat, ogłosiła konkurs na kierownika WTZ w Czeszewie. Na konkurs zgłosiły się cztery osoby, wśród nich był nasz Tomek Prusak. Kiedy pierwszego stycznia dowiedziałem się z Facebooka, że nasz terapeuta Tomek Prusak z Czeszewa został kierownikiem Warsztatu, radość moja była tak duża, że miałem łzy w oczach! Bo to osoba, która w Warsztacie pomagała mi we wszystkim, była moim opiekunem na trzydniowej wycieczce nad morzem w sierpniu 2021. Cieszę się bardzo, tak jak wszyscy w Warsztacie. Życzymy naszemu kierownikowi szczęśliwej pracy dla dobra naszego Warsztatu i jego uczestników. Gratulujemy i wszystkiego dobrego panie Tomku!



FOT. ARCHIWUM DOMOWE AUTORA

To zdjęcie to pamiątka terapeuty Tomka i moja na spacerze w czeszewskim lesie w 2008 r.



Warsztat Terapii Zajęciowej w Czeszewie od 1 stycznia ma nowego kierownika. Jest nim Tomasz Prusak.



Zbigniew Strugała: „Pan Tomasz jako terapeuta pomagał mi i innym we wszystkim”.

FOT. (2X) KINGA SZAROSZYK

Wesołe



tańce i śmiechy

3 lutego był bal karnawałowy w naszym Stowarzyszeniu ISKRA. Dla nas był to wyjątkowy dzień. Cieszyliśmy się, że będziemy mieli wspólną imprezę. Myśleliśmy, że bal odbędzie się w sali gimnastycznej, ale zabawa odbyła się na korytarzu na pierwszym piętrze. Ucieszyło to nas, bo lubimy zabawy na miejscu, w naszej ISKRZE.

Pan Marcin Książak przygotował nagłośnienie i oświetlenie. Było głośno i kolorowo, tworzyliśmy listę utworów. Pan Marcin puszczał te utwory. Były taneczne i skoczne.

Wszyscy się świetnie bawili. W trakcie balu pan Marcin Kaczyński robił zdjęcia i nagrywał filmiki. Pani Dominika

stworzyła piękną dekorację z napisami „Bal Karnawałowy”.

Większość z nas była przebrana w różne postacie. Była przerwa na poczęstunek, w tym rozmowy i śmiechy.

Od dawna nie mieliśmy żadnych tanecznych imprez z powodu pandemii, dlatego karnawałowej zabawy nie mogliśmy się doczekać. Wybraliśmy królową i króla balu, czyli Agnieszkę Kowalkowską i Filipa Grzesia. Agnieszka była Hiszpanką, a Filip był Elvisem Presleyem.

Mamy nadzieję, że za rok znowu się spotkamy na karnawałowym balu.

IZABELA ALBERTI
MAGDALENA ZARĘBSKA



Mój pokój bez barier

Remont mieszkania czy nawet pokoju – jak w moim przypadku – dla osoby z niepełnosprawnością oznacza dłuższe przygotowania: planowanie, zabezpieczanie rzeczy, poszukiwania ekipy do jego przeprowadzenia. Jeśli ręce są niesprawne bądź jest to osoba poruszająca się na wózku, konieczne będzie również zaangażowanie kogoś do pomocy przy przenoszeniu rzeczy. Kurz, brud i hałas narzędzi nie należą do przyjemnych wrażeń, ale dla efektu końcowego, jakim jest pięknie wyremontowane i urządzone wnętrze, warto poświęcić trochę cierpliwości.

Mój pokój jest dla mnie nie tylko miejscem pracy przy komputerze, lecz także miejscem rehabilitacji i wypoczynku. Planując remont musiałem zatem wziąć pod uwagę różne sprawy, aby był dla mnie w pełni funkcjonalny i przestronny. Wcześniej miałem pokój na górze, a teraz mam na dole, dzięki czemu nie muszę wchodzić po schodach, co w przypadku

mojej niepełnosprawności, jest istotnym ułatwieniem.

Sporządziłem kosztorys i znalazłem ekipę remontową, która zaoferowała wykonanie usługi w przystępnej, jak na dzisiejsze czasy, kwocie. Następnie udałem się do marketu budowlanego w celu zakupu rzeczy do wykonania remontu takich jak: farby antyalergiczne, klamki do drzwi i lampy. W dużych sklepach mamy ogromny wybór asortymentu, co jednej strony jest korzystne, lecz z drugiej – trudniej w takiej sytuacji dokonać wyboru.

W wyremontowanym pokoju nie mam żadnych barier. Kolory ścian poprawiają mi nastrój w pochmurne dni, dzięki czemu czuję się lepiej i z nadzieją wyczekuję wiosny. Mam biurko, na którym stoi komputer, lampę wolnostojącą, która doświetla mi monitor, krzesło biurowe, szafę na ubrania i wygodne łóżko. Pokój jest piękny, aż chce się w nim pracować i zapraszać do niego gości.

KRYSTIAN CHOLEWA



Tak wygląda mój wyremontowany pokój.

Śpiewał

Do naszego Stowarzyszenia „ISKRA” w Poznaniu 1 lutego przyjechał Chór Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów „Pod Kasztanem” w Cerekwicy, niewielkiej ale malowniczej wiosce w gminie Rokietnica. W chórze pięknie śpiewały dla nas panie, którym wtórowali (w mniejszości) panowie.

Pan Marcin z pracowni muzycznej w sali gimnastycznej przygotował oświetlenie i nagłośnienie, bo tu właśnie czekaliśmy na koncert. Rozpoczął się koło godziny dziesiątej. Wszyscy byliśmy ładnie ubrani i było nas dużo, ponieważ zaprosiliśmy też uczestników z Warsztatu Terapii Zajęcio-

wej „POMOST” na spotkanie z chórem.

Wykonawcy chóru byli ładnie ubrani i bardzo radośni. Chór prowadziła pani dyrygent. Zaśpiewali nam kolędę „Jezus Malusieńki” i wiele innych, a także znane utwory biesiadne. Bawiliśmy się i śpiewaliśmy wszyscy razem.

Po koncercie wszyscy zebraliśmy się u nas w „ISKRZE”, gdzie zorganizowaliśmy drobny poczęstunek. Były ciastka i kawa. Rozmawialiśmy dużo i wesoło. Koncert był dla nas wielkim przeżyciem. Wszyscy czuliśmy się zaszczytzeni przybyciem miłych gości.

FILIP GRZEŚ



Chór „Pod Kasztanem”





A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

22.02.23

Miedzy wiosenną już, a jeszcze zimową porą roku, wyruszyliśmy w podróż bez planu. Wsiedliśmy któregoś ranka do samochodu i zaczęliśmy jechać przed siebie. Po jakimś czasie wypatrzyliśmy na mapie miejsce, które wydawało nam się być ciekawym, ale gdy już do niego dotarliśmy, Paweł zażył sobie, byśmy jechali dalej i jeszcze kawałek dalej aż do końca.

A końcem tym był początek, początek Polski, przynajmniej tak został określony na tablicach informacyjnych Hel. Zostawiliśmy auto na parkingu i dalej poszliśmy piechotą. I naprawdę dotarliśmy do końca, bo dalej już iść się nie dało. Ale wcale byśmy nie chcieli, nawet gdyby można było. Szeroka plaża, pokryta miękkim piaskiem, oczarowała nas swoim blaskiem. Dawno już nie widzieliśmy tyle słońca, dawno już nie słyszeliśmy kojącego szumu fal i... dawno już nie znalazłam tylu skarbow, bo dla mnie muszle i drewno wyrzucone z morza, są skarbami. Dwa złote też znalazłam, ale to nie ta kategoria.

Nigdy wcześniej nie byliśmy w tej części kraju, nie dotarliśmy do jego końca, który jest też początkiem. Staliśmy trochę zadziwieni, że jest tu tak pięknie, że plaża może być inna niż ta, do której przywykliśmy. Półokrągła plaża, zakręcająca...nie taka jak nasza, ciągnąca się w linii prostej aż po horyzont. Tu na horyzoncie, też półokrągłym, były statki czekające na redzie na wejście do portu. Urozmaicały krajobraz, w który zapatrzyliśmy się na dłuższy czas. I chociaż wiał wiatr, to promienie jeszcze zimowego, ale już wiosennego słońca grzały nam policzki. Marzyły tylko ręce, ale można je było schować do kieszeni pełnych muszli, kamieni i piasku.

Podróż bez planu okazała się udaną wyprawą. Zakończyliśmy ją zupą rybną w jednej z przytulnych helskich restauracji. Nie patrzyliśmy na zegarek, nie martwiliśmy się, że trzeba spieszyć się na dializy, że za dwa dni badania. Oczywiście alarmy na godziny brania le-

ków mieliśmy poustawiane w telefonach (mamy od 17 lat), a kuferki ze wszystkim medykamentami czekał w bagażniku (zawsze z nami podróżuję), ale mieliśmy wolność i głowę wolną od zmartwień. Wywiał je wiatr. Dobrze jest tak czasami wyjechać z domu i jechać przed siebie. Wieczorem byliśmy na innym końcu. Na naszym końcu, w domu, za którym stoi tablica informująca, że to koniec Szczecina. Dziś fale nam jeszcze szumią w głowach. To była przyjemna podróż, chociaż bez planu. Trochę jak w piosence Marka Grechuty „Historia pewnej podróży”:

[...] lecz kiedy pociąg nadjechał

i stał na peronie zdyszany,

któs pytał: „więc dokąd jedziemy”,

usłyszał: „na razie wsiadamy” [...]

My też wsiedliśmy. Tak po prostu. Zazwyczaj wszystko planujemy i to nie jest złe, ale od czasu do czasu można sobie pozwolić na odrobinę spontaniczności. Oderwać się od schematów i nawet jeżeli ma to być jeden, dwa dni, to jeżeli tylko można, warto wsiąść do samochodu czy pociągu. Zdrowie fizyczne nierozdzielnie związane jest ze zdrowiem psychicznym, a takie wypadki na pewno mu sprzyjają. Nawet jeżeli potem trzeba się rzucić w wir pracy ze zdwojoną siłą.

Na szczęście lubię swoją pracę. Lubię do niej wracać. Może dlatego, że pracuję z ludźmi, dla młodych ludzi, pomagając im nie tylko pojąć wiedzę, ale i cieszyć się jej zdobywaniem oraz osiągać sukcesy. A czasami też pokonywać trudności. Obserwuję, co mnie bardzo cieszy, że mamy coraz więcej studentów z niepełnosprawnościami. W moim otoczeniu, rzadziej z niepełnosprawnością ruchową, raczej z chorobami przewlekłymi, z którymi muszą się mierzyć każdego dnia. Mam dla nich dużo empatii, pewnie z powodu doświadczania walki z chorobą w domu. Staram się wyjść im naprzeciw, dopingując ich, czasami może

nawet za bardzo chwalić, ale zazwyczaj skutkuje to ich wyętną pracą.

A może kiedyś studenci woleli zachować swoje problemy zdrowotne w tajemnicy? Nie wiem, nie śledzę statystyk. Faktem jest, że obecnie nie wstydzą się swoich ograniczeń. A jeżeli otwarcie o nich informują, to mogę wtedy lepiej dopasować metody pracy, by szanując się nawzajem, przechodzić przez kolejne etapy edukacji. Choroba, niepełnosprawność nie powinna być przeszkodą w edukacji. Myślę, że zawsze można znaleźć jakieś rozwiązanie, dzięki któremu nawet w czasie pogorszenia stanu zdrowia studenta, można z nim pracować. Dla młodych, niepełnosprawnych ludzi wykształcenie to przepustka do dalszego życia, to też odskocznia od codziennych problemów, od których nie da się uciec. Robię więc co mogę. Jeżeli oczywiście studenci chcą, bo pamiętam z któregoś ze szkoleń, że pomagać na siłę nie można.

Nie wszystkie osoby z różnymi niepełnosprawnościami sobie tego życzą. To czasami delikatna sprawa, a granica bywa bardzo cienka. Nie można nikogo urazić, ale trzeba próbować. Nie można robić czegoś za kogoś, ale pomóc w tym czego sam ten ktoś zrobić

nie może, tak zmienić otoczenie, by stało się to możliwe. Chciałabym, by w przyszłości mojemu dziecku też ktoś chciał pomóc. By zrozumiał, że nie zawsze czuje się ono dobrze, że nie zawsze może być na zajęciach, że potrzebuje czasami, by w niego uwierzyć, bardziej niż sam w siebie wierzy. Ja wierzę w swoich studentów i zawsze im mówię, że dadzą radę, że pomogę, ale że to oni mają w sobie siłę sprawczą. Mówię to oczywiście wszystkim swoim studentom, nie tylko tym z niepełnosprawnościami.

W moim sercu swoje specjalne miejsce mają także studenci, dla których ojczyzną jest Ukraina. Oni nie mają czasu. Gdy stracą statut studenta, będą powołani do wojska. Są młodzi, sprawni, może powinni iść na front, ale nie mogą się z tym pogodzić. Gdy tylko pomyślę, że któryś z nich mógłby stracić życie lub zostać kaleką, wszystko się we mnie zaczyna trząść. Ciągnę więc ich „za rękę”, dopinguję, by wszystko robili na czas, by zaliczali kolejne etapy, by pisali prace dyplomowe, by podejmowali studia na drugim stopniu. To moja walka, może nie o Ukrainę, ale o nich. Są już nasi. Nie mogą zginąć w tej wojnie, która przez ostatni rok pochłonęła tyle ludzkich żyć.



Portret Pawła. Jeszcze zimowo, ale już wiosennie.



Paweł spaceruje przez piasek plaży.



Na Helu.



Kojący szum fal.

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

W RATUSZU

Zatuszować afer
Im się nie udało,
Bo w ratuszu tuszu
Już było za mało.

BURZYCIELE

Gdzie burzą kościoły
I mnożą meczety,
Tam piekło na ziemi
Robi się, niestety.

AFERZYŚCI

Znowu po nazwisku
Się ich nie wymienia,
Żeby nie stracili
Dobrego imienia.

PANACEUM

Czemu taki drogi
Jest ten lek doktorze?
Rzekł: bo nie zaszkodzi,
Ani nie pomoże.

Fraszki

PSUBRATY

Wiedz, że niektóre
Psy są w stanie
Służyć na każde
Zawołanie.

OFERTA

Na trzecią zmianę
Stróża przyjmujemy.
Kwalifikacje –
Ze snem problemy.

ZAGRYCHA

Kaziu, nie zagryzłeś.
Zajrzyj do kieliszka,
Tam jest jeszcze jedna
Żywa biała myszka.

WIERSZOKLETA

Bez rymu, bez sensu,
Bez żadnej puenty
Pisał przez Pegaza
Kopytem kopnięty.

FACHMAN

Rozebrał zegarek
Takiej dobrej marki,
Że mu po złożeniu,
Wyszły dwa zegarki.

SKARB

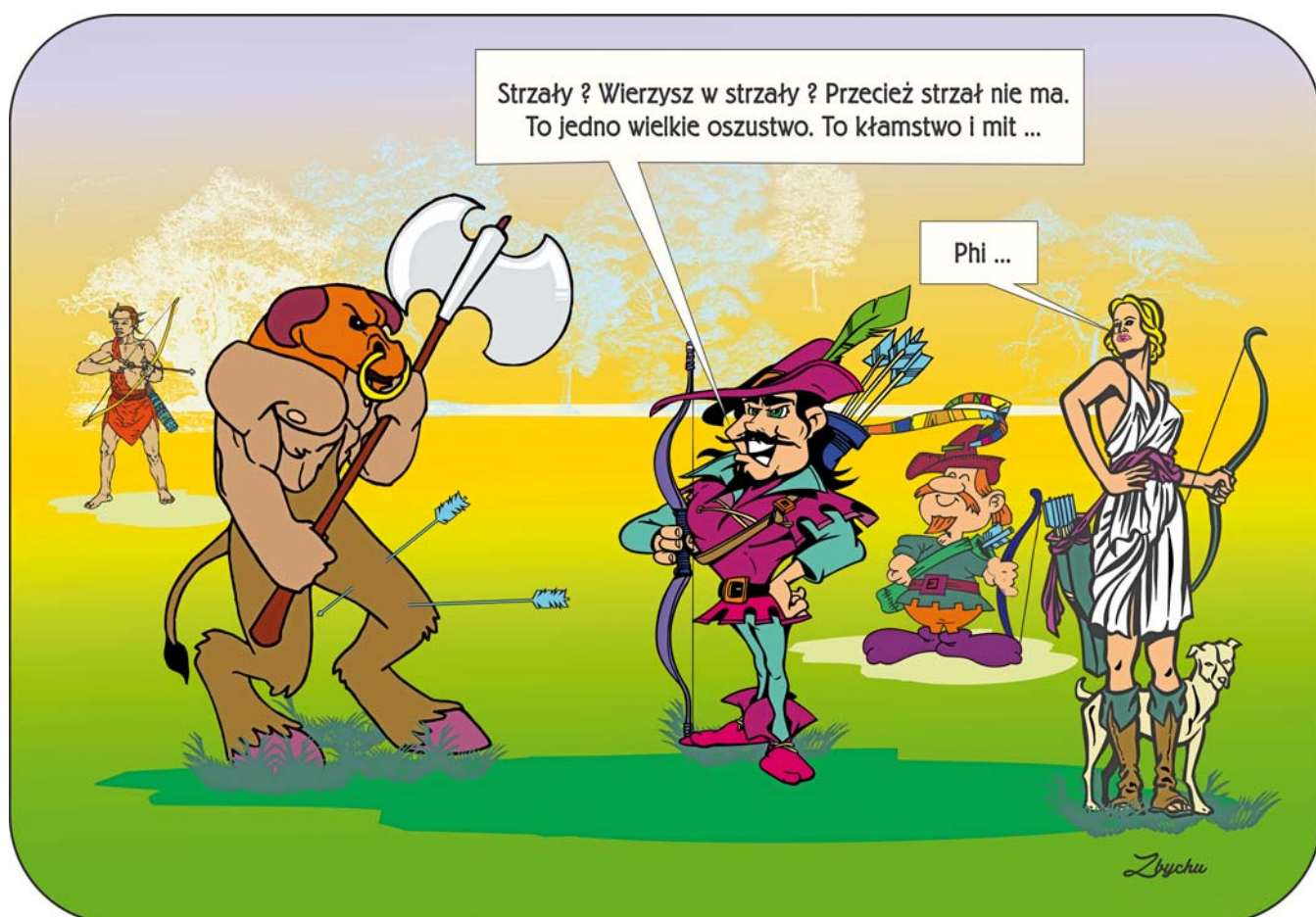
Znaleziony skarb
Wariat
Zaniósł
Na komisariat.

URODZIWA

Po zdjęciu tapety
Piękność podziwiana
Wygląda błado
Jak goła ściana.

TWARDZIEL

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



Niedźwiydzie

**Już my sóm, Hirus! Potrzy-
mej mi kaste, a jo sie ide py-
tać, gdzie sie przebierómy! –
godoł mały Knajder.**

Przed wrotami stało pełno bachorów. Kikali bez sztachty, co to sie wywijało wew stodole. Nó, bo to wyicie – świynta wielkanocne – i tradycja musi być! „Niedźwiydzie” muszom chodźć po chatach! Wrechłali my sie do stodoły, a tam zawiali Wicka wew słome, bo ón rychtyk odstawił „niedźwiydzia”. Byli tyż „kóminiorze”, „baba” i „dziód”, „szkiół” na „siwku” i „strażok” wew chełmie, z siekiyrkóm u pasa. My z Knajdrym i Walkiym – jako grajki.

Po obiedzie wyruszyli my z cołkom wiarom na Żabikowo i Kotowo. Najpiyrw strażok krzyknął: baczność! Potym

po strażocku podoł kómynde: „Tam, gdzie stoicie zadkami, łobróćcie sie sznupami!”. Najgorzy to sie łobrućiół „niedźwiydz”, bo trzymół miyndzy giyrkami dość długóm lole.

Wypryśli my z podwyrka na szose. Łogary wiały, gdzie kto mógl! „Baba” z „dziadym” pod mankiyt wyćwirzali sie, łóż coś! Una co rusz, to postawióła kuszkę z jajami, podnosiła i podciungała gacie! „Dziód” jóm za to łó. Wiara na coś szpycowała, to kładła sie na ziymni łód chichrów!

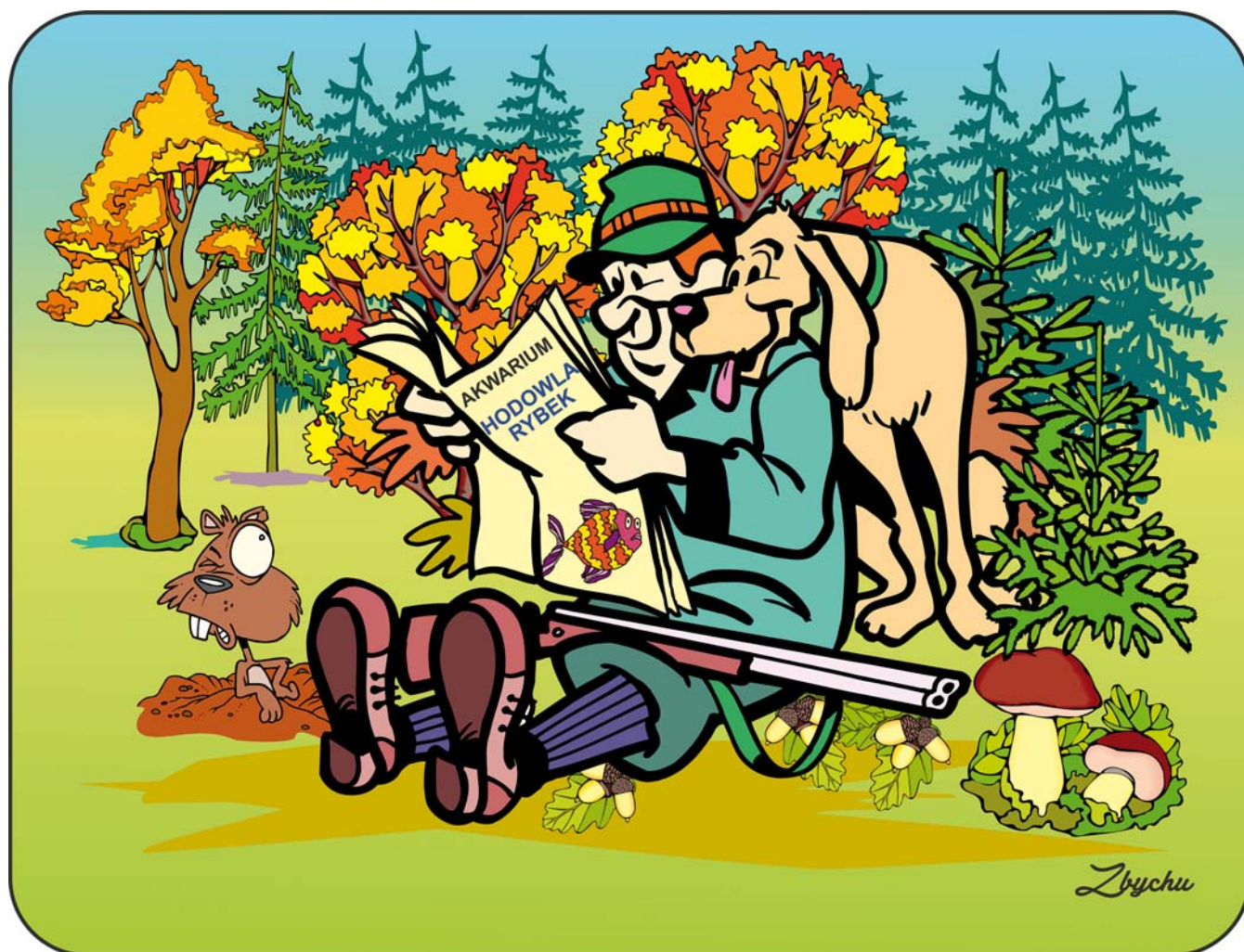
„Kóminiorze” włazili na dachy i zatykali kominy, łóż piece dymiyły na całkom chate. „Niedźwiyc” podrygiywół do muzyki, a co rusz, to se luchnył „jednygó”, jak go wiara czynstowała, wyinc balangze traciół. Jak się zatrzymół, to go

Knajder popychoł. Aż znaleźli my sie na końcu Żabikowa.

A tam, patrzymy, jakieś inne „niedźwiydzie” łazóm! To buły szczuny z Kómornik! Chorobne szuszfole w nasz rewir sie wknaili! Tegó nie mogli my popuścić. Młócka sie zrobióła, że łóż coś, alek my wygrali i z tych z Kómornik my wygnali! Nasz gajgorz pozbół sie gajgów, bo w ty mócce deknýł obskiygo „strażoka” w glace. Tyn fiknýł koziołka, ale naszymu gajgi rozleciały sie w drobny mak! Łejery! Jak łamynciuła potym „baba” do „dziada”, bo jymu z kluka jucha leciała!

A mały Knajder napoczył sie i godo: wyicie co, wiara? Żebym tak bół przy swoi figurze, to jo sóm bym im pokozoł, gdzie koza mo miód!

BENON MATECKI

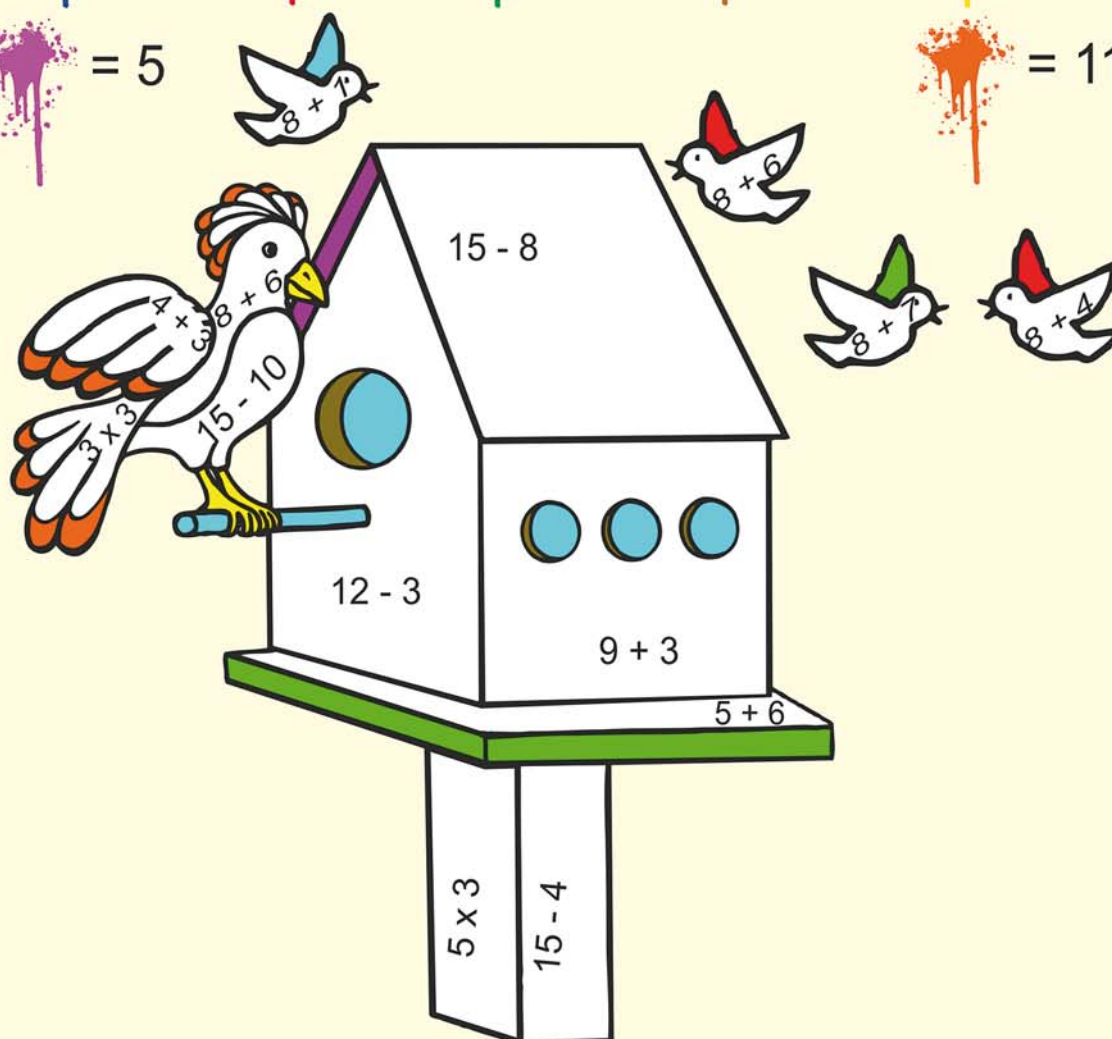


JAMNIKOWE KOŁOROWANKI



 = 7
  = 9
  = 12
  = 14
  = 15

 = 5
  = 11



Wykonaj działania i dokończ kolorowanie obrazka według wskazanych barw.



RYS. ZBIGNIEW NOWAK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI I PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIĄŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

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



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

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



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl