

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (345) 8 • Poznań • sierpień 2023 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



Na zdjęciu Natalia Roguszka, uczestniczka WTZ „Promyk” w Otuszu, przesłonięta ogromnymi kwiatami juki (yucca). Więcej w artykule „Magia kolorów i zapachów”.

Str. 10 i 11

FOT. ARCHIWUM WTZ W OTUSZU

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

Niewidomi uczą dzieci
str. 5

Pokonali
własne słabości
str. 6 i 7

Oddajcie nam godność!
str. 15

Morze, bursztyny i pirat
str. 18 i 19

Lek na samotność
str. 24 i 25

Uparcie walczę o życie
str. 26

Małe wakacje
nad morzem
str. 38 i 39

Muzyka, śpiew i radość
w „Iskrze”
str. 40 i 41

Najwiynksze
łoszustwo świata
str. 45

Programy PFRON

Wodpowiedzi na potrzeby osób z niepełnosprawnościami chcących usamodzielnić się Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych realizuje programy wsparcia w zakresie mieszkalnictwa. Skorzystać może każda osoba posiadająca ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, która spełnia wymogi określone w programie. Programy ukierunkowane są na wsparcie w dążeniu do niezależności i aktywizacji zawodowej.

Jednym z modułów programu pod nazwą „Samodzielność – Aktywność – Mobilność” jest program „Mieszkanie dla absolwentów”, skierowany do osób z niepełnosprawnością kończących edukację, które chcą rozpocząć aktywność zawodową, a na przeszkodzie staje im brak możliwości zamieszkania w miejscowości, gdzie zamierzają podjąć pracę. Jak informuje PFRON, osoba z niepełnosprawnością może uzyskać w ramach tego programu dofinansowanie na okres poszukiwania pracy i rozpoczęcia zatrudnienia, nawet przez okres do 36 miesięcy. Może to być zarówno dofinansowanie do wynajmu mieszkania, jak i domu jednorodzinnego spełniającego kryteria dostępności.

Drugim programem wchodzącym w skład tego modułu jest program „Dostępne mieszkanie”, adresowany do osób z niepełnosprawnościami, które nie ukończyły 65 roku życia i w swoim mieszkaniu posiadają bariery ograniczające ich samodzielne, niezależne życie. Osoba z niepełnosprawnością może uzyskać dofinansowanie z PFRON do zamiany mieszkania na pozbawione barier architektonicznych w lokalizacji umożliwiającej samodzielne opuszczenie budynku. Wysokość dofinansowania uzależniona jest od lokalizacji, w której nabywane jest mieszkanie i stanowi różnicę pomiędzy ceną mieszkania nabywanego i sprzedawanego, np. w przypadku mieszkania znajdującego się w Łodzi maksymalna kwota dofinansowania wyniesie 76 tysięcy 943 złote. Szczegółowe informacje o programach znajdują się na stronie internetowej Funduszu – <https://pfron.org.pl> **Oprac. KK.**

Podróże artystyczne

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zaprasza do udziału w XXI edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”. Tytuł tegorocznej edycji konkursu brzmi: „Życie jest podróżą”, a termin składania prac konkursowych upływa 30 września. Przypomnijmy, że konkurs adresowany jest do uczestników warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy oraz do mieszkańców domów pomocy społecznej posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.

Celem konkursu jest promocja dokonań twórczych osób z niepełnosprawnościami oraz popularyzacja szeroko rozumianej idei integracji społecznej. Dzięki temu przedsięwzięciu osoby z niepełną sprawnością mają szansę zaprezentowania własnego dorobku przed szerokim kręgiem

odbiorców, sprawdzenia własnych możliwości i ukierunkowań artystycznych w wybranej przez siebie dziedzinie, a także nawiązania i podtrzymania kontaktów z innymi. Zgłoszenia prac do konkursu przyjmowane są wyłącznie na formularzu zgłoszeniowym, który jest załącznikiem do ogłoszenia o konkursie umieszczonego na stronie internetowej Funduszu. Prace należy składać w oddziałach wojewódzkich PFRON właściwych ze względu na siedzibę placówki biorącej udział w konkursie.

Konkurs obejmuje następujące kategorie prac: malarstwo i witraż (dopuszczalne techniki wykonania prac: akwarele, pastele, gwasz, olej itp., na dowolnym podłożu, jak np. płótno, papier, tkanina, szkło lub płyta), rysunek i grafika (dopuszczalne techniki: ołówek, węgiel, piórko, mazak, techniki powtarzalne, np. drzeworyt i linoryt), rzeźba kameralna i płaskorzeźba (dopuszczalne techniki: rzeźba

w drewnie, ceramice, kamieniu i technikach mieszanych), tkanina i aplikacja (dopuszczalne techniki: hafty wykonane różnorodną techniką, gobeliny, makaty) oraz fotografia.

Nagrodzone placówki zostaną poinformowane o uroczystości niezwłocznie po rozstrzygnięciu konkursu. Prace nienagrodzone i niewyróżnione w etapie wojewódzkim i centralnym konkursu można odebrać w terminie do 30 dni od daty zamieszczenia informacji o rozstrzygnięciu konkursu (na etapie wojewódzkim bądź centralnym) na stronie internetowej Funduszu. Szczegółowych informacji o konkursie, w tym o warunkach uczestnictwa, udziela Agata Tomasik, pracownik Biura ds. Komunikacji, tel. 538 189 757, e-mail: agata.tomasik@pfron.org.pl Można je uzyskać również w oddziałach wojewódzkich PFRON właściwych ze względu na siedzibę placówki. **Oprac. KK.**

Do zabytków i przyrody

Oddział Środowiskowy Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego Poznań – Nowe Miasto, Klub Honorowych Dawców Krwi przy Urzędzie Miasta i Gminy Nekla, Klub HDK PCK „Zdrowie” przy Starostwie Powiatowym w Słupcy oraz „Paseka pod lasem” – Jarosław Kapczyński zapraszają do uczestnictwa w XV Ogólnopolskim Nadwarciańskim Rajdzie Honorowych Dawców Krwi PCK oraz ich sympatyków.

Patronat honorowy nad rajdem objął Jan Grabkowski, starosta poznański, Jacek Bartkowiak, starosta słupecki, Michał

Pyrzyk, burmistrz Miasta i Gminy Słupca oraz Karol Balicki, burmistrz Miasta i Gminy Nekla. Rajd odbędzie się w sobotę 19 sierpnia w miejscowości Stroszki w gminie Nekla w powiecie wrzesińskim. Może wziąć w nim udział każdy honorowy krwiodawca oraz inne osoby nie będące krwiodawcami. Warunkiem uczestnictwa jest mailowe zgłoszenie udziału do 5 sierpnia u organizatora rajdu: eugeniuszjacek.1@wp.pl

Rajd przewiduje następujące trasy: trasę autokarowo-pieszą – start autokarów: godz. 8.00 Poznań-Rataje (przy Zespole Szkół Salezjańskich os. Bohaterów II Wojny Światowej 29) – godz.

8.30 Poznań-Komandoria (parking za kościołem pw. św. Jana Jerozolimskiego) – godz. 9.00 Swarzędz (os. Kościuszkowców, pętla autobusowa) – godz. 9.15 Kostrzyn (przystanek autobusowy naprzeciwko biblioteki w kierunku Warszawy) i trasę dowolną, indywidualnie wybraną przez uczestnika. Uczestnicy trasy pierwszej zobowiązani są wpłacić wpisowe w wysokości 50 złotych od osoby na konto organizatora: Oddział Środowiskowy PTTK Poznań – Nowe Miasto, nr konta: 05 9068 1013 0158 7339 4006 2753.

W ramach pierwszej trasy planowane jest zwiedzanie Dworu w Podstolicach z przewodnikiem, zwiedzanie drewnianego kościoła w Opatówku oraz innych zabytkowych obiektów. Każdy uczestnik otrzyma znaczek rajdowy i posiłek. Przewidziane są puchary dla najliczniejszych drużyn oraz nagrody w konkursach. Rajd odbędzie się bez względu na pogodę. **Oprac. KK.**

Dla wnikliwych badaczy

Prace magisterskie związane z zagadnieniem niepełnosprawności, które uzyskały ocenę bardzo dobrą oraz rozprawy doktorskie podejmujące problematykę osób z niepełnosprawnościami mogą być zgłaszane do XIX edycji Ogólnopolskiego Konkursu „Otwarte Drzwi” na najlepsze prace magisterskie i doktorskie, których tematem jest niepełnosprawność w wymiarze społecznym, zawodowym lub zdrowotnym. Organizatorem konkursu jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Termin zgłaszania prac mija 20 września o godzinie 23.59.

Konkurs jest adresowany do absolwentów studiów magisterskich lub doktoranckich oraz do osób, które obroniły pracę doktorską w innym trybie. W przypadku prac doktorskich możliwe jest zgłoszenie ich do konkursu pod warunkiem, że zostały obronione w okresie do 24 miesięcy przed dniem zgłoszenia pracy do konkursu.

Pracę do konkursu może zgłosić autor po uzyskaniu pisemnej rekomendacji promotora, którą należy załączyć do zgłoszenia, dziekan wydziału, dyrektor instytutu, promotor lub recenzent pracy magisterskiej albo doktorskiej. Zalecane jest, aby prace przesłane na konkurs spełniały wymogi dostępności określone w ustawie z dnia 4 kwietnia 2019 roku o dostępności cyfrowej stron internetowych oraz aplikacji mobilnych podmiotów publicznych – wymóg ten jest zalecany, jednak nie obligatoryjny. Zgłoszenie pracy do konkursu nie gwarantuje otrzymania nagrody.

Zgłoszona praca musi podejmować tematykę niepełnosprawności w co najmniej jednej z następujących kate-

gorii: rehabilitacja społeczna i zawodowa, rozwiązania technologiczne i architektoniczne służące osobom z niepełnosprawnościami, dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami, rehabilitacja medyczna.

Dla autorów prac magisterskich przewiduje się trzy nagrody pieniężne w każdej z kategorii: pierwsza nagroda w wysokości 7 tysięcy złotych, druga nagroda w wysokości 5 tysięcy złotych i trzecia nagroda w wysokości 4 tysięcy złotych. Dla autorów prac doktorskich także przewiduje się trzy nagrody pieniężne w każdej z kategorii: pierwsza nagroda w wysokości 13 tysięcy złotych, druga nagroda w wysokości 11 tysięcy złotych i trzecia nagroda w wysokości 9 tysięcy złotych. Laureaci konkursu są zobowiązani do publikacji artykułu naukowego w kwartalniku pt. „Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania” powstałego na podstawie nagrodzonej pracy, który należy nadesłać w terminie 30 dni od dnia zawiadomienia o uzyskaniu nagrody na adres: kwartalnik@pfron.org.pl

Zgłoszenie prac do konkursu odbywa się w formie elektronicznej. Zgłoszenia prac w formacie PDF oraz DOCX przyjmowane są pod adresem: konkurs@pfron.org.pl. Do pracy magisterskiej lub doktorskiej należy załączyć formularz zgłoszeniowy – wypełniony i podpisany cyfrowo bądź odręcznie, recenzję pracy oraz oświadczenie uczestnika konkursu o braku konfliktu interesów z członkami komisji konkursowej. Informacje o wynikach konkursu oraz uroczystej gali wręczenia nagród zostaną podane w odrębnym komunikacie na stronie internetowej <https://pfron.org.pl> **Oprac. KK.**

Nagroda Starosty

Organizacje pozarządowe, społecznicy i przedsiębiorcy z powiatu poznańskiego po raz kolejny staną w szranki o Nagrodę Starosty Poznańskiego. Docenione zostaną aktywność, pomysłowość, zaangażowanie w rozwiązywanie problemów społecznych, inicjatywa i troska o mieszkańców. Wnioski można składać do 31 października mailem na adres: joanna.felinska@powiat.poznan.pl, pocztą tradycyjną na adres: Gabinet Starosty, Starostwo Powiatowe, ul. Jackowskiego 18, 60-509 Poznań lub osobiście w kancelarii Starostwa.

Poprzednie edycje konkursu o Nagrodę Starosty pokazały, że w powiecie poznańskim nie brakuje osób, organizacji i instytucji, których kluczową wartością jest społeczna odpowiedzialność. Jak zwykle laureaci wybrani zostaną w następujących kategoriach: inicjatyw obywatelskich, organizacji pozarządowych i przedsiębiorczości. W minionych latach Nagrodę Starosty otrzymał m.in. Ireneusz Lesicki, pedagog i muzykoterapeuta, Fundacja „Stworzenia Pana

Smolenia” oraz Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Wspólna Droga” w Luboniu.

Z wnioskami o Nagrodę Starosty mogą występować: grupa co najmniej 100 mieszkańców powiatu poznańskiego, minimum trzy organizacje społeczne, jak również organy oraz jednostki pomocnicze gmin. Zgłoszenie musi być podpisane, zawierać kategorię nagrody i dane identyfikujące kandydata. Ponadto należy przedstawić jego osiągnięcia oraz dotychczasową działalność w regionie. Nagroda ma charakter rzeczowy i jest przekazywana w postaci statuetki oraz dyplomu. O jej przyznaniu decyduje kapituła, w skład której wchodzi starosta poznański, wicestarosta, skarbnik Powiatu w Poznaniu, przewodniczący Rady Powiatu oraz dyrektor Wydziału Gabinet Starosty. Podmiot nagrodzony może otrzymać jedną nagrodę w jednej kategorii w danym roku kalendarzowym. Pełen regulamin Nagrody Starosty oraz wzór wniosku można pobrać ze strony: <https://powiat.poznan.pl/czekamy-na-zgloszenie/> **Oprac. KK.**

Telefon zaufania

Osoby starsze z terenu powiatu poznańskiego w razie kryzysu mogą bezpłatnie otrzymać pomoc psychologiczną. Powiat uruchomił telefon zaufania dla seniorów, w ramach programu „Zdrowy Senior”, realizowanego przez Fundację „Petra”. Dzięki niemu osamotnione osoby starsze, znajdujące się w trudnej sytuacji psychicznej z powodu pogarszającego się stanu zdrowia, straty najbliższego członka rodziny czy z innego powodu, otrzymają profesjonalną pomoc.

Na stronie internetowej Powiatu Poznańskiego czytamy, że wsparcie jest skierowane szczególnie do osób, które utraciły bliskich – współmałżonka, dziecko,

przyjaciela, przeżywają silny stres, także ten związany z sytuacją emerytalną, mają problemy ze snem, odczuwają bezsilność, brak nadziei, doświadczają zaburzeń nastroju lub braku chęci wykonywania codziennych czynności.

Aby skorzystać z porady, wystarczy zadzwonić pod numer telefonu 571 411 811 i zgłosić taką potrzebę. Psycholog odzwoni. Projekt zakłada także możliwość kontaktu osobistego z terapeutą (szczegóły zostaną ustalone podczas rozmowy telefonicznej). Konsultacje telefoniczne odbywać się będą w każdą środę między godziną 15.15 a 18.15 do 27 grudnia tego roku. **Oprac. KK.**

Nabór do Rady

Jan Grabkowski, starosta powiatu poznański ogłosił nabór kandydatów do Powiatowej Społecznej Rady do spraw Osób Niepełnosprawnych nowej kadencji. Rada jest organem opiniodawczo-doradczym starosty m.in. w zakresie inspirowania przedsięwzięć zmierzających do integracji zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnościami oraz realizacji ich praw, oceny realizacji programów, opiniowania projektów uchwał i programów przyjmowanych przez Radę Powiatu.

Kandydaci na członków Rady mogą być zgłaszani przez działające na terenie powiatu poznańskiego organizacje pozarządowe oraz jednostki samorządu terytorialnego (gminy). Zgłoszenie powinno zawierać: pełną nazwę i adres zgłaszającego, imię, nazwisko, adres korespondencyjny wraz z numerem telefonu i adresem e-mail kandydata, informację o dotychczasowej działalności kandydata na rzecz osób z niepełnosprawnościami, a także oświadczenie o wyrażeniu zgody na kandydowanie na członka Powiatowej Społecznej Rady do spraw Osób Niepełnosprawnych. Niezbędne jest również oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych.

Termin zgłaszania kandydatów upływa 11 sierpnia. Formularz zgłoszenia kandydata do Rady wraz z wymaganymi załącznikami dostępny jest w Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia Starostwa Powiatowego w Poznaniu przy ul. Słowackiego 8 (pokój 104 lub 119) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Powiatu Poznańskiego w zakładce: Osoby niepełnosprawne/Powiatowa Społeczna Rada do spraw Osób Niepełnosprawnych.

Zgłoszenia kandydatów należy przysyłać pocztą tradycyjną na adres: Starostwo Powiatowe w Poznaniu, Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia, ul. Słowackiego 8, 60-509 Poznań lub składać osobiście w kancelarii Starostwa (ul. Słowackiego 8, pokój 018). Spośród zgłoszonych kandydatów starosta poznański powoła Powiatową Społeczną Radę do spraw Osób Niepełnosprawnych w liczbie 5 osób. *Oprac. KK.*

Nowy pojazd w Owińskach

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach otrzymał pojazd w pełni przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami – samochód marki MAN model TGE.3140. 9-osobowe auto zostało zakupione ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach „Programu wyrównywania różnic między regionami III” w obszarze D oraz ze

środków Powiatu Poznańskiego.

Pojazd posiada udogodnienia przydatne w transporcie osób z niepełnosprawnościami poruszających się na wózkach inwalidzkich – blokadę uniemożliwiającą samoczynne zamknięcie się drzwi, szyny najazdowe czy specjalne pasy bezpieczeństwa. Samochód wyposażony jest również w liczne czujniki wpływające na bezpieczeństwo i komfort podróżujących. Auto, jak czytamy na stronie powiat.poznan.pl, będzie wykorzystywane do

celów związanych z rehabilitacją zawodową, leczniczą i społeczną uczniów Ośrodka. Dzięki nowemu pojazdowi osoby z niepełnosprawnościami będą mogły bez przeszkód docierać na zajęcia realizowane poza placówką, uczestniczyć w rehabilitacji, wyjazdach, wycieczkach, hipoterapii, zajęciach sportowych. Tego rodzaju wsparcie transportowe stanowi nieocenioną dla uczniów pomoc w pokonywaniu barier i aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym. *Oprac. KK.*



FOT. ŹRÓDŁO: POWIATPOZNAN.PL

Zgubiony klucz

W życiu trafiają się różne niespodziewane sytuacje. W czerwcu tego roku zgubiłem klucz do samochodu. Musiałem wyjechać z garażu, aby załadować dużą paczkę do bagażnika. Kluczyk położyłem na dachu samochodu planując, że po skończonej pracy w ogrodzie zabiorę go do domu. Niestety, byłem tak pochłonięty i zmęczony pracą, że zapomniałem kluczyk zabrać. Dostrzeżenie przedmiotu utrudniał fakt, że kolor samochodu „zlewał się” z kolorem kluczyka.

Następnego dnia w pośpiechu udałem się załatwiać sprawy urzędowe. Nie mogąc odnaleźć kluczyka zabrałem zapasowy, aby móc uruchomić silnik pojazdu. Kiedy ruszyłem w drogę autem, kluczyk był nadal na dachu. Spadł mi na środek jezdni. Gdy wróciłem do domu, zacząłem ponownie szukać kluczyka, ale nigdzie go nie było. Wreszcie przypomniałem sobie, gdzie go ostatnio zostawiłem i zdałem sobie sprawę, że przepadł, zgubiłem go w drodze!

Postanowiłem szybko dzia-

łać. Uruchomiłem apel w mediach społecznościowych, że w dniu takim a takim zgubiłem klucz do samochodu. Pewna dziewczyna odpisała, że jej koleżanka znalazła jakiś kluczyk, jednak nie jest pewna, czy to ten, którego poszukuję. Po krótkiej wymianie wiadomości udałem się pod wskazany adres, a mojej radości nie było końca – znalazczyni przekazała mi moją zgubę! Była nią uczennica pobliskiej szkoły podstawowej. Dobrze, że są jeszcze uczciwi ludzie na świecie.

KRYSTIAN CHOLEWA

Niewidomi uczą dzieci

14 czerwca był dla nas 14szego Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu bardzo ciekawym dniem, szczególnie dla mnie i mojej koleżanki Mirki. Opowiadaliśmy swoim młodszym kolegom i koleżankom o życiu osób niewidomych. Mirka pokazała dzieciom przyrządy brajlowskie, które jej pomagają w codziennym życiu.

Były to: tabliczka do pisania i długopis, biała laska, która służy niewidomym jako pomoc do wykrywania przeszkód i ułatwia przechodzenie przez ulicę, tabliczka kreślarska, za pomocą której otrzymuje się wypukłe obrazki oraz mówiący zegarek. Mirka przyniosła również brajlowskie czasopismo „Help”, wydawane przez Fundację „Szansa dla Niewidomych”, którego redaktorem jest nasz kolega Marek Kalbarczyk. Mirka przeczytała również wiersze o zwierzętach, a dzieci odgadywały, o jakie zwierzę chodzi.

Natomiast ja opowiedziałam dzieciom o początkach pisma brajla oraz kto był jego wynalazcą. Pokazałam pisanie na maszynie brajlowskiej, wypisując imiona przynajmniej trójki dzieci. Dzieci było ponad sto, więc nie byłam w stanie zapisać wszystkich imion. Pokazałam swój tradycyjny brajlowski zegarek, a następnie przeczytaliśmy wspólnie „Rzepkę” Juliana Tuwima.

Na zakończenie zrobiło się głośno, bo zaśpiewaliśmy razem piosenkę „Niech żyją wakacje”. Po prezentacji naszych umiejętności otrzymałyśmy

kwiatek z logo przedszkola „Miś Uszatek”. Uważam, że trzeba dzieciom od najmłodszych lat opowiadać o życiu osób niepełnosprawnych i uwrażliwiać

ich na potrzeby innych. Bardzo dziękujemy kadrze i dzieciom za miłe przyjęcie.

AGATA KIEJDROWSKA



Osiągnąłem celne strzały

XXI Powiatowe Igrzyska dla Dzieci i Osób z Niepełnosprawnościami w Swarzędzu to emocje, rywalizacja, walka ze swoimi słabościami, a przede wszystkim niezapomniane chwile. Na boisku nikt nie czuł się samotny, gdyż każdy mógł liczyć na pomoc wolontariusza podczas udziału w konkurencjach. 20 dyscyplin i ponad 20 lat zmagania sprawdziło nasze umiejętności oraz cierpliwość.

Osoby z niepełnosprawnościami świetnie się bawiły, ale też rywalizowały ze sobą, bo przecież nie ma igrzysk bez ducha rywalizacji. Udało mi się zrealizować większość konkurencji, jednak najbardziej wyjątkowym wydarzeniem dla mnie tego dnia było budujące napięcie z Bractwem Kurkowym. Podjąłem pierwszą próbę strzelania do tarczy z karabinku pneumatycznego i zdobyłem 7 punktów. Jeden

z braci udzielający mi instruktażu powiedział, że mam większe szanse, bo strzelam z pozycji siedzącej. Wystarczyło opanować rękę i skupić wzrok na tarczy. Uwierzyłem w siebie i udało się osiągnąć celne strzały. Po tych emocjach przyszedł czas na sesję fotograficzną przy wozie Swarzędzkiej Straży Pożarnej oraz pięknych pojazdach motorowych, które zrobiły na mnie ogromne wrażenie.

Na koniec otrzymałem medal za udział w tej wspaniałej i bardzo potrzebnej nam, osobom z niepełnosprawnościami, olimpiadzie. Zwyciężyli wszyscy, bo każda drużyna otrzymała medal, dyplom i upominki. Olimpiadę zakończyło spotkanie integracyjne przy stole w namiocie nad Jeziorem Swarzędzkim. Każdy z nas pokonał swoje słabości i z radością ćwiczył.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK W TZ W SWARZĘDZU



Autor tekstu po raz pierwszy w swoim życiu strzela do tarczy.

Pokonali

XXI POWIATOWE



Puchar dla drużyny Kórnickiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Niepełnosprawnością Intelktualną i Ruchową „Klaudynka” wręcza Antoni Kalisz, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu.



W wykonywaniu zadań pomagali wolontariusze i prowadzący konkurencje.



Rzut piłką do kosza.

IGRZYSKA DLA DZIECI I OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

własne słabości



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

To był długo wyczekiwany dzień przez uczestników placówek terapeutycznych z terenu powiatu poznańskiego. Nim oficjalnie rozpoczęli warsztatowe wakacje, wzięli udział w XXI Powiatowych Igrzyskach dla Dzieci i Osób z Niepełnosprawnościami, którego organizatorem było Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka. Konkurencje przeprowadzono w sobotę 8 lipca na Stadionie Unii Swarzędz.

Wydarzenie odbyło się pod honorowym patronatem Jana Grabkowskiego, starosty poznańskiego oraz Mariana Szkudlarka, burmistrza Miasta i Gminy Swarzędz. Rozpoczęło się przemarszem uczestników i prezentacją drużyn. Osoby z niepełnosprawnościami złożyły również przysięgę olimpijską. Kibicowali im przedstawiciele władz samorządowych i instytucji pomocy społecznej – a wśród nich starosta poznański, Antoni Kalisz, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu i Tomasz Woźnica, wicedyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

„Kto nie chce, szuka powodów, kto chce, szuka sposobów” – mówi znane powiedzenie. Uczestnicy igrzysk opracowali skuteczny sposób

na wytrwałość podczas konkurencji, a z uwagi na upalną pogodę nie było to łatwe. Nad ich bezpieczeństwem czuwali rodzice, opiekunowie oraz personel medyczny. Każdy otrzymał butelkę wody. Wszystkie konkurencje były dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników. Był to: nordic walking, rzut piłką lekarską, jazda na rowerze stacjonarnym, rzut piłką do kosza, uderzenie piłką do bramki, slalom hokejowy i inne – łącznie 20 konkurencji.

Celem wydarzenia było rozwijanie sprawności psychofizycznej dzieci oraz osób z różnymi niepełnosprawnościami, pobudzanie ich do działania, integracja społeczna środowisk ludzi z niepełną sprawnością, a także dobra zabawa. W organizacji igrzysk pomogli: Starostwo Powiatowe w Poznaniu, Gmina Swarzędz, Centrum Sportu i Rekreacji w Swarzędzu, firma „Blum”, Strzeleckie Bractwo Kurkowe, Swarzędzka Orkiestra Dęta, Ochotnicza Straż Pożarna, Zakład Gospodarki Komunalnej w Swarzędzu, Iwona i Dawid Filipiakowie, Cukiernia „Magdalenka”, Wanda Konys oraz Zarząd Stowarzyszenia, kadra WTZ i wolontariusze.



Trening siły i sprawności zaliczony.



Na rowerze.



Mikołaj z medalem.



Prezentuje się drużyna Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu.

Tajemnice programów komputerowych

Lubimy poszerzać swoją wiedzę dotyczącą nowych technologii, a zwłaszcza programów komputerowych. Z radością wzięliśmy udział w kursie komputerowym, który trwał od początku marca do połowy kwietnia. Pan Bartłomiej, prowadzący kurs komputerowy, z wielką cierpliwością tłumaczył każdemu, aby zrozumieć ten ciekawy świat komputerów.

Na początku zapoznaliśmy się z bezpieczną obsługą komputerów, a także z systemem Windows 10. Dużo pracowaliśmy z programem „Word”, w którym poszerzaliśmy wiedzę z obsługi edytora tekstu, a także wykonaliśmy w tym programie kartki okolicznościowe. Kolejnego dnia poznaliśmy „Excel” – program wykorzystywany między innymi w księgowości, dzięki któremu tworzyliśmy obliczenia, tabelki i wykresy. Poruszaliśmy się bezpiecznie po stronach internetowych, gdzie wyszukiwaliśmy ciekawe informacje czy wiadomości. Nauczyliśmy się, jak zgrywać dane z telefonu, aparatu na komputer, konwertowaliśmy muzykę i inne dokumenty.

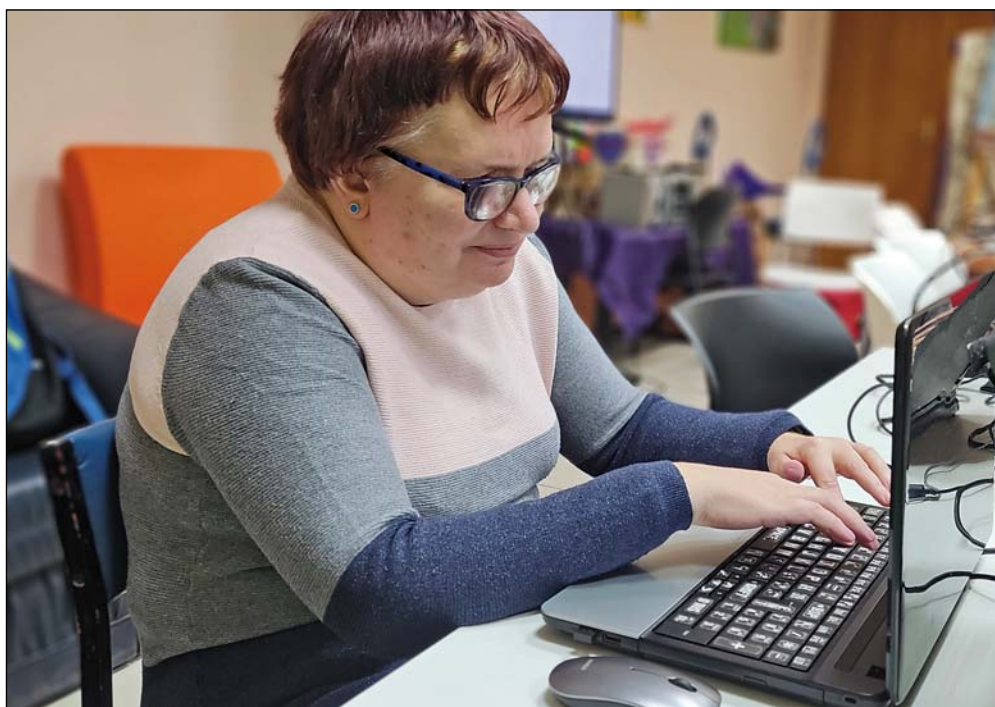
Zajęcia sprawiały nam wiele radości z każdym kolejnym dniem. Nauczyliśmy się nowych skrótów klawiszowych i wielu cennych rzeczy, które poszerzyły naszą wiedzę techniczną. Tworzyliśmy konta na poczcie mailowej, dzięki którym mogliśmy kontaktować się z przyjaciółmi z całego świata. Wysyłaliśmy do siebie maile oraz w nich śmieszne zdjęcia, co wywołało dużo dobrego humoru. Bardzo dziękujemy panu Bartłomiejowi za przekazaną nam wiedzę, która z pewnością będzie procentowała przez kolejne lata. Jesteśmy bardzo wdzięczni i niecierpliwie czekamy na podobne kursy. Otrzymaliśmy podręcznik szkoleniowy, który będzie nam służył. Nie wiedzieliśmy jak to będzie na egzaminie, bo przyjedzie ktoś kto przeprowadza egzamin z zewnątrz. Mimo to staraliśmy się, by było jak najwięcej poprawnych odpowiedzi na pytania, które do nas trafiły.

Dzięki egzaminowi będziemy mieli certyfikaty, które będą świadczyły o ukończeniu tego kursu. Szkoda tylko, że na ten egzamin przyszło nam czekać dwa miesiące. Pytania były wybrane losowo, więc każdy z nas trafił na coś innego. Dotyczyły one róż-

nych dziedzin z zakresu informatyki, np. bezpiecznego poruszania się po Internecie, wirusów komputerowych, pakietu biurowego, grafiki komputerowej, obsługi poczty, budowy komputera i innych. Tego dnia towarzyszył nam duży stres, bo była długa

przerwa i do tego dnia trzeba było odświeżyć nabytą wiedzę komputerową. Dziękujemy za przeprowadzenie tego egzaminu w dniu 19 czerwca z wiedzy praktycznej i teoretycznej.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA



Ekologicznie i zdrowo

W tym roku postanowiliśmy uprawiać pomidory i paprykę, ogórki i fasolę w tunelu. Na grządkach pięknie rozrasta się fasolka szparagowa, buraczki i szczypior. Bardzo dbamy o nasze warzywa, dostarczamy im składników odżywczych, aby były

duże i smaczne po ich wsadzeniu do gruntu w tunelu i na grządkach, nawozimy je nawozami naturalnymi.

Na bieżąco ręcznie usuwamy chwasty oraz pozbywamy się z tunelu liści i owoców, które zostały zaatakowane przez choroby lub uszkodzone przez szkodniki,

ki, wznosimy też ziemię. Ze względu na sąsiedztwo pasieki, pszczoły miały bardzo dużo pracy z zapylaniem naszych roślin. Do podlewania używamy deszczówki zgromadzonej w beczkach. Trzeba pamiętać, by wodę lać pod liście. Pierwsze plony pojawiły się już pod koniec

czerwca, były to trzy pomidory i dwa ogórki. Niebawem zaczniemy zbierać dużo większe ilości i będziemy z nich robić różne przetwory. Na pewno napiszę wam o tym.

NATALIA KALINOWSKA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK”
W OTUSZU



Pasje Adama

Mój syn ma na imię Adam. Urodził się z mózgowym porażeniem dziecięcym. Ma 23 lata i mieszka w Rudzie koło Rogoźna ze mną, moim mężem i rodzeństwem. Jest osobą radosną, ciepłą, miłą i najwyższą w rodzinie, ponieważ mierzy 215 centymetrów wzrostu. Interesuje się rybami. W telewizji ogląda dużo programów o rybołówstwie. Bardzo często jeździ także z tatą na ryby nad okoliczne jeziora, stawy i rzeki. Potrafią wspólnie cały dzień łowić ryby.

Ulubionym zajęciem Adama jest również oglądanie programów telewizyjnych o budownictwie. Adam bardzo kocha zwierzęta – ma w domu dwa psy yorki. Jest szczęśliwy, ponieważ rodzice i rodzeństwo bardzo go kochają i szanują. Syn bardzo się cieszy, że może uczestniczyć w zajęciach prowadzonych w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach. Odkąd zaczął na nie uczęszczać, jego życie się zmieniło. Poznał nowych terapeutów, kolegów i koleżanki – ludzi, na których może liczyć.

DANUTA ROSÓŁ



Adam Rosół podczas zajęć w WTZ w Wiardunkach.



Magia



FOT. ARCHIWUM RODZINNE
FOT. KAROLINA KASPRZAK

kolorów i zapachów

Mam na imię Natalia, jestem uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej w Otuszu. W naszym warsztatowym ogrodzie kolory się przenikają, a zapachy mieszają. Od wczesnej wiosny aż do jesieni. Od bylin, przez krzewy i drzewa, a kończąc na łące kwietnej.

Nie mam ulubionych kwiatów, bo wszystkie są piękne. Każdy kwiat zadziwia swoim zapachem. W naszym ogrodzie znajduje się cały szpaler bzów, które zachwycają swoim liliowym kolorem i hipnotyzują cudownym zapachem już w maju. Kolejne drzewa, które pachną słodyczą, to akacje. Mamy też ogromne krzewy róż, znajdują się przy wejściu na Warsztat, więc ich zapach

wita nas codziennie rano, lubię je wąchać. Obok nich rosną juki (yucca), ja mówię na nie giganty, bo są większe ode mnie.

W tle słychać dzwonki ceramiczne, które wiszą na pergoli i dzwonią, gdy nimi wiatr poruszy. W naszym ogrodzie można się zrelaksować, ale też dzięki tym wszystkim kwiatom i łące kwietnej wiele owadów ma zapewnione pożywienie i schronienie. Od samego rana przylatują pszczoły i trzmiele po pyłki, bo niedaleko znajdują się pasieki. Kolejni goście to motyle, które spijają nektar, są bardzo delikatne i różnokolorowe, można je obserwować bez końca.

NATALIA ROGUSZKA
UCZESTNICZKA WTZ „PROMYK”
W OTUSZU



FOT. (5X) ARCHIWUM WTZ „PROMYK” W OTUSZU

Niespodziewani goście

7 lipca świeciło piękne słońce na czystym, błękitnym niebie, a termometry za oknem pokazywały 26 stopni. A miało padać. Dzień zapowiadał się naprawdę piękny, pogoda nam zrobiła niespodziankę. I zaraz była następna: odwiedziły nas koleżanki i koledzy z Warsztatu Terapii Zajęciowej "Promyk" w Konarzewie, a my w WTZ „Promyk” w Otuszu z wielką radością gościliśmy od dawna dobrze nam znanych przyjaciół.

Podlewałem kwiaty przed wejściem, gdy na nasz parking wjechały dwa busy. Gdy drzwi od samochodów otworzyły się, ujrzelśmy naszych dobrych kolegów. Ucieszyliśmy się wszyscy nawzajem na swój widok. Przywitali się również ze znanymi im zwierzętami. Były przytulasy i buziaki. Julka nasz kuc i kozy również szalały ze szczęścia. Na widok gości już czuły, że dostaną coś pysznego. W piwnicy mamy zawsze naszykowane marchewki dla alpaka, a dla kuca i kóz świeżo nazrywaliśmy zielone z łąki.

Zaproponowaliśmy naszym gościom nakarmienie zwierząt prosto z ręki. To zawsze jest przyjemne doświadczenie, które sprawia wszystkim wielką radość, ale też relaksuje takie głaskanie i przytulanie się do nich.

Później pod wiatą mini piknik z sokiem, herbatą i ciasteczkami. Czas w takich sytuacjach biegnie niespodziewanie szybko i musieliśmy pożegnać naszych gości. Cieszymy się z odwiedzin kolegów i koleżanek, na pewno wizyta u naszych zwierzątek pozwoliła im miło spędzić czas, odprężyć się i poprawić humor. Ja również lubię chodzić i karmić nasze zwierzęta.

KRYSTIAN KAŻMIERSKI
UCZESTNIK WTZ „PROMYK”
W OTUSZU



Pokochoać „inność”

Niegrzeczne dzieci są bołącząką polskich szkół. Nie potrafią spokojnie wysiedzieć 45 minut, biegają po sali lekcyjnej, są agresywne wobec rówieśników. Ich reakcje przypisuje się stosowaniu przez rodziców niewłaściwych metod wychowawczych. Nauczyciele szkół ogólnodostępnych wciąż jeszcze nie posiadają wystarczającej wiedzy na temat metod pracy z dzieckiem ze specjalnymi potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności – jak autyzm, zespół Aspergera czy ADHD.

Każdy, kto chce dowiedzieć się więcej o funkcjonujących w środowisku szkolnym i w codziennym życiu dzieciach z wyżej wymienionymi schorzeniami, powinien sięgnąć po książkę Jacka Hołuba pt. „NIEGRZECZNE. Historie dzieci z ADHD, autyzmem i zespołem Aspergera”. To reportaż ukazujący portret społeczeństwa, w którym obecne wciąż są etykietowanie, piętnowanie i stygmatyzacja uczniów z niepełnosprawnością. To również – jak pisze sam autor – opowieść o dzieciach, ich rodzinach oraz o tym, jak z innością radzą sobie społeczeństwo, szkoła i instytucje. Znajdziemy w nim historię matki trojga dzieci, z których jedno ma zdiagnozowany autyzm wczesnodziecięcy i która, mimo ogromnego zapału i czasu poświęconego na prowadzenie domu, nie była w stanie uporać się ze stertą brudnych naczyń i ubrań do prania, gdy odwiedziła ją pracownica socjalna z ośrodka pomocy społecznej. Wniosek był jeden: rodzina sobie nie radzi. A wystarczyło dogłębnie poznać specyfikę niepełnosprawności i wynikające z niej trudne zachowania, by pojąć, że nieustanne kontrolowanie dziecka z autyzmem, żeby nie wyrządziło sobie krzywdy – np. nie włożyło palca do gniazdzka lub widelca do oka, nie stłukło ekranu telewizora, nie uderzyło w głowę młodszego brata – pochłania tak wiele energii i czasu, że nie sposób utrzymać perfekcyjnego porządku w każdym zakątku mieszkania. Ta sama zresztą kobieta spotkała się

ze zdziwieniem lekarki na fakt, że autyzmu nie leczy się farmakologicznie, bo nie ma na niego leku.

Dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, nie tylko z autyzmem, zespołem Aspergera i ADHD, ale wszystkich, najważniejsze jest, aby w dorosłym życiu mogły one być samodzielne i niezależne od pomocy państwa. Żeby tak się stało, niezbędna jest właściwie prowadzona rehabilitacja, terapia i edukacja. Niestety, nie wszyscy rodzice z jednakową determinacją potrafią o to walczyć, czasem ze zrozumiałych przyczyn po prostu brakuje im sił. Bywa, że na samym starcie tej walki otrzymują od specjalistów rady typu: „lepiej będzie, jak odda go pani do jakiegoś ośrodka”. Nie będzie lepiej, a już na pewno nie dla dziecka i rodzica, który ma prawo z pełną determinacją walczyć o jego lepszy byt i przyszłość, nawet jeśli w opinii innych walka ta jest absolutnie pozabawiona sensu. Tak właśnie uczyniła matka Mateusza z autyzmem (jedna z bohaterów książki J. Hołuba, przyp. red.), który podjął naukę w szkole ogólnodostępnej i realizuje obowiązek edukacyjny przy wsparciu nauczyciela wspomagającego. Wcześniej specjalista z poradni psychologiczno-pedagogicznej twierdził, że chłopiec nie będzie mówił, czytał ani pisał. Stało się jednak inaczej, dziecko z biegiem czasu, dzięki pracy nauczyciela wspomagającego i innych pedagogów, poczyniło spore postępy: nauczyło się mówić, czytać i pisać.

W polskim systemie edukacji, aby dziecko mogło pomóc nauczyciela wspomagającego otrzymać, konieczne jest uzyskanie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną. Uczeń z niepełnosprawnością ma takie samo prawo do edukacji jak uczeń pełnosprawny. Uzyskanie orzeczenia pozwala odpowiednio przygotować jego edukację i terapię, a zwłaszcza dostosować do potrzeb i możliwo-

ści ucznia plan nauczania. W takim przypadku szkoła ma obowiązek opracowania indywidualnego programu edukacyjno-terapeutycznego. Ustalenie organizacji i planu kształcenia dziecka powinno być uzgodnione z rodzicem. Szkoła dla ucznia posiadającego orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego powinna również zapewnić odpowiedni sprzęt specjalistyczny, dostosowane podręczniki i inne materiały edukacyjne. Diagnoza medyczna i orzeczenie z poradni psychologiczno-pedagogicznej są kluczowe również dla zapewnienia dziecku z niepełnosprawnością większej samodzielności i niezależności w przyszłości, w życiu dorosłym.

Odrębną kwestią jest sprawa akceptacji ucznia z niepełnosprawnością w szkole ogólnodostępnej czy integracyjnej przez pełnosprawnych rówieśników. Jak wiadomo, dzieci potrafią być okrutne, a i dorosłym niekiedy brakuje odwagi, by podejść do rodzica, nawiązać rozmowę i dowiedzieć się, czego najbardziej potrzebuje jego niepełnosprawne dziecko. W mentalności naszego społeczeństwa wciąż tkwi przekonanie, że lepiej zachowywać dystans, trzymać się z daleka, nie ingerować. A jeśli rodzic będzie potrzebował pomocy, to przecież są przeznaczone dla tego celu instytucje. Nie każdy czuje się gotów, by mierzyć się z niepełnosprawnością – to zrozumiałe, szczególnie jeśli wcześniej nie miał z nią do czynienia. Jednak jeśli towarzyszą temu przesłanki noszące znamiona dyskryminacji, stygmatyzacji czy piętnowania, nie można pozostawać obojętnym. Rodzic, który zauważy, że jego dziecko z niepełnosprawnością jest krzywdząco traktowane przez rówieśników bądź nauczycieli, powinien bezwzględnie o tym fakcie powiadomić dyrekcję placówki.

Szczególnie dzieci z ADHD, czyli zespołem nadpobudliwości psychoruchowej, odbierane są przez otoczenie jako krnąbrne, krzykliwe, nie-

znośne, a rodzice – jako ci, którzy nie potrafią swojego dziecka wychować, utrzymać dyscypliny. Niewielu zdaje sobie sprawę, że zaburzenia zachowania w szkole, w domu czy na ulicy są wynikiem niemożności utrzymania odpowiedniego poziomu koncentracji, panowania nad własnymi emocjami i działaniami. Dziecku z ADHD trudno zrozumieć, że pewne sprawy wymagają czasu, że trzeba być cierpliwym w realizacji do swoich dążeń lub że na sukces trzeba zapracować. Ich nieakceptowane społecznie zachowania bywają przyczyną alienacji ze strony rówieśników – z dziećmi z ADHD zdrowi rówieśnicy nie chcą się bawić. Agresywność i nadpobudliwość wzbudzają w otoczeniu gniew i przerażenie. Z tego powodu rodzice dzieci „głośnych” są w ogniu nieustającej krytyki sąsiadów, przypadkowo napotkanych na ulicy osób, a niekiedy nawet najbliższej rodziny.

Problemem rodziców dzieci z autyzmem, zespołem Aspergera i ADHD jest też proces diagnostyczny. „W Warszawie, żeby dostać się z dzieckiem do psychiatry na NFZ, trzeba czekać od pół roku do roku. Poza Warszawą jest jeszcze gorzej. Nie wszystkich rodziców stać na to, żeby uzyskać diagnozę prywatnie” – mówi w książce J. Hołuba Justyna pracująca w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Według danych szacunkowych zespół nadpobudliwości psychoruchowej to zaburzenie, na które cierpi od 2 do 5 procent populacji osób dorosłych. Bo ADHD nie dotyczy wyłącznie dzieci. Średnio u dwóch trzecich osób dorosłych ze zdiagnozowanym ADHD w dzieciństwie objawy się utrzymują. To między innymi zaburzenia koncentracji i uwagi, impulsywność i niepokój psychoruchowy. Osoba dorosła z ADHD również ma szansę otrzymać diagnozę oraz profesjonalną pomoc, zwłaszcza jeśli z różnych przyczyn nie otrzymała jej w dzieciństwie.

KAROLINA KASPRZAK

Mówiący telefon

Za największą zaletę dotykowych urządzeń mobilnych typu smartfon większość użytkowników uzna z pewnością nawigację, czyli wirtualną mapę ze wskazówkami jak dotrzeć z punktu A do punktu B. Dzięki niej nie musimy się martwić, że zgubimy się w nieznanym mieście i nie będziemy potrafili odnaleźć drogi. Nawigacja okazuje się narzędziem szczególnie przydatnym dla osób ze schorzeniami układu nerwowego, z autyzmem, niepełnosprawnością intelektualną, ruchową, sensoryczną oraz wieloma innymi ograniczeniami zdrowotnymi.

Warto mieć świadomość, że rola urządzeń mobilnych w rozwijaniu samodzielności i życiowej niezależności osób z niepełnosprawnościami nie ogranicza się wyłącznie do owej wirtualnej mapy ze wskazówkami. Na rynku pojawiają się coraz to nowsze urządzenia odpowiadające potrzebom osób z niepełnosprawnościami i w zasadzie próżno szukać teraz takich, które nie dają możliwości choćby powiększenia czcionki czy zastosowania kontrastu. Kilka dekad temu osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku i słuchu nie miały zbyt łatwego dostępu do telefonów komórkowych przystosowanych w pełni do ich potrzeb i w zasadzie można było je nabywać wyłącznie w firmach zajmujących się stricte oprogramowaniem i oprzyrządowaniem dla osób z niepełnosprawnościami jak na przykład Altix czy Harpo.

Tę sytuację zmieniło pojawienie się na polskim rynku smartfonów. Z danych internetowych wynika, że jeszcze dziesięć lat temu większość Polaków użytkowała zwykłe telefony komórkowe z klawiaturą (nie dotykowe). Smartfony nie były częstym widokiem na ulicy. Wiele więcej osób niż obecnie posiadało w mieszkaniach i domach tradycyjny telefon stacjonarny. Z biegiem lat, stopniowo, smartfony stawały się cyfrowym centrum życia i upraszczały załatwianie rozmaitych spraw. Niektórzy

swoją pierwszą przygodę z urządzeniem mobilnym zaczęli z marką Samsung, inni sięgnęli po iPhone firmy Apple. Płyty CD i DVD odeszły do lamusa, chociaż zdarza się jeszcze niektórym z nich korzystać, a i w sklepach z produktami muzycznymi też takich płyt nie brakuje.

Poważne problemy ze wzrokiem mogą znacząco ograniczyć możliwość korzystania z telefonu czy komputera, jeśli nie jest on odpowiednio przystosowany. Taka sytuacja skazuje osobę z niepełnosprawnością na tak zwane cyfrowe wykluczenie. Aby do tego nie doszło i żeby niepełnosprawny użytkownik technologii mobilnych nie napotkał utrudnień podczas korzystania z nich, producenci wdrożyli udogodnienia, o których pokrótce opowiem w tym artykule.

Telefon dla osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku powinien być stosunkowo prosty w obsłudze, czyli być „gadającym telefonem”, jak go określają niewidomi użytkownicy, a zatem wyposażonym w tryb głosomówiący. Jeśli zdecydujemy się na zakup telefonu z systemem Android, będziemy mogli skorzystać z trybu „ustawienia dostępności”, przy pomocy którego zmienimy rozmiar czcionki tekstu i ikon na ekranie. Możliwe będzie również wprowadzenie korekty kolorów, a także ustawienie specjalnych przełączników. Osoby z niepełnosprawnością narządu słuchu mogą skorzystać w Androidzie z opcji wyboru dźwięku mono. Do dyspozycji użytkowników Androida jest ponadto Asystent Google (dostępny zarówno na urządzenia z systemem Android jak i iPhone z systemem iOS), dający możliwość sterowania urządzeniem za pomocą głosu. Przydatny jest także znajdujący się w ułatwieniach dostępu TalkBack – przy pomocy tej funkcji urządzenie odczyta nam elementy widoczne na ekranie. W urządzeniach z Androidem mamy też powiększenie obrazu wywoływane przez szybkie dwukrotne naciśnięcie ekranu. Producenci tych urządzeń

przewidzieli również wsparcie dla daltonistów oraz osób borykających się z niewidzeniem konkretnych barw.

Jeżeli natomiast zdecydujemy się na zakup urządzenia z systemem iOS, czyli iPhone od Apple, do dyspozycji będziemy mieli szereg zaawansowanych funkcji, przydatnych szczególnie osobom niewidomym i słabowidzącym, choć nie tylko. Najbardziej kojarzoną przez użytkowników z niepełnosprawnościami funkcją w iOS jest VoiceOver – czytnik ekranu, który opisuje, co dzieje się na urządzeniu, dzięki czemu można nawigować słuchając i wykonując gesty. Szybkość i ton mowy funkcji VoiceOver – jak informuje firma Apple na swojej stronie internetowej – można dopasować do własnych potrzeb. Inną funkcją systemu iOS jest funkcja mów wpisane, za pomocą której urządzenie odczytuje wpisywane znaki i wyrazy oraz automatyczne korekty i wyrazy automatycznie zapisywane wielką literą. Użytkownik może dotknąć i przytrzymać wyraz, aby usłyszeć predykcje tekstu. Z kolei narzędzie lupa zmienia iPhone lub iPada w szkło powiększające oraz pozwala powiększać przedmioty znajdujące się w otoczeniu. W przypadku nadwrażliwości na efekty ruchu lub ruchy ekranu na iPhone można je wyłączyć przy pomocy funkcji redukcji ruchu. Możliwość powiększenia całego ekranu lub jego części daje funkcja zoom. Aby z niej skorzystać, wystarczy przejść do ustawień, stuknąć w „dostępność” i „zoom”, a następnie włączyć zoom. Funkcję zoom wyłączamy stukając dwukrotnie w ekran trzema palcami bądź używając skrótu dostępności. Audiodeskrypcja w iOS pozwala uzyskać opisy scen w oglądanych filmach w Apple TV. Warto pamiętać, że nie wszystkie klipy video zawierają audiodeskrypcję. Użytkownik iOS może w swoim iPhone lub iPadzie dostosować ponadto funkcje rozmiaru wyświetlacza i tekstu, rozmiar czcionki oraz intensywność kolorów.

Wbudowane udogodnienia dla osób ze specjalnymi

potrzebami w urządzeniach mobilnych to jedno. Użytkownicy z niepełnosprawnościami mogą korzystać również z rozmaitych aplikacji ułatwiających między innymi poruszanie się po mieście i orientację w terenie, co znacząco wpływa na poprawę komfortu życia. Większość udostępniana jest bezpłatnie. Przykładową aplikacją wspierającą użytkowników z niepełnosprawnościami jest HearUs dla osób z niedosłuchem oraz zaburzeniami komunikacji werbalnej. Aplikacja pozwala na swobodną komunikację osoby niemówiącej z opiekunem, lekarzem, kierowcą autobusu czy dowolną osobą spotkaną na ulicy. Dzięki niej osoba z niepełnosprawnością może komunikować swoje potrzeby. HearUs posiada blisko 1000 kategorii i podkategorii przycisków przewidujących codzienne sytuacje życiowe. Aplikacją łączącą niewidome osoby z ludźmi widzącymi jest Be My Eyes, prosta w obsłudze i nie wymagająca od użytkownika jakichś zaawansowanych umiejętności obsługi sprzętu. Dzięki połączeniu video chętnie osoby widzące pomagają niewidomym i słabowidzącym w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego. Aby dołączyć do społeczności Be My Eyes, należy zainstalować tę aplikację pobraną z Google Play lub App Store. Wielu użytkowników z niepełną sprawnością chwali sobie również popularną aplikację jakdojade.pl, dzięki której smartfon może pomóc opracować najdogodniejszą trasę dojazdu, z uwzględnieniem środków komunikacji publicznej dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Istnieją jednak osoby, które z powodu znacznej niepełnosprawności nie zdecydowały się na korzystanie z dotykowych urządzeń, gdyż są one dla nich po prostu niepraktyczne. Mimo wdrażanych wciąż przez producentów urządzeń mobilnych udogodnień, wolą tradycyjne telefony komórkowe z klawiaturą większego rozmiaru i czytelnymi przyciskami.

KAROLINA KASPRZAK

Oddajcie nam godność!

*My też czujemy!
Ludzie chorzy psychicznie
Nie są marginesem,
Więc czas obalić ten mit
By przepaść z kretelem.*

*Piszę te słowa
Z silnym przesłaniem,
Aby ludzie „zdrowi”
Liczyli się z naszym zdaniem.*

*Trzeba wreszcie powiedzieć:
„Dość tej dyskryminacji!”
My też żyjemy, czujemy.
Czyż nie mam racji?*

*Łatwo innym mówić:
„Ten człowiek jest wariatem”,
Lecz prawda jest inna –
Nasz świat jest też waszym światem.*

*Nikt nie chciałby się zamienić
Na nasze myślenie,
Bo wtedy by zrozumiał
Czym jest przerażenie.*

*To, że myślimy inaczej
Nie jest sprawą wyboru,
Lecz raczej – nie przesadzam –
Początkiem horroru.*

*Trudno żyć z piętnem
Psychicznej choroby,
Tego nie zrozumie nikt,
Kto jest po prostu zdrowy.*

*Ludzie się nas boją,
Wytykają palcami,
A nie mogą zrozumieć,
Że jesteśmy tacy sami.*

*Różni nas właściwie
Tylko jedna sprawa:
My bardziej dostrzegamy,
Że życie to nie zabawa.*

*Nie można nam zarzucić
Braku wrażliwości,
Potrzebujemy jedynie
Namiastki normalności.*

*Nie wytykajcie nas palcami,
Bo to bardzo boli,
Bardziej niż na ranę
Odrobina soli.*

*Stygmatyzm jest dobry
Tylko w strefie wiary,
Więc nie traktujcie nas
Jak życiowe ofiary.*

*Nie stwarzamy dla nikogo
Żadnego zagrożenia,
Chcemy tylko czasem
Wyjść już z tego cienia.*

*Piszę to w imieniu „wariatów”
I nie oczekuję aplauzu ani wiwatów.
Na koniec na me usta ciśnie się prośba:
Bądźcie empatyczni.
I to nie jest żadna groźba.*

ROBERT HALAJDA

Plaża dla każdego

W okresie wakacji dużą ilość czasu spędzamy na plaży. Nie każdy może czuć się komfortowo w stroju kąpielowym. Widoczna niepełnosprawność i fizyczne niedoskonałości ciała często bywają powodem niezyczliwych spojrzeń, głośniejszych komentarzy i tym podobnych zachowań noszących znamiona dyskryminacji.

Osobom z widocznymi niepełnosprawnościami towarzyszy

szy poczucie wstydu i lęku. Często uważają, że nie mogą odsłaniać ciała, dysfunkcje nóg ukrywają pod spodniami z długimi nogawkami lub pod kapeluszem z szerokim rondem starają się maskować defekty swojej twarzy. Dla wielu z takich osób lato to istny koszmar. Nie każdy czuje się na tyle silny psychicznie, aby nie przejmować się niezyczliwymi spojrzeniami i złośliwymi komentarzami.

Często przebywam na base-

nie, a w okresie wakacyjnym nad Jeziorem Nyskim. Pływam przy pomocy tak zwanego pasa wypornościowego. Nie mam idealnej figury, moje nogi wyglądają jak wyglądają, ale staram się tym nie przejmować. Warto mieć świadomość, że nie ma ideałów, jeśli idzie o sylwetkę. Nawet zdrowe, sprawne osoby, mogą uważać się za niezbyt atrakcyjne z uwagi na nadmiar kilogramów czy trądzik na twarzy.

Tak naprawdę każdy czło-

wiek w mniejszym bądź większym stopniu zmagają się z ograniczeniami i tylko od nas samych zależy, czy będziemy potrafili stawić im czoła, czy też biernie poddamy się pogładowi „jak cię widzą, tak cię piszą”. Mnie akceptacja własnej niepełnosprawności zajęła trochę czasu, ale dziś jestem dumny z tego, że potrafię korzystać z życia mimo dysfunkcji organizmu, czego i Wam, Drodzy Czytelnicy, życzę.

KRYSTIAN CHOLEWA

Dumna nasza Warszawa

27i 28 czerwca pięćdziesięcioosobowa grupa seniorów, osób z niepełnosprawnościami i klubowiczów z inicjatywy Ośrodka Pomocy Społecznej w Kleszczewie, wyruszyła na poznawanie Warszawy. Wycieczkę umożliwiło Biuro Turystyczne DOMINIKA ze Środy Wielkopolskiej. Zwiedzaliśmy Powązki – Cmentarz Wojskowy, Plac Zamkowy, Stare Miasto i piękne, dawne kamienice.

Przy pomniku Syrenki karykaturzysta Jan zagrał nam i zaśpiewał, zrobiliśmy z nim

historię tragicznych czasów wojny. Warszawa krwawiła. Na zakończenie był dumny Zamek Królewski. Każda podróż kształci. Ta też, nawet bardzo.

W drodze powrotnej tuż przed zjazdem na Kleszczewo nastąpiła awaria autobusu. Jednak pan Paweł, nasz kierowca, bardzo powoli, ostrożnie zjechał na węzeł przesiadkowy w Kleszczewie. Stąd uczestnicy udawali się do miejsc zamieszkania. Jednak mimo to kierowca zawiózł niektórych wycieczkowiczów do domów.

MIROŚŁAWA RADZIŃSKA



zdjęcie. Fotografowała też młoda dama, ubrana w strój z dwudziestolecia XX wieku. Jej zdjęcie zostało wklejone w pierwszą stronę Kuriera Warszawskiego z 1923 roku. Taka pamiątka została nam z Warszawy. Podziwialiśmy barbakan, pomnik Małego Powstańca, Pałac Prezydencki, pomnik Bolesława Prusa i zmianę warty przy Grobie Nieznanego Żołnierza. Odpoczywaliśmy na ławkach w Parku Saskim. Autokar podwiózł nas do Parku Łazienkowski. Widzieliśmy pomnik Chopina, Pałac na Wodzie, Starą Pomarańczarnię.

Po parku był Pałac Kultury z widokiem na panoramę Warszawy, pokazała nam się w jasnych błękitach. Nocowaliśmy w hotelu na obrzeżach Warszawy. Po śniadaniu drugiego dnia kierowca zawiózł nas do kompleksu pałacowo-parkowego w Wilanowie. Byliśmy też w Muzeum Powstania Warszawskiego, poznaliśmy



FOT. (3X) ARCHIWUM OPS W KLESZCZEWIE

Każdy może żeglować

W ramach realizacji projektu edukacyjnego „Być jak Ignacy” członkowie koła naukowego IMPULS ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Dąbrowie Górniczej spotkali się z wyjątkową osobą – Olgą Górnaś-Grudzień – członkinią kadry narodowej żeglarzy niepełnosprawnych, wielokrotną mistrzynią Europy i dwukrotną mistrzynią świata w żeglarstwie oraz instruktorem żeglarstwa dla osób niepełnosprawnych.

Młodzi pasjonaci nauki podczas prowadzonych przez panią Olgę warsztatów dowiedzieli się, że każdy – bez względu na stan zdrowia – może żeglować, czerpać z tego radość, aktywnie się przy tym rehabilitując. Uczestnicy spotkania z zapalem uczyli się wiązać węzły żeglarskie. Przekonali się, że ta umiejętność może okazać się przydatna nie tylko podczas żeglowania, ale również w wielu innych sytuacjach życiowych. **NA**



Za kierownicą

7 lipca na terenie Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach (gm. Ryczywół) odbyło się ciekawe wydarzenie. Uczestnicy tej placówki ponownie wzięli udział w zajęciach nauki jazdy odpowiednio dostosowanym samochodem, pod nadzorem wykwalifikowanego instruk-

tora. Zgodnie z hasłem: „Kierować każdy może”, osoby z niepełnosprawnościami wsiadły za kierownicę samochodu i odbywały jazdę z manewrami, z zachowaniem najwyższych standardów bezpieczeństwa.

Auto oznaczone było symbolem „L”, jak na szkoleniowy

samochód przystało. To jedyna taka okazja, w której uczestnicy zasiedli za kierownicą i mogą poczuć się jak prawdziwi kierowcy. Wielu z nich przecież marzy, by mieć swój samochód i móc nim podróżować. Była to doskonała, niezwykle emocjonująca, zabawa.

DOMINIKA NIERADKA-JESSA



Zajęcia nauki jazdy były nie lada przeżyciem dla osób z niepełnosprawnościami.

16 maja wyjechaliśmy z naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej „Wspólna Droga” w Luboniu na czterodniową wycieczkę. W końcu podróży ujrzelśmy tabliczkę z napisem Stegna. Tego dnia wyruszyliśmy przywitać się z morzem. Wieczorem bawiliśmy na dyskotekę. Nazajutrz byliśmy na prelekcji o bursztynie.

Wszyscy byli zaciekawieni, jak wydobywa się bursztyn. Trzeciego dnia zwiedziliśmy cudowne moło w Sopocie, zjadaliśmy lody i gofry. Wieczorem było ognisko, śpiewaliśmy biesiadne piosenki. W drodze powrotnej zatrzymaliśmy się w Malborku i zwiedziliśmy dziedziniec Zamku. Zachwycał przepiękny krajobraz. Na koniec udaliśmy się do autobusu i ruszyliśmy do naszego Lubonia, gdzie czekali stęsknieni rodzice.

TERAPEUTA

W Steganie spaliliśmy w hotelu „Bursztynowy Sen”. Mieliśmy dyskotekę i tańczyliśmy. Tańczyłam ze wszystkimi paniami. Poszliśmy spać, a rano wstaliśmy, aby zwiedzić w Malborku Zamek Krzyżacki. Oglądaliśmy piękne bursztyny, kupiłam łańcuszek, pierścionek i magnes. Byliśmy na moło w Sopocie i opalaliśmy się, była ładna pogoda. Wieczorem było ognisko, smażyliśmy kielbaski. Szczęśliwie wróciliśmy do domu.

IZABELA WINKIEL

Sukces w Berlinie

W dniach od 15 do 24 czerwca odbywały się XVI Światowe Igrzyska Olimpiad Specjalnych w Berlinie. Igrzyska te odbywają się co cztery lata. Stolica Niemiec jest symbolem przełamывania barier. Osoby z różnymi niepełnosprawnościami każdego dnia walczą ze stereotypami, przełamują bariery architektoniczne i mentalne, a przede wszystkim pokazują, że mimo ograniczeń można aktywnie uczestniczyć w życiu zawodowym i społecznym.

9 czerwca 100 zawodników otrzymało nominacje olimpijskie z rąk Prezydenta RP

Andrzeja Dudy. 15 czerwca przyjechali oni do niemieckiej wioski olimpijskiej, aby rozpocząć zgrupowanie i treningi. Dużym zaskoczonym było dla nich wzięcie udziału w uroczystym otwarciu igrzysk na historycznym stadionie przy zapalonym ogniu olimpijskim. W XVI Światowych Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Berlinie uczestniczyło 7 tysięcy sportowców z różnych krajów, w tym setka z Polski. Sportowcy rywalizowali w 18 dyscyplinach – w pływaniu, lekkiej atletyce, badmintonie, koszykówce, boccie, bowlingu, kolarstwie, jeździectwie, w piłce nożnej, golfie, gimnastyce, judo, w kajakarstwie, trójbój sił-

wym, wrotkarstwie, tenisie stołowym, tenisie ziemnym i piłce siatkowej.

Nasza reprezentacja zdobyła aż 29 medali! Organizacja tego wydarzenia nie mogłaby się odbyć bez wsparcia instytucji – Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, Ministerstwa Sportu i Turystyki, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz innych. Tytuł sponsora generalnego przyjął Tauron Polska Energia, a sponsora głównego – Huawei Polska. Partnerami Olimpiad Specjalnych Polska są także Oshee, Fundacja Enea i Orlen.

KRYSTIAN CHOLEWA

Poszliśmy nad morze, byliśmy na dyskotekę. Do Sopotu jechaliśmy 18 maja. Zwiedziliśmy moło i był statek piracki, potem jedliśmy pizzę. Później kupiliśmy pamiątki, na przykład muszelki. Do Lubonia powróciliśmy o godzinie 17:30.

MACIEJ PRZYBYLSKI

Byłam na wycieczce w Steganie. Mieszkaliśmy w pokoju z dwiema koleżankami Danką, Iwoną. Chodziliśmy na spacer i na plażę. Najbardziej podobała mi się dyskoteka, ognisko, moło w Sopocie, zamek w Malborku i słuchanie muzyki.

KAROLINA ŁAKOMY

Morze, bursztyny i pirat



19 czerwca na naszej poniedziałkowej społeczności odbył się warsztatowy „Talent Show”. Uczestnicy mieli okazję zaprezentować swoje umiejętności oraz pokazać swoje mocne strony. Na udział w pokazie zdecydowało się dwanaście osób, były tańce, śpiewy, języki obce, prace domowe i talenty plastyczne.

Monika zaprezentowała się dwa razy, solo śpiewając piosenkę „Gdy płyną łzy” i w duecie z Markiem tańcząc do utworu „Zabiorę cię właśnie tam”. Maja zaśpiewała piosenkę disco polo „Gwiazda tej historii”. Swoją talent wokalny pokazała też Teresa śpiewając „Jak się masz kochanie”; przyniosła nas do szalonych lat osiemdziesiątych. Asia, fanka Patrycji Markowskiej i zespołu „Perfect” wykonała piosenkę „Opanuj się” z repertuaru Grzegorza Markowskiego. Jarek zaśpiewał dla ukochanej piosenkę „Białe róże”, wręczając swojej dziewczynie taki piękny kwiat.

Marita i Mikołaj zrobili nam pokaz tańca latino. Ania przygotowała zachwycający pokaz o Hiszpanii. Na plakacie pokazała nam, jak wygląda flaga i mapa tego kraju. Uczyla nas podstawowych zwrotów w języku hiszpańskim, pór roku oraz liczebników. Agata chętnie pomaga w pracach domowych, uważa się za mistrzynię w myciu naczyń. Podczas pokazu talentu zademonstrowała jak w domu zmywa naczynia.

Na koniec uczestniczyli w pokazach plastycznych. Pokaz haftu diamentowego wykonała Mariola. Opowiedziała, co to jest haft diamentowy, jakie narzędzia są potrzebne oraz ile czasu trwało wykonanie prezentowanego obrazka. W tegorocznym konkursie był talent Kamili. Na naszych oczach stworzyła piękną kartkę za pomocą maszyny do scrapbookingu, opowiadając o poszczególnych etapach swojej pracy.

Celem naszego talentu show było pokazanie swoich zainteresowań oraz zainspirowanie nimi innych. Mamy nadzieję, że w kolejnej edycji „Konarzewo Talent Show” zaprezentują się również osoby, które w tym roku nie odważyły się ujawnić swoich zainteresowań i pasji.

WIOLETA KOSMACZ
ANNA DUDZIAK
UCZESTNICZKI WTW „PROMYK”
W KONARZEWIE

Pokazać mocne strony



Szczęśliwa była wyprawa

Do Zawoi autokarem się wybraliśmy,
z panem Arkiem bezpiecznie dojechaliśmy.
Na miejscu swoich pokoi szukaliśmy
i nasze torby rozpakowaliśmy.
Gospodarze pysznym obiadem nas przywitali
i do miłego wypoczynku zapraszali.*

*Alpakarium odwiedziliśmy,
wiele o zwierzętach się dowiedzieliśmy.
Z alpakami się zaprzyjaźniliśmy
i z nimi zdjęcia sobie robiliśmy.
Również je karmiliśmy
i na spacer z nimi chodziliśmy.
Na kołowrotku wełnę kręciliśmy
i przy tym bardzo się śmialiśmy.*

*W wolnej chwili się opalaliśmy
i w basenie nie tylko nogi moczyliśmy.
Na lody chodziliśmy
i pyszne gofry zjadaliśmy.*

*Na koniec Łagiewniki zwiedzaliśmy
i za szczęśliwy powrót się pomodliliśmy.*

*Piękna ta nasza wyprawa była
i szkoda, że tak szybko się skończyła.*

KAROLINA MIELOCH
AUTORKA, UCZESTNICZKA
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W ŚREMIE

*Zawoja – Babiogórski Park Narodowy



FOT. (4X) ARCHIWUM ŚDS W ŚREMIE



Zbiór kwiatów lipy

Jest taki czas w naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach, w którym hasło „Na lipę!” oznacza tylko jedno – zbiór i suszenie kwiatów lipy. Gdy lipy w naszym ogrodzie zaczynają pięknie pachnieć, uczestnicy wszystkich pracowni zabierają się do pracy, by wspólnie zbierać ich aromatyczne kwiaty. Po starannym wysuszeniu kwiaty

lipy stają się pyszną herbatką, którą popijamy codziennie przy warsztatowych śniadaniach.

Suszoną lipę można zakupić w Warsztacie – pakujemy ją wówczas w ręcznie szyte bawełniane woreczki, żeby zachowały właściwości i aromat jak najdłużej. Praca przy skubaniu kwiatów jest dość łatwa, ale żmudna. Każdy uczestnik może być w nią zaangażowa-

ny. Wymaga ona dużej cierpliwości, a także dokładności i staranności. Takie wspólne chwile umilamy sobie zwykle muzyką, rozmowami i żartami, a nasze wiekowe drzewa dają nam przyjemny cień w upalne dni. Coroczny zbiór kwiatów lipy, to nasza letnia tradycja, którą wspominamy w zimnie dni popijając pachnący napar.

SARA KABAT



Oddzielanie kwiatów lipy od liści.

POZNAJMY
SIĘ LEPIEJ



FOT. ARCHIWUM WTW W WIARDUNKACH

Podróżnik i opiekun koni

Wcyklu „Poznajmy się lepiej” pora na sylwetkę kolegi, który nie tylko chodzi na warsztaty, ale swój wolny czas poświęca również dla nas. Marcina Łaganowskiego znam długie lata, od czasów naszych półkolonii w Gruszczyźnie, gdzie mieszka nasz bohater. Już wtedy zauważyłem cechy, które do dziś cenię u naszego kolegi. Jest życzliwy, pomocny, koleżeński, opiekuńczy.

W warsztacie od kilku lat odnajduje się w pracowni stolarskiej. Ma wiele zalet i cech godnych podziwu do naśladowania. Z mojej strony chcę napisać: kim jest? Co lubi? Jakie ma pasje? To czysta przyjemność. Pamiętam, jak Marcin wraz z mamą podróżował ze stowarzyszeniem na zagraniczne wycieczki, które bardzo lubi do tej pory. Kiedy zaczął uczęszczać z nami do warsztatu, nikt nie spodziewał się, że sprawdzi się na medal w roli opiekuna naszych koni do hipoterapii.

Jest bardzo pracowity i poświęca się w całości zadaniu, jakie ma wykonać. Marcinie dziękujemy Tobie za serce i pomoc przekazywaną zwierzętom. Sprawiasz, że konie mają posprzątane boksy, są wypuszczane na wybieg. To ty je pielęgnujesz, czyszcząc grzywy i nie tylko. Jako przyjaciele żartujemy sobie prawie każdego dnia, a Twój promienny uśmiech, którym obdarowujesz każdego, wydobywa się prosto z Twego serca. Dziękuję, że jesteś i nie zmieniasz się, bo tak jest dobrze.

MICHAŁ OGONIAK



Najważniejsza umowa

RADOSŁAW SZEWCZAK

*Wszyscy ludzie świata,
biedni czy bogaci
mają przypisany ten sam los:
przyszli na świat i muszą odejść.*

*Rodząc się podpisujemy umowę:
tutaj, na ziemi, jesteśmy jakiś czas
później musimy odejść
do wiecznej beztroski.*



Na zdjęciu Radosław Szewczak, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach.



Prezentacja prac artystycznych mieszkańców.



To spotkanie z dziadkiem zapewne zostanie na długo w pamięci dziewczynki.



W Zjeździe Rodzin uczestniczyły różne grupy wiekowe.

29 ZJAZD RODZIN W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ W PSARSKIM

Lek na samotność

Sobota 1 lipca była dniem Świątecznym dla mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Psarskim koło Śremu w województwie wielkopolskim. Został zorganizowany 29 Zjazd Rodzin Mieszkańców Domu, którego celem była międzypokoleniowa integracja, wzmacnianie, podtrzymywanie, a niekiedy odbudowywanie więzi rodzinnych. W tym roku postawiono również na zacieśnianie więzi sąsiedzkich ze społecznością wsi Psarskie.

Współorganizatorem spotkania była śremska Fundacja „Pod Skrzydłami”, której celem jest zapobieganie samotności i wykluczeniu osób starszych. Violetta Lempaszk, dyrektor DPS, powitała gości: Marcina Szydłowskiego, przewodniczącego Rady Powiatu w Śremie, Janusza Taciaka, członka Zarządu Powiatu w Śremie, Hieronima Bartkowiaka, przewodniczącego Komisji Zdrowia, Pomocy Społecznej oraz Rolnictwa i Ochrony Środowiska,

Łukasza Brzezińskiego, sołtysa wsi Psarskie, Karolinę Gałuszkę, kierownika Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Śremie oraz Tadeusza Lempaszkę, prezesa Fundacji „Pod Skrzydłami”.

Kiedy po godzinie 13.00 do Domu Pomocy Społecznej w Psarskim zaczęły zjeżdżać się rodziny, serdecznym powitaniem nie było końca. W parku, w cieniu drzew, przy stolikach tłumnie zasiedli mieszkańcy z rodzinami oraz przyjaciółmi. Bliscy i dalsi krewni przywieźli mieszkańcom różne upominki, choć najważniejsze były dary prosto z serca – uścisk dłoni, przytulenie, życzliwa rozmowa. Nie od dziś wiadomo, że obecność drugiego człowieka to najlepszy lek na samotność i nie sposób go niczym zastąpić. W tym też celu współpracują z DPS w Psarskim wolontariusze i wolontariuszki, którzy włączają się w organizację akcji społecznych, wykonują zdjęcia bądź towarzyszą seniorom podczas zajęć terapeutycznych

usprawniających, wycieczek czy wyjść do kina.

Wydarzenie uświetnił Sławomir Olgierd Kramm, śremski artysta operetkowy, absolwent Akademii Muzycznej im. Ignacego Jana Paderewskiego w Poznaniu. Uczestnicy spotkania wysłuchali utworów z kręgu muzyki operowej, operetkowej i musicalowej. Jak zwykle obejrzeć można było występ artystyczny mieszkańców DPS, przygotowany pod kierunkiem Tadeusza Kaczmarka prowadzącego zajęcia kulturalno-oświatowe. A że tytuł spotkania brzmiał „Kolorowe Jarmarki”, to nie zabrakło również kolorowych strojów

i największego przeboju Janusza Laskowskiego pod tym właśnie tytułem, który odśpiewali z radością uczestnicy wydarzenia. Chętni mogli zakupić również pamiątki ze spotkania w Psarskim, bowiem przygotowano stragany z różnościami. Dzieci malowały sobie buzie i konsumowały watę cukrową. Swoje stoisko miała również Jolanta Matuszewska, autorka serii książek dla dzieci „Przyjaciółki z podwórka”. Zjazd Rodzin zakończył się biesiadą. W jego organizacji pomogli śremscy darczyńcy, którym organizatorzy składają serdeczne podziękowania.

KAROLINA KASPRZAK



Śpiewa Sławomir Olgierd Kramm.



Jolanta Matuszewska, autorka pięknie ilustrowanych książek dla dzieci, podpisuje dedykacje.



Jedna z atrakcji dla dzieci – bańki mydlane.

Uparcie walczę o życie

poczta
FILANTROPIA

Nazywam się Arkadiusz Gołabowicz, mam 39 lat, jestem z Polski. W 2002 roku uległem brutalnemu wypadkowi. Zostałem zrzucony z mostu przez pijanego mężczyznę. Z powodu upadku doznałem urazu kręgosłupa w odcinku szyjnym. Złamanie kręgów C5 i C6 spowodowało tetraplegię, czyli paraliż czterokończynowy. Poruszam się na wózku inwalidzkim.

Sprawca mojego kalectwa po wyjściu z więzienia wyjechał za granice naszego kraju do Irlandii i uchyla się od spłaty należnego mi zadośćuczynienia. Żaden sąd i minister sprawiedliwości nie są w stanie mi pomóc, a mnie nie stać na prawnika w Irlandii.

Jestem po wielu przebytych operacjach, w tym od lipca 2019 roku po amputacji lewej nogi. Co gorsze, w sierpniu 2022 roku doznałem udaru mózgu – nieszczęście, które zabrało mi to, o co walczyłem przez ostatnie 20 lat ciężkiej rehabilitacji. Niezbędna jest w moim życiu dalsza rehabilitacja, aby wrócić do formy, jaką odebrał mi udar. Jestem człowiekiem dążącym do celu, nie poddaję się i uparcie walczę o swoje zdrowie oraz o godną przyszłość. Nie przestaję marzyć.

Mam wspaniałą żonę Joannę, która mnie bardzo wspiera i dzięki której czerpię siłę do dalszej walki. Czasami jestem bardzo zrezygnowany, ale nie mogę zmarnować tego poświęcenia, które moja wspaniała żona wkłada, aby się mną opiekować. Przy takim wsparciu nie mogę się poddać i będę walczył do samego końca. Jestem pod stałą opieką lekarzy specjalistów, a w moim życiu niezbędna jest codzienna rehabilitacja. Koszty rehabilitacji pochłaniają większość naszych dochodów. Utrzymu-

jemy się tylko z mojej renty ZUS oraz specjalnego zasiłku mojej żony z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej.

W sierpniu tego roku zmieniamy miejsce z Nowej Wsi Lęborskiej na zamieszkanie w miejscowości Redgoszcz koło Wągrowca w województwie wielkopolskim. Żona otrzymała tam w spadku mieszkanie po swojej zmarłej babci. Mieszkanie ma 55 metrów kwadratowych, co nas bardzo cieszy, bo dotychczas żyliśmy na 17 metrach kwadratowych. Z jednej strony to ogromna radość i duża zmiana w naszym życiu, a z drugiej strony zmartwienie, ponieważ mieszkanie wymaga całkowitej modernizacji i dostosowania do potrzeb osoby niepełnosprawnej. Remont nowego mieszkania to nadzieja na lepsze życie i swobodę, ale koszty remontu bardzo mocno nas ograniczają.

Zwracam się do Państwa o wsparcie i pomoc w postaci przekazania dowolnej kwoty na leczenie i rehabilitację

oraz remont naszego nowego mieszkania i nadziei na lepsze i godne życie. W załączeniu przesyłam dokumenty potwierdzające moją niepełnosprawność. Bardzo proszę o informację, czy moglibyśmy uzyskać pomoc? W załączeniu przesyłam link do mojego kanału na youtube.com/@arkadiuszgoabowicz5965, gdzie mam zamieszczonych trochę materiałów, w których pokazuję moją determinację walki i chęć do życia.

Może czytelnicy „Filantropa”, osoby o dobrym sercu, zechcą przekazać swoje darowizny na mój numer rachunku Santander Bank: 54-1090-1102-0000-0001-3212-3607.

Z POWAŻANIEM
ARKADIUSZ GOŁABOWICZ

Od redakcji: W naszym posiadaniu są kopie: orzeczenie o stopniu znacznym niepełnosprawności, orzeczenie lekarza orzecznika ZUS i inne kopie dokumentów urzędowych.



Arkadiusz Gołabowicz.



FOT. ARCHIWUM AUTORA LISTU

Wszystko o pyrach

28 czerwca, w środę, całą grupą koleżanek i kolegów z „ISKRY” poszliśmy do Muzeum Pyry. Wcześniej przed wyjściem do muzeum pani Ola opowiedziała nam, że takie muzeum jest w Poznaniu. Ucieszyliśmy się i chcieliśmy to muzeum odwiedzić. Jechała z nami pani Justyna i jechaliśmy tramwajem.

Pamiętam, że padał deszcz, ale to nam nie popsuło humoru. W muzeum przywitał nas przewodnik, który później pokazał nam całe muzeum. Na początku opowiedział nam, skąd się wzięły ziemniaki*.

Po tej opowieści każdy z nas dostał ziemniaka i go obrał. Następnie mogliśmy go przyprawić jak chcemy. W muzeum były postacie z bajek jak Shrek i inni bohaterowie bajek. Porobiliśmy sobie zdjęcia. Przymierzaliśmy koronę i pozwaliśmy do zdjęć. Na pamiątkę dostaliśmy swoje ziemniaki i zabraliśmy je do domu. Całe wyjście wspominam miło i polecam każdemu, aby to muzeum odwiedził.

RYSZARD OUDINET
UCZESTNIK ŚDS „ISKRA” W POZNANIU

Od redakcji:

* W Wielkopolsce, a zwłaszcza w Poznaniu, rozpowszechniły się najszybciej w XVIII wieku, razem z trafną nazwą – pyrki. Bo przywieziono je z egzotycznego kraju Peru w Ameryce Południowej. Wyhodowali je pradawni Indianie (Inkowie), teraz może i cały świat zajada pyrki, ziemniaki, kartofle, kartoszki.



FOT. (6X) MARCIN KACZYŃSKI

Fotografia moja pasja

19 sierpnia przypada Światowy Dzień Fotografii. Fotografia uważana jest za jeden z najważniejszych wynalazków ludzkości. Wielu czytelników naszego miesięcznika pamięta z pewnością aparaty firmy Kodak, dość długo dostępne jedynie dla tych, którzy dysponowali odpowiednim budżetem. Na przełomie ostatnich kilkudziesięciu, a nawet kilku lat, fotografia mocno się rozwinęła. Mówi się, że dzisiaj fotografem może być każdy, kto posiada smartfon. Kiedyś nie było tylu możliwości fotografowania, co obecnie.

Pamiętam nasz pierwszy aparat analogowy, który został zakupiony w Niemczech w połowie lat 90 dwudziestego wieku przez moją tatę podczas jego pracy sezonowej. Służył nam przez prawie piętnaście lat. Robiliśmy zdjęcia wyłącznie najważniejszych wydarzeń ze względu na ograniczoną ilość miejsca na kliszy oraz wysokie koszty wywoływania zdjęć, a także brak wiedzy na temat jakości danego zdjęcia. W tego rodzaju aparatach na zdjęcie trzeba było czekać do momentu wywołania całego filmu, a nie, jak ma to miejsce obecnie, dwie sekundy. Przede wszystkim zabieraliśmy go ze sobą, gdy jechaliśmy na turnusy rehabilitacyjne bądź różnego rodzaju

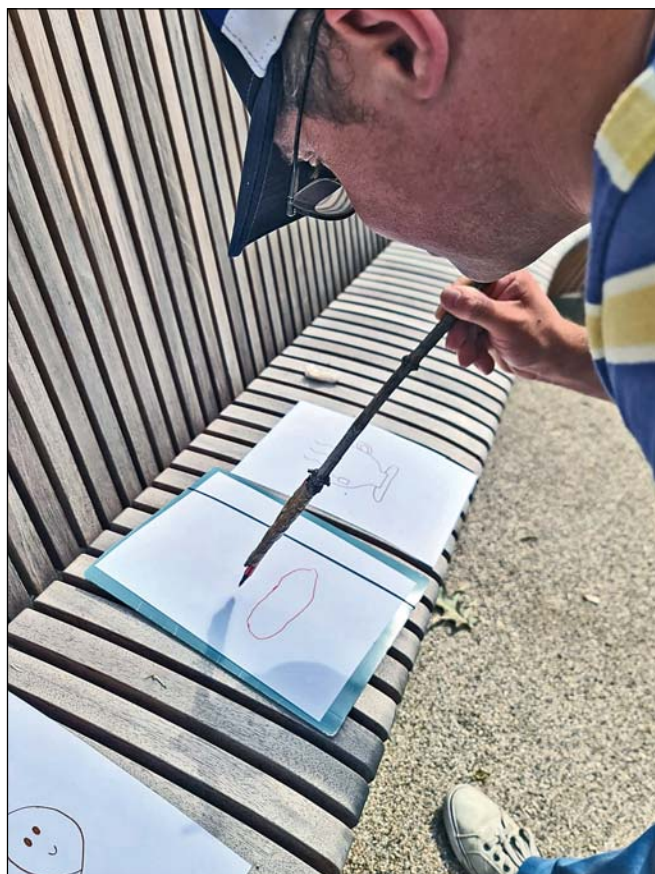
wycieczki. Aparat towarzyszył mi na uroczystościach rodzinnych, balu studniówkowym oraz podczas terapii mowy i jękania w Zakopanem.

W 2008 roku brałem udział w warsztatach fotograficznych, podczas których pozyskałem pierwsze informacje dotyczące wykonywania fotografii. Tematyka ta zaciękała mnie i postanowiłem kupić pierwszy w życiu cyfrowy aparat fotograficzny. W tamtym czasie dużo podróżowałem, wyjeżdżałem za granicę na różnego rodzaju wycieczki czy europejskie spotkania młodych. Dziesięć lat później, w 2018 roku, otrzymałem nagrodę w konkursie fotograficznym pn. „Gmina Strzelce w obiektywie”.

Dzisiaj nie potrzeba już dużych pieniędzy, aby wykonywać zdjęcia, choćby dla samego siebie. Wystarczy chęć i odrobina kreatywności. Podczas spacerów lub dłuższych wypraw warto rozejrzeć się uważnie – wokół nas jest mnóstwo ciekawych obiektów do fotografowania: piękne krajobrazy, kwiaty, uliczki, zabytkowe kamienice, morskie plaże. Fotografie z wakacyjnych wypraw umiłą nam czas w zimowe wieczory. Przeglądając je wrócimy pamięcią do wcześniej przeżywanych chwil. Taki jest właśnie cel fotografowania – chodzi o zatrzymanie w kadrze tego, co przemija.

KRYSTIAN CHOLEWA

Zabawa



FOT. KAROLINA KASPRZAK

czyli Cyrk Tysiąclecia

15 czerwca uczniowie I Liceum Ogólnokształcącego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu zaprosili nas do Parku Tysiąclecia na wspólną zabawę, nazwaną „Cyrk Tysiąclecia”. Byliśmy podzieleni na pięć grup. Do każdej przydzielony był przewodnik, który nas oprowadzał, kierował do różnych zadań, jakie na nas czekały, a które przygotowali uczniowie „Marcinka”.

Każda grupa otrzymała paszport, do którego po wykonaniu zadania wklejaliśmy naklejki za każdą konkurencję. Jednym z zadań („Kto hasa wśród traw”) było znalezienie pandy Mateusza – czyli ucznia przebranego w kostium zwierzęcia – i zrobienie sobie wspólnego zdjęcia. To nie było łatwe, bo panda uciekała przed nami. W innym zadaniu uczennice miały na tablicy zapisane tytuły piosenek, jak w grze „wisielec”. Zgadywaliśmy nazwy piosenek podając litery. Mieliśmy np. tytuł „Wyginam śmiało ciało” albo „Mam tę moc”.

Było też stanowisko sportowe, gdzie trzeba było rzucać frisbee (krążkami) do planszy z polami. Trzeba było trafić w środek planszy, bo za to było najwięcej punktów (ja trafiłem 100, 50 i 50! – Tomek). „Rysowanie pazurkiem” podobało się wielu osobom. Musieliśmy odrysować na kartce obrazek trzymając w rękach kijek, do którego na końcu przyczepiony był pisak. Łatwiejszą wersją tej zabawy było kolorowanie obrazków. Były też eksperymenty z kolorami, gdzie trzeba było mieszać farbę w probówkach tak, by powstał określony kolor. Mieliśmy wzór, według którego kolorowaliśmy rysunek. Czerwony i niebieski dał fioletowy (Julka), żółty i czerwony – pomarańczowy (Tomek).

Kolejne zadanie „Fretkowe wygibasy” – to tor przeszkód na czas. Najpierw przeskakiwaliśmy przez szarfę, potem przekładaliśmy przez ciało hula-hop, przebiegaliśmy slalomem przez słupki, układaliśmy plastikowe grzybki według kolorów i na końcu

kładliśmy szarfę na słupkach. Ważne było, by zrobić to jak najszybciej. Ostatnia konkurencja nosiła nazwę: „Ach, jak przyjemnie kołysać się wśród fal”. Trzeba było balansować piłkami tak, by znalazły się w miejscach wyznaczonych na kartonowej planszy. Ale nie było to łatwe, bo piłki wypadały bokiem, albo przez większe dziury w kartonie.

Na końcu był wspólny poczęstunek: pyszne ciasto, ciasteczka, muffinki i dużo czekolady. Był też czas na wspólne tańce, śpiewy, rozmowy i pamiątkowe zdjęcia. Baliśmy się, że pogoda popsuje nam plany, ale wszystko świetnie się

udało i zdążyliśmy wrócić do ośrodka przed deszczem.

*

Młodzieżowy Wolontariat „Marcinek” organizuje już od dłuższego czasu różne świetne wydarzenia dla naszego ośrodka. Spotykamy się na zabawach w liceum, jeździmy tam na turnieje tenisa stołowego, jesteśmy zapraszani na wspólne wycieczki – „Wrzesniówki”.

TOMASZ KRUSZONA
JULIA LUBCZYŃSKA
KRZYSZTOF JENDRAS
DZIENNY OŚRODEK ADAPTACYJNY
W POZNANIU



Sport w pięknym słońcu

25 maja na boisku Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach po trzech latach przerwy spowodowanej pandemią, ponownie odbyła się cykliczna impreza integracyjno-sportowa pod hasłem: „Żyj zdrowo, na sportowo”. W tegorocznym spotkaniu udział wzięły zaprzyjaźnione placówki: WTZ Wągrowiec, WTZ Gołańcz, SDS Wągrowiec, Zespół Szkół Specjalnych w Kowanówku oraz zaproszeni goście.

Jako organizatorzy wydarzenia odetchnęliśmy z ulgą, gdy rano po deszczu przywitało nas piękne słońce. W planie imprezy znalazły się: występy artystyczne przygotowane przez uczestników WTZ w Wiardunkach, rozgrywki sportowe w 9 konkurencjach (rzut ringiem, woreczkami, lotkami, piłką do kosza, bieg na 30 m kobiet i mężczyzn, bliźniaki, głosem do celu, sztafeta), a także poczęstunek kielbaskami i smacznymi wypiekami. Przygotowania rozpoczęliśmy na długo przed dniem imprezy. Własnoręcznie wykonaliśmy statuetki i dyplomy dla zwycięzców, przygotowaliśmy teren, dekoracje i ćwiczyliśmy naszą kondycję.

Imprezę rozpoczęliśmy od powitania i prezentacji drużyn, a następnie przeszliśmy do części artystycznej. Do boju zagrzewali nas uczestnicy tańcem, śpiewem i wierszem. Nasi artyści: Damian Tulka, Jagoda Borowiak i Paulina Kryštofiak wykonali utwory pt. „Wiosna” - Skaldów oraz „Nie daj się” - Dody. Specjalnie na tę okazję uczestnik warsztatu Radosław Szewczak skomponował wiersz, który zaprezentował wspólnie z kolegami. Uczestnicy zaprezentowali układy taneczne do piosenek.

Po występach przyszedł czas na rozpoczęcie rozgrywek. Nasi dzielni sportowcy dawali z siebie wszystko. Kibice chętnie dopingowali swoich przyjaciół. Po takim wysiłku wszyscy chętnie przystąpili do stołów, gdzie czekał poczęstunek i napoje. Gdy wszyscy odpoczęli, przystąpiliśmy do dekoracji zawodników. Kierownik WTZ Wiardunki – Joanna Napierała wręczy-

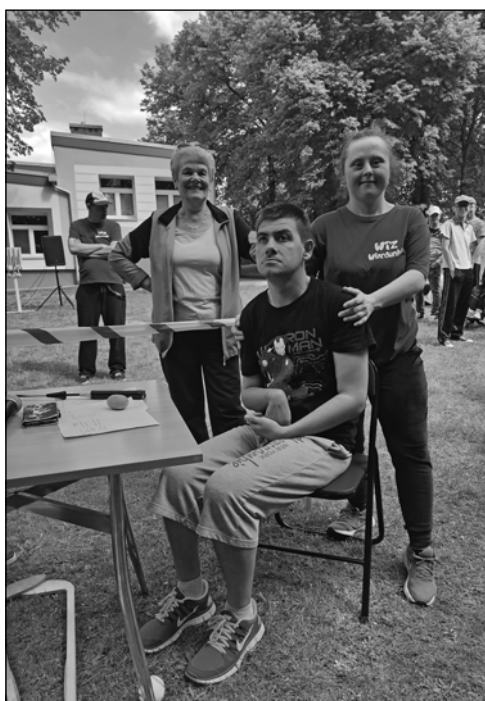
ła indywidualne nagrody dla uczestników za udział w każdej konkurencji oraz statuetki dla placówek za wywalczone miejsca. I miejsce zdobył WTZ Wiardunki, II – WTZ Wągrowiec, III – SDS Wągrowiec, IV – ZSS Kowanówko, V – WTZ Gołańcz. Podziękowaliśmy naszym gościom za obecność

oraz nagrodziliśmy ich brawami i upominkami.

Po kilkuletniej przerwie miło było wrócić do znanej już wszystkim formuły imprezy i wspominać poprzednie edycje. Wydarzenie to, oprócz doskonałej rozrywki, ma też służyć promowaniu zdrowych nawyków i

aktywności fizycznej zarówno wśród osób młodych i starszych z niepełnosprawnościami. Jako organizatorzy jesteśmy zadowoleni z pracy, jaką udało nam się wspólnie wykonać oraz uśmiechów, które udało nam się wywołać wśród obecnych w tym dniu przyjaciół.

SARA KABAT



Wyjątkowe miasto Łódź

Od 3 do 6 lipca grupa Uczestników z naszego Warsztatu Terapii Zajęciowej „Pomost” w Poznaniu była na wyjeździe edukacyjno-rekreacyjnym w Łodzi. Miasto Łódź okazało się pięknym i wyjątkowym miejscem.

Zwiedziliśmy Centralne Muzeum Włókiennictwa, gdzie mogliśmy zobaczyć, jak kiedyś mieszkali Łodzianie. Odwiedziliśmy także najdłuższą ulicę w mieście – Piotrkowską, przy której zatrzymaliśmy się w miejscowej kawiarni. Oglądaliśmy tam również wiele ciekawych sklepów. Zwiedzając Łódź, która słynie ze Szkoły Filmowej, szukaliśmy postaci z polskich bajek, których rzeźby

znajdują się na terenie miasta.

Poza tym mieliśmy możliwość zobaczyć tamtejsze ZOO i Orientarium. Największe wrażenie zrobił na nas słoń indyjski Aleksander. Bardzo podobaly się nam również zebry, żyrafy, małpy i rekiny. Ostatniego dnia wycieczki odwiedziliśmy Księży Młyn, gdzie mogliśmy zobaczyć dawne fabryki przemysłowe i poczuć, jak kiedyś żyli mieszkańcy Łodzi. Na zakończenie naszej wyprawy poszliśmy do wyjątkowego Ogrodu Botanicznego, gdzie mogliśmy zobaczyć piękną, łódzką przyrodę.

KATARZYNA
NAPRUSZEWSKA
UCZESTNICZKA WTW „POMOST”
W POZNANIU



Życzliwość i uśmiech

Elementy stymulacji bazalnej, integracji sensorycznej, hortiterapii, terapii zajęciowej, komunikacji alternatywnej i wspomagającej oraz masażu leczniczych i relaksacyjnych – to wybrane metody pracy z osobami z niepełnosprawnością stosowane w Dziennym Domu Opieki Wytchnieniowej Fundacji „Laba”. Fundacja wspomaga opiekunów osób z niepełnosprawnościami, dzieci, młodzież oraz osoby starsze.

Placówka mieści się w spokojnej okolicy osiedla Świerczewo, przy ulicy Koźmińskiej 6 w Poznaniu. Budynek Fundacji stanowi dom rodzinny przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Składa się z 3 pokoi, kuchni, sal terapeutycznych (m.in. sali doświadczenia świata), ogrodu i pomieszczeń gospodarczych. Podopieczni Fundacji to osoby różnicowane pod wzglę-

dem wieku i potrzeb – dzieci, młodzież i seniorzy. Fundacja zajmuje się osobami z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną, sprzężoną oraz osobami ze spektrum autyzmu. Pracują z nimi pedagodzy specjaliści, terapeuci zajęciowi, opiekunowie osób starszych, psycholog. Kadra i wolontariusze tworzą życzliwą, serdeczną atmosferę – aby każda osoba z niepełnosprawnością czuła się jak w prawdziwym domu – bezpieczna i zaopiekowana.

W Dziennym Domu Opieki Wytchnieniowej obchodzone są różnego rodzaju uroczystości: urodziny podopiecznych, dni tematyczne, w ramach których przygotowywane są aktywności i atrakcje oraz święta okolicznościowe. Gdy przychodzą ciepłe dni, podopieczni spędzają czas w wyposażonym i dostosowanym do ich potrzeb ogrodzie lub udają się na spacer czy wycieczki.

Prowadzone zajęcia mają na celu rozwijanie i doskonalenie umiejętności podopiecznych. Celem zajęć jest rozwój ich samodzielności, kreatywności, wykorzystania potencjału, ale także odpoczynek, dobra zabawa i miło spędzony czas.

Pracownicy Fundacji prowadzą szkolenia, warsztaty i wykłady z zakresu problema-

tyki opieki i rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami. Fundacja w ramach współprac i wolontariatów przyjmuje studentów na praktyki, a także otwarta jest na pomoc wolontariuszy, którzy chcą wspomóc jej działalność. Kontakt: tel. 511 806 833, biuro@fundacja-laba.pl, strona internetowa: fundacjalaba.pl NA



W Dziennym Domu Opieki Wytchnieniowej podopieczni mogą realizować swoje pasje.



Zajęcia artystyczne pomagają rozwijać umiejętności przydatne w codziennym życiu.

FOT. (2X) ARCHIWUM FUNDACJI „LABA”



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Codziennie pod górę⁽⁴⁸⁾

Czasem lubię się łudzić, że te wszystkie moje dziwne nastroje to nie wynik choroby schizofrenicznej, a wahań cukru. Wspominałam w jednym z odcinków, że już drugi rok choruję na LADA. Jest to tak zwana cukrzyca dorosłych typu 1. Mówi się, że to choroba autoimmunologiczna jak nowotwór, o nieznanych do końca przyczynach. Organizm w chorobach autoimmunologicznych atakuje sam siebie i wielu badaczy uznaje za ważne w powstawaniu tych chorób czynniki psychologiczne, stres. Może i u mnie to schorzenie jest tego wynikiem?

W ciągu ostatnich kilku miesięcy zaniedbałam dietę cukrzycową, co przy tym typie cukrzycy jest dla organizmu bardzo szkodliwe. Cukry ponad 300, a czasem ponad 400 i 500. Miałam dosyć tych dietetycznych zaleceń, wstrzykiwanej insuliny. Wiem, że dłuższy czas takiego nieprzestrzegania zaleceń to prosta droga do powikłań różnego typu: od poważnych problemów z widzeniem, które i tak już mam, po udar i zawał. Kiedyś przeczytałam, że brak dbałości o swoje zdrowie to podświadome pragnienie śmierci. Akurat dotyczyło to nadużywania alkoholu, ale w tym przypadku jest być może podobnie. Którejś nocy, gdy nie mogłam zasnąć, myślałam o tym, że duża ilość tabletek, które wykupiłam na moje schizofreniczne zaburzenia, wzięta na raz uwolniłaby mnie od męczenia się ze sobą samą.

Popatrzyłam na śpiącego Marka i zdałam sobie sprawę, że nigdy mu tego nie zrobię. Mam przecież w życiu to, co najważniejsze – miłość, poczucie bezpieczeństwa. Czego więc chce ta moja chora głowa? Czasami czuję taką beznadzieję, bezsens kolejnych, podobnych do siebie dni, ciągłego skupiania się na tym jak się czuję, zamiast na życiu, na byciu tu i teraz. Miałam kilka dni temu telefoniczną konsultację z diabetologiem. Przypomniało mi się, jak się czułam po rozpoczęciu choroby, gdy wyszłam ze szpitala. Cudem uniknęłam śmierci po zatruciu katonami i po powrocie do domu zaczęłam prowadzić bardzo regularny tryb życia. Zdrowe posiłki, idealnie

pod względem węglowodanów dobrane do ilości wstrzykiwanej insuliny, regularna aktywność fizyczna. Nigdy wcześniej nie byłam tak spokojna. Później właściwie nie wiem, co się stało. Być może z powodu znużenia i zmęczenia restrykcjami cukrzycowymi doszłam do tego punktu, co ostatnio: hemoglobina glikowana – wartość ponad 8, czyli niewyrównana cukrzyca, ryzyko powikłań. Załamalam się, nie potrafiłam zmobilizować się, by przestrzegać zaleceń. Pani doktor rozmawiała ze mną spokojnie, życzliwie, słyszałam troskę w jej głosie, a może tylko chciałam ją słyszeć? Z pewnością trzeba trochę poczekać, by poziom glikemii wrócił do normy, a ja do względnej stabilności psychicznej. Cierpliwość nigdy nie była moją mocną stroną.

Nadal izoluję się od innych, ludzie drażnią mnie i męczą. Marek pojechał do rodziców. Proponował, abym z nim pojechała, ale od razu powiedziałam, że się nie wybieram. Zawsze mi źle i coś nie pasuje. Jak Marek jest w domu, narzekam na jego ciągłą obecność, gdy pojedzie, też jestem zła. Wydaje mi się to nawet śmieszne, ale dystans do siebie niezbyt w moim przypadku pomaga. Marek nadal nie ma pracy i choć współczuję mu, bo widzę, że fatalnie się z tym czuje, to tłumię złość z tego powodu. Moim zdaniem w ciągu pół roku można znaleźć jakieś zajęcie zarobkowe. Znowu zaczęłam brać ziołowe leki uspokajające, ale to już chyba nie działa, pewnie organizm się przyzwyczaił. Chciałabym napisać coś optymistycznego, ale jakoś trudno. Może po prostu trzeba poddać się i jednak zacząć brać leki, przed którymi tak ciągle się bronię? Pewnie dlatego się bronię, bo zawsze wcześniej czy później przychodzi taki moment przeskoku od poczucia nienormalności do normalności. Może dzięki Wam i pisaniu dla Was i w tej chwili on następuje, kiedy puszczają tłumione łzy, tak po prostu bez oceniania i zastanawiania się, skąd pochodzą i dokąd płyną.

Byłam w sklepie i na spacerze, jeździłam na rowerku treningowym. Wymieniliśmy z Markiem kilka miłych wiadomości. I znowu taka normalna rzeczywistość. Byliśmy niedaw-

no na występie kabaretu. Dawniej zawsze chciałam wspólnie gdzieś wychodzić, a tym razem byłam temu niechętna. Marek bilety dostał na imieniny od matki, może dlatego nie miałam ochoty iść. Siedziałam na początku spięta, a Marek „grzebał” coś w telefonie. Ale później żarty na scenie mnie wciągnęły i oboje zgodnie uznaliśmy, że to było fajne. Teraz jak wcześniej wspominałam łączy mnie z Markiem pasja akwarystyczna, ale czasem też denerwuje mnie, że to on stara się być głównym specjalistą w tej dziedzinie. Czyta coś, robi testy wody i jak go nie zapytam, to sam z siebie nic nie powie. Nie wiem, może rekompensuje sobie w taki sposób brak pracy, że jest coś, na czym dobrze się zna.

Wczoraj spędziliśmy miły wieczór. Miałam dziś iść na kawę do znajomej, bo od dawna mnie zapraszała. Początkowo wydawało mi się to dobrym pomysłem, powolnym powrotem do kontaktów z kimś innym prócz Marka. Jednak w ostatniej chwili odwołałam spotkanie i pojechaliśmy do sklepu akwarystycznego. Dorota, moja znajoma, też zaczęła mnie drażnić ciągłymi opowieściami o szkole. Słuchając jej czułam, że nie obchodzi mnie to, co mówi i nie mam ochoty tego słuchać. Podobnie z Pauliną, do której chodziłam na masaże i dużo ze sobą szczerze, także poza zabiegami, rozmawialiśmy. Nie lubię tego w sobie, kiedy staję się taka zimna, zaczynam patrzeć na relacje z ludźmi jako ciągłą wymianą korzyści: ja posłucham tego, co mnie nie interesuje, a potem druga stro-

na, gdy będę chciała się wygadać, zrobi to samo. Gdy nie mam potrzeby mówić o sobie, nie mam też ochoty słuchać innych. Dawniej, jeszcze w szkole, byłam zupełnie inna. Zachowywałam się wręcz odwrotnie. Nigdy nie opowiadałam o sobie, a cierpliwie słuchałam zwierzeń innych. Miałam w swoim życiu nieliczne krótkie okresy, o których już pisałam – czułam wówczas jakąś taką naturalną bliskość z ludźmi, spontanicznie mówiłam szczerze o sobie, z ciekawością słuchałam innych. Te okresy przychodzą jakby same z siebie, nie umiem ich „na siłę” przywołać, ale prawda jest taka, że wtedy czuję się najlepiej. Często jestem zmęczona, znudzona samą sobą, nawet w tej trochę lepszej, jak dzisiaj, wersji. Chciałabym nie tylko wylewać przed Wami żale, czego niby to nie potrzebuję, ale dać Wam coś od siebie. W tej chwili, gdy beznadzieja chowa się za pachnące na spacerach kwiaty jaśminu, chcę Wam napisać, żebyście nigdy się nie poddawali, nawet, gdy macie wrażenie, że nic nie wychodzi, nic nie ma sensu, nikt nie rozumie. Gdy pętają Was ograniczenia, nie tylko psychiczne, ale i fizyczne zawsze warto czekać na słońce. Czasem tym słońcem będzie zwykłe słowo nieznajomej osoby, która cierpi tuż obok, ale uśmiecha się do Was przez tłumione łzy, czasem uśmiech dziecka czy szczeniaczka, mały kolorowy motyl, który bez znalezienia Wam przyczyny przysiadł na rękawie i po prostu jest z Wami przez chwilę. Bądźcie zdrowi i szczęśliwi! S.A.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Altanka ogrodowa bez barier

Na początku tego roku zamarzyliśmy o wybudowaniu altany ogrodowej, w której moglibyśmy odpoczywać w wakacyjne wieczory i weekendy. Altana w naszym zamyśle miała chronić również przed upałami, deszczem, burzą czy wiatrem. Ponieważ nie posiadam umiejętności budowlanych, aby zrealizować to zamierzenie, poprosiłem o wsparcie mojego kolegę ze szkolnej ławy.

Przed przystąpieniem do zbudowania altanki kolega dokonał szczegółowego pomiaru. Zamówiliśmy drewno oraz pokrycia dachowe. Wykonałem prace porządkowe – skucie tynku i otynkowanie ścian, przy której miała być postawiona altana. Zawsze wykonuję wyłącznie te czynności, na których wykonanie pozwala mi zdrowie. Praca na

wysokości w moim przypadku nie wchodzi w grę. Najpierw musiałem wykonać fundament w ziemi, na którym konstrukcja drewniana została osadzona. Wziąłem do ręki łopatę i ładowałem ziemię. Następnie trzeba było wykonać tak zwany szalunek, czyli konstrukcję z desek, na której miała być ułożona warstwa betonu. Szalunek należy polewać wodą kilka razy dziennie, aby nabrał odpowiedniej konsystencji.

Malowanie drewna – desek, łat, krokwie do altanki – potraktowałem jako formę rehabilitacji moich rąk, pozwalającą na skupienie uwagi na danej czynności oraz naukę nowych rzeczy. Jest to praca pozornie prosta, jednak wymagająca i czasochłonna. Przedostatnim elementem było przykręcanie pełnych desek od dołu i listew w górnej części altanki. Na zakończenie zamontowaliśmy

instalację elektryczną. Budowa naszego azylu ogrodowego trwała kilka miesięcy. Obserwowałem pracę fachowców. Dzięki temu zdobyłem nowe doświadczenia, między innymi w zakresie budownictwa, ciesielstwa, stolarstwa czy elektryki. Rzecz jasna, nie byłoby to możliwe bez pomocy mojego kolegi, któremu najserdeczniej dziękuję za wsparcie i czas poświęcony na budowę altanki.

Istotną sprawą jest to, że nasza altanka nie posiada żadnych barier architektonicznych. Ostatnio gościła u nas osoba poruszająca się na wózku i wjechała do niej bez najmniejszego problemu. W altance mogę odpoczywać, relaksować się, czytać książki, pisać artykuły i przyjmować gości. Cieszę się ogromnie, że udało się zrealizować nasze zamierzenie!

KRYSTIAN CHOLEWA

WParku Sołackim zagóściły mewy. To unoszą się białą chmurą nad stawem, to upiększą go niczym wodne lilie. Wokół stawu spacerują babcie i mamusi z małymi dziećmi. Najpierw napotkałam malucha z mamą. Mama chciała, żeby chłopiec szedł przed siebie i przytrzymywał się wózek, ale on chciał iść sam, rozglądał się dookoła, spoglądał to na drzewa, to na przechodzące osoby. Na słowa mamy reagował tupaniem i mama nazwała go tupakiem. No i tupak co chwilę demonstrował swoje dążenie do samodzielności, bez krzyku, ale stanowczo i konsekwentnie. Tak to jest, kiedy dziecko staje się dwulatkiem.

Później ujrzałam babcię, a obok niej szedł chłopiec, może czteroletni. Podskakiwał, żywo gestykułował, czapeczka co rusz zsuwała mu się z włosów. Chłopiec mówił szybko i trochę niewyraźnie, połykając niektóre sylaby. Mogłam jednak usłyszeć kilka jego pytań: „Babciu, czy te mewy przywiał znad morza wiatr?”. „Babciu, co te mewy jedzą?”. „Babciu, czy te mewy odleca, czy tu zostaną?”. Babcia nie wiedziała, co odpowiedzieć, ale z pewnością wiedziała, że jej wnuczek jest mądrym dzieckiem. Kiedyś inny wnuczek powiedział: „Bo ja jestem mądraliński”. I wydawałoby się, że każda babcia powinna się cieszyć, mieć takiego wnuczka, a jednak niedawno babcia była bardzo niezadowolona z małego mądrali. „Co będzie, kiedy dorosnie” – mówiła – „do roboty to on nie będzie ani żadna żona z takim nie wytrzyma”. „Dlaczego pani tak sądzi?” – zapytałam. – „Może będzie wykształconym i mądrym człowiekiem”. Babcia nie dała się przekonać. Tak niestety też bywa. Jednak bądźmy spokojni o mądrale, którzy myślą i stawiają pytania. Natomiast martwmy się, gdy dziecko jest mądrałą pozornym, to jest popisuje się mówieniem, ale sensu w tym nie ma. Zdarza się to nie tylko dzieciom.

Jednak najciekawiej było w pobliskiej restauracyjce. Przy sąsiednim stoliku siedział chłopiec w wieku około dziesięciu lat. Był zafascynowany tym, o czym właśnie się dowiedział od swojego wujka, a mianowicie, że można adoptować „na odległość” nie tylko jakieś zwierzę, ale także jego część. W ten sposób można pomóc hodować w zoo albo porzuconemu zwie-



Autor podczas pracy przy budowie altanki ogrodowej.

FOT. ARCHIWUM AUTORA

Nad stawem

rzakowi zapewnić opiekę w schronisku. „Wujku, naprawdę można adoptować samą trąbę słonią?” „A jedną nogę też można?” „Albo kły?” „A co z węzami? Albo z krokodylem?” Wujek był rozbawiony i prowokując chłopca do dalszych pytań, powiedział: „Ja to bym sobie adoptował ogon pawia”. „Dlaczego pawia?” – dopytywał się chłopiec – „Bo ja to sam nie wiem, komu chciałbym pomóc. Może żyrafie?” „Obiad nam stygnie” – oświadczył wujek i już nie dowiedziałam się, jakie zwierzę ma szansę na adopcję.

W sumie tego dnia spotkałam trzech interesujących chłopców: tupaka, mądrąłę i kandydata do zaadoptowania zwierzaka lub jego części. Niezależnie od różnicy wieku i sytuacji, tych chłopców łączyła ciekawość świata. To ważna właściwość rozwoju, która jest zarówno darem natury jak też kultury. Niektóre dzieci charakteryzuje duża, wrodzona potrzeba poznawania, inne mniejsza. Jednakże ciekawość poznawczą dziecka można zarówno podsycać jak i tłumić. Podsyca ją radość okazywana przez dorosłych i dostarczanie dziecku nowych, interesujących wrażeń. Natomiast aktywność poznawczą tłumi okazywanie mu lekceważenia i obojętności. Są to dwie trucizny, którymi może nasiąknąć psychika dziecka. I wtedy uratować dziecko od psychicznego ubóstwa może tylko dobry los. A dobrym losem bywają dobrzy ludzie.

KUKURYKU

Jakże różne są te nasze wakacyjne dzieci! Wszystkie dążą do swobody, jednak rozmaicie ją rozumieją i także różnie rewalizują. Oto co powiedział Wojtuś: „Tata mi nie pozwala uciekać na drogę, a ja lubię uciekać, a nie lubię słuchać”. Zdumiewająca jest samowiedza tego dwuipółletniego chłopca. Czy będzie usiłował robić to, co lubi?

Z kolei Antoś: „W wakacje wolno mi wchodzić na drzewo, ale nie wolno spadać. Co będzie, jak spadnę?”. Swoją dyktando Antoś rozwiązał w taki sposób, że siada na rozłożystej, dolnej gałęzi i machając nogami zajada się chałwą. Bo na ten przysmak ma pozwolenie. Czy

jednak pragnienie wspinaczki zwycięży? Można przypuszczać, że potrzebna byłaby tylko namowa innego chłopca.

Bywają też inne pomysły na wakacyjne plany. Do pewnego kochanego dziadka, który regularnie wypłaca wnukom kieszonkowe, troje wnucząt (Michał, Jaś i Ewunia) przyszło z następującą propozycją: skoro wakacje trwają aż dwa miesiące, to czy mógłby im wypłacić kieszonkowe jednorazowo na ten cały czas. Pozwoliłoby to na bardziej atrakcyjne ich wydatki. Dziadek odmówił, bo ewentualne spełnienie życzenia wnuków uznał za niewychowawcze.

Natomiast Ewelinka chciała na wakacyjny wyjazd nad morze zabrać wszystkie swoje lalki i kota Mruczusia. Rodzicom udało się wyperswadować kota, bo nie lubi wody. Jednak lalki – zdaniem Ewelinki – lubią się kąpać. Płacz i tupanie były takie, że rodzice ustąpili. „Ile było tych lalek?” – zapytałam. „Kilkanaście” – brzmiała odpowiedź.

Pragnienie swobody młodszych dzieci to żaden problem w porównaniu z dążeniem do wakacyjnej wolności nastolatków. Zazwyczaj około piętnastego roku życia (niekiedy wcześniej) pragną one spędzić chociaż część wakacji w gronie rówieśników i to niekoniecznie na obozie harcerskim. Ze strony rodziców potrzebna jest w takiej sytuacji profilaktyka, bowiem zakazy nie skutkują („Wiem, o wszystkim już wiem” – mówią nastolatki), natomiast przekonująca może być poważna dyskusja na temat różnorodnych zagrożeń i osobistej odpowiedzialności. Rodzice powinni też wiedzieć, że nastolatkom niekoniecznie chodzi o miłosne przygody, czego rodzice zazwyczaj najbardziej się obawiają, ale ważna jest dla nich w pierwszym rzędzie autonomia, prawo do decydowania o sobie. Dlatego w rozmowach odwołujemy się do argumentów odpowiedzialności, a nie posługujemy straszeniem.

Oczywiście, rodzice powinni wiedzieć, gdzie i z kim dorastające dziecko zamierza przebywać, należy też (bez nadmiaru) utrzymywać z nim kontakt,

czemu sprzyja telefon komórkowy. I nawet wówczas, gdy w rozmowie telefonicznej nastolatek nie powie całej prawdy, to w pewnym sensie jest jednak kontrolowany („kontrola na długiej smyczy” – jak mówią).

Ważny jest sposób prowadzenia rozmowy: pytajmy o przeżywane radości, a także o to, czy pojawiły się jakieś kłopoty i czy moglibyśmy pomóc. To też jest rodzaj kontroli, opartej nie na dyscyplinowaniu dziecka, ale na uczuciowej więzi.

Jednakże niezależnie od wieku podczas wakacji dzieci dzielą się na takie, które lubią długo spać i takie, które lubią oglądać wschody słońca. Te drugie mogą być bardziej kłopotliwe, bowiem pobudka najczęściej obejmuje cały dom. Znam jednak dzieci poruszające się o świcie w sposób indiański, to jest bezszelestnie. Takim był również mój syn, kiedy będąc na wsi „skoro świt” wyruszał z kolegami z sąsiedztwa na ryby. Te złowione smażyli potem nad ogniskiem, co było ich śniadaniem, oprócz zabranego ze sobą chleba. Tak przynajmniej sądziłam. Dopiero znacznie później sąsiadka wyjaśniła mi, że każdorazowo z jej zapasów zniknął słoń z peklowanym mięsem, ale ona udawała, że tego nie widzi...

Na podstawie wypowiedzi rodziców można sądzić, że

wśród młodszych dzieci jest więcej skowronków, a wśród starszych – niedźwiedzi („Stary niedźwiedź mocno śpi”). Znam nawet takich chłopców, którzy nigdy nie byli na kolonii ani obozie właśnie dlatego, że trzeba wcześniej wstawać. Ci chłopcy zapewne nie znają wierszyka autorstwa Stanisława Jachowicza, którego w dawnych latach dzieci uczyły się na pamięć:

Piaś kogucik:

Kukuryku!

Wstawaj rano,

Mój chłopczyku –

A chłopczyk

Ze snu się budzi,

Patrzy...

Dużo chodzi ludzi,

Więc się szybko

Zrywa z łóżka,

By nie uszedł

Za leniuszka,

I rzekł:

Za twe kukuryku

Dziękuję ci,

Koguciku.

Gdybym im przeczytała ten tekst, być może by powiedzieli: dlaczego nie należy być leniuszkiem? A ludzie niech sobie chodzą, jak chcą. Co do kogutów, to my kogucie pianie znamy z filmu...

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



FOT. KAROLINA KASPRZAK



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽⁶¹⁾

Znów mimowolnie do-
tknęła aktówki, nawet
ją lekko przesunęła, jakby
przeczuwała, że w niej spo-
czywa ich najbliższe prze-
znaczenie.

– Połóż się, ja jeszcze tylko
wezme prysznic i zaraz będę.
– Mateusz stworzył szufladę i
schował fajkę.

Wysłała cicho jak duch, wró-
ciła do sypialni, a on wyłączył
komputer i zgasił światło. Po
omacku trafił do klamki.

Łazienka była po przeciw-
nej stronie korytarza. Właści-
wie było to coś więcej. Helena
chciała, by był to raczej pokój
kąpielowy. Wyłożona śnieżno-
białą glazurą, za którą zjeżdżał
pół świata (wtedy jeszcze zale-
żało im na głupstwach), oraz
szklanymi mozaikami w bla-
dobłękitnych i seledynowych
odcieniach morza, miała spo-
ro elementów drewnianych,
także na podłodze. Naprzeciw
wejścia znajdowały się dwie
umywalki w kształcie muszli
z okazałymi, srebrno niklo-
wanymi bateriami. Duża, wy-
godna wanna na łwach nogach
umieszczona była po prawej
stronie w okiennym wykuszu.
Przez to usytuowanie oraz kil-
ka zwisających paproci kąpiel
w niej dawała poczucie nie-
zwykłej bliskości z naturą. Za-
raz obok stał bidet. Mahonio-
wa toaletka i czerwone krzesło
Pilleta oraz szafa na ręczniki,
w tym samym stylu, wypełnia-
ły lewą część pomieszczenia.
Między nimi znajdowała się
obszerna kabina prysznicowa
z hydromasażem – ulubione
urządzenie Mateusza.

Zrzucił z siebie ubranie i idąc
do kabiny, zerknął w wysokie
lustro. Brzuch był jego obsesją.
Na szczęście nie miał powo-
du do zmartwień. Wszedł za
szklane drzwi kabiny i odkręcił
kurki. Tusz przyjemnie trysnął
mu na twarz i klatkę piersiową.
Ustawił temperaturę na śred-
nio ciepłą. Szeroki strumień
obmył mu ciało. Sięgnął po
butelkę z żelam, nalał sobie na
dłoń i rozprowadził po skórze.
Woda z szumem zmydlała go
i spływała po nogach do stóp.
Wkrótce stał po kostki w pia-
nie. Nadstawił głowę, potem
plecy i znów tors. Oplukany
obniżył ciepłotę wody i puścił
ją przez dysze większego ci-

śnienia. Poczuł, jak odpływa
z niego zmęczenie. Zrobiło
się przyjemnie i wrócił reflek-
sywny nastrój. Pradziad Józef,
on, żona, dzieci, firma – koleje
losu...

Nie było mu źle, nie narze-
kał, ale to chyba nie było tym,
o co mu chodziło, jeśli w ogó-
le kiedykolwiek o coś w ży-
ciu mu szło, jeśli wiedział, jak
wszystko się dzieje, jak toczy...
W chwili takiej jak ta, gdy za-
trzymywał się i zastanawiał,
doznawał dziwnego prze-
świadczenia, że nie żyje praw-
dziwym życiem, nie tym wła-
ściwym, lecz tylko śni je sobie
w jakimś bezwolnym śnie lub
śni się komuś i z akcją tego snu
jego wola nie ma nic wspól-
nego. Albo że bierze udział w
jakimś spektaklu, gdzie wszy-
scy są tylko aktorami, który
reżyseruje ktoś inny, nie on, i
wszyscy grają tę sztukę razem
z nim – Helena, dzieci, pra-
cownicy... Bo tak jest im prze-
znaczone. Nie wiedział przez
kogo. Kogoś, kto rozdzielał
wszystkie te role, kto manipu-
lował przy ich losach, kogoś z
zewnątrz, zza sceny. Boga? W
przeciwieństwie do Heleny nie
wierzył w Boga. Więc jakiegoś
nieznanego Twórcę? Wielkie-
go Architekta? Wszystko, co
działo się w nim, wokół niego,
wydawało mu się zdetermino-
wane miejscem lub czasem i
obce. Kim byli ci wszyscy ota-
czający go ludzie? Dodatkowo
do niego, statystami w jego
historii? A może jednak to on
był figurą na ich scenie, w ich
życiu? A może wszyscy ra-
zem znaleźli się tu, by wpra-
wić się w życie, nauczyć się go
i poznać wszystkie jego prawa,
mechanizmy i pułapki? Poz-
nać i przyswoić na czas, który
miał dopiero nastąpić, kiedy
wszystko zacznie się od nowa?

To wrażenie, że życie, które
teraz wiódł, nie dzieje się na-
prawdę, na serio, że to tylko
próba jakaś, przymiarka i przy-
gotowanie do czegoś bardziej
rzeczywistego, prześladowało
go najmocniej. Jego namiętno-
ści, miłość, praca... Czy Helena
była z nim szczęśliwa? Czy
był dobrym mężem? Dopiero
się uczył, jak nim być, i jeśli
miał być dobrym, to nie teraz,
lecz potem. A dzieci? Jakim
był ojcem? Jakimże miał być,
skoro nigdy nim nie był i nie

wiedział jakim być najlepiej...
Biznesmenem też był takim
„po omacku”. Dopiero nabierał
rutyny, lecz wiedział, że już w
tym, bieżącym życiu z niej nie
skorzysta.

Było to życie jakąś gigan-
tyczną ruletką, kulką nieopa-
nowaną siłą rzucaną w nume-
rowane przegródki fortuny. Jak
miał się w niej niewprawiony
orientować? Ledwie oswoił
się, przyzwyczaił, a już nasta-
wało nowe. Wszystko działo
się, tasowało i układało jakimś
niezwykłym trafem. Ten dziw-
ny ciąg zdarzeń, kalejdoskop
chwil, a on w nim, pośród po-
tłuczonych szkiełek. W swoim
miejscu. W obecnym punkcie...
Jak się w nim znalazł? – jakoś
tak... zanim sam się zoriento-
wał. Zabłąkał się, zasnął, kie-
dyś wszedł w któreś z drzwi,
w którąś z uliczek? Zresztą jakie
to miało znaczenie. Czy każ-
da z tych dróg i drózek, które
miał kiedyś przed sobą, nie za-
prowadziłyby go w to miejsce,
w którym teraz był? I czy bez
względu na to, którą ze ścieżek
będących dziś przed nim podą-
ży, nie dojdzie tam, gdzie ma
dojść tak czy inaczej? Ile zale-
żało od jego woli, od pracy? Ile
ponad to, co poukładał najbli-
żej, w zasięgu ręki? Wydawało
mu się, że cokolwiek zrobi, o
czymkolwiek zdecyduje, i tak
nie będzie miało to większej
wagi, bo jak suchy liść niósł
go nurt jakiejś nieodgadnionej
rzeki w następne, prawdziw-
sze istnienie.

Woda chłostała go mile, ale
uznał, że już wystarczy. Za-
kręcił kurki i wyszedł z kabi-
ny. W zaporowanym lustrze
dostrzegł, jaki jest czerwony.
Prysznic pobudził krącenie
i poprawił ukrwienie skó-
ry. Podszedł do szafy i wyjął
świeży ręcznik i czystą piżamę
z cienkiej, brązowej flaneli.
Potem dość energicznymi
ruchami się osuszył. Nie czuł
zmęczenia ani nie chciało mu
się spać. Włożył dół i wyszedł
z łazienki.

Spodziewał się, że Helena
już śpi, lecz światło po jej stro-
nie wciąż się paliło.

– Czemu nie śpisz? – zapytał
z troską, kładąc się obok niej. –
Coś ci dolega?

– Nie... – odparła zmęczo-

nym głosem i kiedy już wygod-
nie leżał, spytała: – Powiedz,
Mateuszu, co sądzisz o Wero-
nice?

Myślała o niej od dnia, w
którym spotkała Magdę. Po-
równywała je ze sobą, ich rela-
cje z Hubertem i coś nie dawa-
ło jej spokoju.

– Wspaniała dziewczyna,
bez dwóch zdań – Mateusz nie
miał wątpliwości. – I są z Hu-
bertem bez pamięci w sobie
zaświergoleni.

– Są zaświergoleni, bardzo
– przyznała. – Tylko czy to jest
mądre?

– Nie rozumiem cię – spoj-
rzała na nią pytającym wzro-
kiem.

– No widzisz... on już miał
sympatię... Też bardzo się lubi-
li. I co? Co będzie, kiedy skoń-
czą się praktyki?

– Więc o to ci chodzi?

– Czy oni zdają sobie spra-
wę z sytuacji, w której się
znaleźli? Czy Huberta stać na
kolejną rozłąkę? – pytała, a ra-
czej przewidywała matczynym
zmysłem, co może się stać. –
Może jestem głupia kwoka, ale
wiesz...

– Daj spokój, to już jest inny
chłopak, dużo rozumniejszy,
inne, mądrzejsze uczucie – sta-
rał się sensownie pocieszać.

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

Twórcze plażowanie

Warsztat Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach, prowadzony przez Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych i Aktywności Lokalnej „Dla Ciebie” po raz pierwszy był współorganizatorem wydarzenia pod nazwą „Plażowanie w Rabowicach”. Pomyśłodawczynią wydarzenia, które odbyło się w sobotę 15 lipca, była Joanna Waszak, a zorganizowały je: Stowarzyszenie „Wolontariat Wielkopolski”, Stowarzyszenie „360” i Stowarzyszenie „Dla Ciebie”. Celem była integracja środowisk osób z niepełnosprawnościami oraz lokalnych społeczności.

W organizację wydarzenia zaangażowało się również Koło Gospodyń Wiejskich z Gruszczyzna (zafundowało uczestnikom lemoniadę), Koło

Gospodyń Wiejskich z Rabowic (przygotowało pachnący popcorn i watę cukrową), a także Koło Gospodyń Wiejskich „Garbaby”, którego przedstawicielki królowały w kolorowych strojach na stanowisku plażowym. Dzięki firmom „Stena Recycling Polska” i „Jeronimo Martins Polska” mogliśmy zorganizować dodatkowe atrakcje.

Goście mogli skorzystać z rozmaitych atrakcji, do których zaliczały się: pokaz straży pożarnej oraz nauki pierwszej pomocy, a także konkurencje na stanowiskach sportowych, konstrukcyjnych, aromaterapeutycznych, chemicznych, edukacyjnych, kreatywnych i bajkowych z Bajanką.

Dużym zainteresowaniem cieszyło się nasze autorskie stoisko nazwane „Komunikacja bez barier”. Dzieci i do-

rośli mieli okazję oswoić się z tematem niepełnosprawności. Tutaj odbyło się spotkanie z naszymi uczestnikami Patrykiem i Krzysztofem, którzy opowiadali o swoich doświadczeniach w porozumiewaniu się z innymi. Dzieci bardzo chętnie tworzyły na stoiskach kreatywnych obrazy z mąki jak i pocztówki z wakacji. Na tym stanowisku terapeutycznym wspólnie z uczestnikami naszego WTZ pomagały wypełnić i zaprojektować pocztówki z prawdziwymi znaczkami. Było również stoisko z wyrobami rękodzielniczymi, które przez cały rok wytwarzamy w naszych pracowniach. Dochód z wydarzenia został przeznaczony na organizację wypożyczynki letniego uczestników WTZ w Pobiedziskach.

Oto, co o wydarzeniu powiedzieli uczestnicy:

Kasia: Ja byłam na stanowisku kawiarenki, podobały mi się losy jedzenie i bańki mydlane.

Filip: Razem z Jarkiem i terapeutkami pomagałem na stanowisku pocztowym.

Józek: Robiłem bańki mydlane i bardzo mi się to podobało. Byłem z Adamem i z panią Elizą.

Lena: Byłam na stanowisku malowania na mące.

Norbert: Podobało mi się wszystko i to że było dużo ludzi.

Adrian: Razem z terapeutkami i wolontariuszami sprzedawałem rzeczy z WTZ. Podobało mi się jak grał Horbik.

Patryk: Było fajnie i było super jedzenie.

EDYTA SOSNOWSKA
WTZ W POBIEDZISKACH



Goście odwiedzający jedno ze stoisk mieli możliwość zabrania bezpłatnych egzemplarzy naszego miesięcznika.



Dziewczynka dowiaduje się jak udzielać pierwszej pomocy.



Stanowisko konstrukcyjne.



Dzieci mogły porysować i posłuchać ciekawych opowieści.

Zbierałem jagody

Mieszkam na wsi. Do Młasu mam jakieś półtora kilometra, więc gdy tylko mam możliwość, wybieram się na spacer. Tego lata wspólnie z mamą przez kilka dni zbierałem w lesie jagody. Owoce te mają dużo właściwości leczniczych. Nie zawsze można trafić na jagody, czasem trzeba długo ich szukać, ale gdy się znajdzie, człowiek się cieszy, że się udało.

Pobyt w lesie rozpoczynałem poranną gimnastyką. Po drodze mijałem osoby, które jechały do pracy na plantację borówek amerykańskich. W

mojej okolicy plantacja stanowi duży zakład pracy tymczasowej, bowiem w sezonie letnim zatrudnienie znajduje tam ponad 100 osób – głównie młodzież ucząca się i studiująca oraz emeryci. Ze względu na trudny teren w lesie i moje problemy związane z poruszaniem się, zbieram jagody wyłącznie przy głównych ścieżkach, gdyż wchodzenie w głąb lasu jest dla mnie zbyt niebezpieczne. Kiedy już zbiorę jagody, oczyszczam je z liści i wkładam do oddzielnego pojemnika.

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. ARCHIWUM AUTORA

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Małe



wakacje nad morzem

Kiedy w kwietniu tego roku moja siostra Jola zaproponowała mi wspólny trzydniowy pobyt nad morzem w Ustce w czerwcu, uznałem że taki prywatny wyjazd dobrze mi zrobi, a po drugie nie można bez przerwy siedzieć w jednym miejscu.

17 czerwca bardzo wcześnie rano wybraliśmy się naszym samochodem. Jazda razem z przerwami na odpoczynek trwała pięć godzin do Ustki. Po przybyciu na miejsce, udaliśmy się do Hotelu „Aleksander”, aby się rozpakować. Pokój mieliśmy na piętrze, blisko windy, dostosowany dla osoby niepełnosprawnej razem z łazienką, a także dostępem do Internetu. Sam hotel nie jest duży, bo ma dwa piętra, kilka pokoi i parking strzeżony dla samochodów.

Po małym odpoczynku, razem z siostrą i szwagrem Przemkiem, poszliśmy na plażę przywitać się z morzem. Pogoda była różna, raz słońce, raz pochmurno. Po przywitaniu udaliśmy się na obiad do lepszej restauracji, w której po raz pierwszy zamówiłem sobie sam obiad (oczywiście przy pomocy sio-

stry), a kupiłem sobie krewetki w sosie i do tego warzywa. Muszę wyznać, że te krewetki to nic dobrego. Jadłem je po raz pierwszy w życiu. Następne dni już na obiad zamawiałem rybę smażoną bez ości, do tego ziemniaki i surówkę. Ryba była tak dobra, że palce lizać! Po obiedzie poszliśmy nad morze, aby wdychać jod. Popołudniami chodziliśmy do kawiarni na kawę, na spacer na molo i zwiedzaliśmy Ustkę.

18 czerwca było ciepło i poszliśmy na plażę w Ustce. Są tu dwa wjazdy: dla osób niepełnosprawnych, poruszających się na wózkach inwalidzkich. Jednym można zjechać na plażę, a drugim można dojechać tak do połowy plaży. Siostra razem z mężem przeciągnęli mnie na wózek po piachu tak blisko morza, że mogłem stopy zamoczyć w morskiej wodzie, i posiedzieć na drewnianych belkach bez wózka. 19 czerwca zrobiło się bardzo ładnie, pogoda się poprawiła i było ciepło. Cały dzień spędziłem na plaży, siostra wypożyczyła mi leżak bardzo blisko morza i tak sobie leżałem słuchając szumu morza, obserwując latające mewy i odpoczywając sobie od komputerów.

20 czerwca był dniem wyjazdu do domu. Rano trzeba było się spakować i opuścić

pokój w hotelu. W Ustce jeszcze zostaliśmy do późnego popołudnia. Byliśmy na plaży popatrzeć na morze, przejść się po molo, a także aleją gdzie wstąpiliśmy na ciasto i kawę do kawiarenki, a potem trochę na plażę. Z plaży wsiadliśmy do samochodu i udaliśmy się w drogę powrotną. Ustka jest dobrze przygotowana dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach, prawie wszędzie można wjechać wózkami na

przykład do restauracji, kawiarni i na plażę, ale szkoda, że nie można wózkami dojechać bliżej morza. Jest też wiele innych podobnych małych problemów i barier, które można usunąć.

Bardzo serdecznie dziękuję mojej siostrze Joli i szwagrowi Przemkowi za opiekę i pomoc na wakacjach nad morzem. Było SUPER!

ZBIGNIEW STRUGAŁA
WTZ W CZESZEWIE



Muzyka, śpiew



i radość w „Iskrze”

20 czerwca muzycznie – na naszych zielonych przyległościach „Iskry” w Poznaniu – przywitaliśmy lato wspianiałym koncertem, korzystając z pięknej pogody. Gwiazdą naszego koncertu była Daria Waleriańczyk, uczestniczka 13 edycji The Voice of Poland, która zyskała duże uznanie jurorów i widzów. Obecnie Daria, jako Walerka wprowadza na rynek własne produkcje muzyczne, które prezentowała w naszym muzycznym wydarzeniu.

Były też przeboje Tiny Turner, w aranżacji mojej (Marcina Książaka, autora tekstu – przyp. red.), wykonane w hołdzie dla uwielbianej Tiny, którą niedawno pożegnał świat.

Koncert Darii poprzedzony był występem artystów z „Iskry”, którzy przedstawili się pięknie w piosenkach coverowych oraz w utworze „Tam, gdzie Ty” – autorstwa mojego, do którego klip zrealizowali Maria Dolata i Marcin Kaczyński, z udziałem uczestników placówki (można go obejrzeć na You Tube).

Zabrzmiały piękne interpretacje utworów, a wszyscy wykazali się opanowaniem scenicznym i radością muzykowania. Na scenie artystkom i artystom towarzyszyłem na instrumentach klawiszowych i wokalnie.

Koncert organizowany był trochę jako niespodzianka. Zgromadzona publiczność bawiła się znakomicie. Walerka nawiązała świetną interakcję z publicznością, dostarczając wyśmienitych wrażeń muzycznych i rozrywkę. Sama Daria cieszyła się z doskonałego kontaktu z widownią.

Po koncercie był czas na zdjęcia, autografy i rozmowy z Darią. Odpowiadała na pytania związane z udziałem w „The Voice of Poland”. Dziękujemy prezosowi Tomaszowi Popadowskiemu za wsparcie przy organizacji koncertu, Marcinowi Kaczyńskiemu za pomoc i piękne zdjęcia, firmie

„Mirus Sound” za oświetlenie oraz Darii Waleriańczyk za piękny występ.

W planie mamy jesienną

powtórkę spotkania z Walerką. Zachęcamy do śledzenia kariery Walerki – w mediach społecznościowych i

oczywiście – działań „Iskry”.

MARCIN KSIĄŻAK
ŚDS „ISKRA” W POZNANIU



Domowo-miejskie



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

Wakacje w domu mają wiele zalet. Największą z nich jest poczucie bezpieczeństwa, bliskość do wszystkich osób i miejsc, gdzie w razie pogorszenia choroby czeka na nas pomoc. Poza tym można w spokoju cieszyć się urokami lata w warunkach, które stworzyliśmy i uważamy za wygodne. Nie brakuje nam niczego, by zaspokajając codzienne potrzeby. Można byłoby zadać sobie pytanie, czy takie wakacje nie są nudne? Pewnie jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie nie ma, może nawet chwilami bywają nudne, ale wszystko zależy od nastawienia i pozwolenia sobie, nawet na nudę.

Wakacje w domu są czasem, gdy domem i ogrodem można się wreszcie nacieszyć. Nie trzeba zrywać się z łóżka bladym świtem, by zdążyć ze wszystkim przed pójściem do pracy. Można nawet w piżamie zjeść śniadanie, a potem ze świeżych warzyw gotować obiad, taki prawdziwy, bez pośpiechu i półśrodków. Jest czas nawet na lepienie pierogów i pieczenie ciasta drożdżowego. Można też szperać w przepisach i eksperymentować w kuchni. Przyjemnością okazuje się być nawet porządkowanie szaf, bo tyle zapomnianych skarbów można w nich odkryć, o tylu książkach sobie przypomnieć. Jest czas na wielkie pranie koców, poduszek, dywanów, które suszą się potem w ogrodzie, tańcząc na wietrze. A kiedy wszystko jest już czyste, pachnące, posegregowane i poukładane, to można naoprzestawiać meble, żeby coś zmienić. Na końcu domowych rewolucji miło jest iść do ogródka, nazbierać kwiatów i postawić letni bukiet na stole. Albo wybrać się na okoliczne łąki i stamtąd przynieść naręczą rumianków i chabrów, z kilkoma kłosami zboża. Dobrze jest mieszkać na pogra-

nicyz miasta i wsi. Do cywilizacji jest blisko, ale również od pół dzieli nas pięcio-minutowy spacer.

Wakacje w domu, to też eksplorowanie najbliższej okolicy, która chociaż na wyciągnięcie ręki, to na co dzień, ze względu na brak czasu, jest mniej osiągalna. A w lecie, można wsiąść na rower, nawet taki jak mój, który ma już ponad 30 lat i czując wiatr we włosach, jechać aż po horyzont. Pierwszym moim przystankiem jest zawsze krzyż przydrożny w sąsiedzkiej wsi z ławeczką. Potem już tylko pola – i granica państwa.

Wakacyjne popołudnia w domu, to wylegiwanie się w hamaku zawieszonym pod starą jabłonią. Nawet w największe upały, jej kilkudziesięcioletnie konary dają przyjemny chłód. Z hamakiem trzeba jednak uważać, bo każda zmiana pozycji niesie za sobą ryzyko wypadnięcia, ale ma to też swój urok. No i za długo się wtedy nie leży, bo jak już się wypadnie na trawę, to z jej perspektywy zauważa się chwasty, gałęzie do przycięcia, przekwitnięte róże do obcięcia. I zaczynają się prace ogródkowe, które zdają się nigdy nie kończyć. Nawet w tak małym ogródku jak nasz. Ale te prace, chociaż potrafią zmęczyć, są raczej przyjemnością.

Co jeszcze można robić w wakacje w domu? Chyba milion rzeczy, słuchać muzyki można, swojej ulubionej, która ma osobną szufladę, a w niej płyty CD i kilka czarnych, winylowych, już z innej epoki. I czytać książki, które leżą porozkładane po całym domu. Bo w lecie, można czytać ich kilka na raz. Od czasu do czasu, można zajrzeć do jeszcze jednej szuflady. Pełna jest ona pędzli, farb i papieru. Ale to wtedy, kiedy przyjdzie natchnienie, a ono chadza swoimi drogami i u mnie raczej są one jesienno-zimowe niż letnie.

A jak już się zupełnie nie chce człowiekowi podczas domowych wakacji, to można przytulić się do kanapy, włączyć jeden z ulubionych filmów i udawać, że się ogląda, czyli w

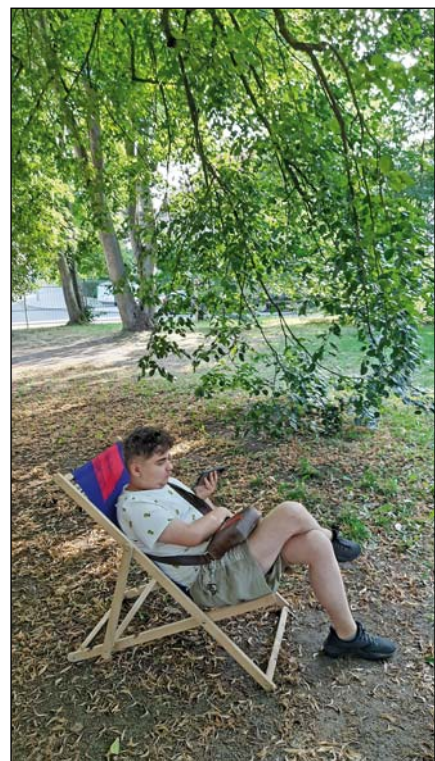
moim przypadku ucinąć sobie popołudniową drzemkę. Jakaż to cudowna rzecz, zupełnie nieosiągalna na co dzień.

W wakacje w domu można robić dżemy, kompoty, kisić ogórki i zamykać w słoikach co się tylko da. Owszem zdarza się nam tak spędzać czas, ale chyba jeszcze do tego nikt z nas „nie dorósł”. Mamy babcie, które zaopatrują nas co roku w wysmienite przetwory, więc to chyba jeszcze nie ten moment. Ale gdy w domu pachnie ogórkami małosolnymi, które chcą się wydobyć z wielkiego słoja i ciastem drożdżowym, które z kolei próbuje uciekać z miski oraz bukiem polnych kwiatów, to jest właśnie zapach lata w domu, który chce się mieć co roku, chociaż przez kilka dni.

Wakacje w domu mogą być naprawdę przyjemnym i relaksującym czasem, bo są też okazją do spotkań sąsiedzkich, na które wciąż brak czasu. Okazuje się nagle, że ludzie, których wydaje nam się, że znamy, lubimy, mają fantastyczne historie życia do opowiedzenia i można wspaniale spędzać z nimi czas. Ponadto nikt nie musi nigdzie jechać, do domu blisko, można przyjść w przysłowiowych dresach i klapkach i po prostu cieszyć się sobą. Przy okazji mieć jeszcze dom na oku, a nawet ciasta w piekarniku przypilnować.

Osobnym rozdziałem wakacji w domu, są wakacje w mieście, swoim własnym, do którego centrum można dojechać autobusem czy tramwajem. Podróż za 2 zł też może być interesująca.

Jest w Szczecinie, moim mieście, miejsce szczególne, którym nie może się pochwalić żadne inne miasto. Są to Wały Chrobrego. Taras widokowy, o długości 500 metrów, usytuowany jest na dość wysokiej skarpie nad Odrą. Oferuje wspaniały widok na rzekę, port, zieloną wyspę oraz Łasztownię, która aspiruje do nowego centrum kulturalnego. Widać również, położone na granicy miasta, wzgórze Puszczy Bukowej. Na tarasie znalazły, w monumentalnych budynkach, swoje siedziby: urząd, muzeum, teatr oraz wyższa



szkoła. Ulica biegnąca wzdłuż Wałów jest przyjemnie zacieniona starym drzewostanem, a na jej krańcach i pośrodku znajdują się ciekawe restauracje z letnimi ogródkami, u stóp zaś fontanna. Przyjemnie jest spacerować, czy siedzieć na ławkach w chłodzie drzew i patrzeć na rzekę, na port który żyje swoim własnym życiem, na ludzi, którzy leniwie przechadzają się chłonąc atmosferę letniego miasta.

uroki wakacji



I właśnie to starsze pokolenie dodaje koncertom klimatu. Panowie z laseczkami, ubrani w jasne spodnie, panie w sukienkach, w kapeluszach, z gracją zajmują miejsca na przyniesionych ze sobą rozkładanych krzeselkach, gdy miejsc na ławkach zabraknie. Wtedy to także taka trochę podróż w czasie.

Mamy jeszcze Zamek Książąt Pomorskich, ale na co dzień nie tętni on życiem, nawet latem, więc niezbyt często go odwiedzamy. Koncerty, wieczorne kino letnie, opera, wieża widokowa, czasami jarmarki... jednak w zwykły wakacyjny dzień, na zamkowych dziedzińcach króluje cisza. Rozstawiono nawet leżaki i jest tak spokojnie, że można na nich poleżeć w samotności.

Są oczywiście w Szczecinie muzea, kina, mnóstwo kawiarni i restauracji oraz barów, ale do typowo wakacyjnych, miejskich rozrywek ich nie zaliczam. Przyjemnie kończą się natomiast spacer po miejskich parkach oraz dłuższe wędrówki po lasach, w których otulinie znalazł się Szczecin. Latem wszystkie one oferują schronienie przed słońcem, zielenią, jeziora, jeziora i stawy, nad którymi miło jest się zatrzymać. Woda ma w sobie coś takiego, że latem samo już patrzenie na nią sprawia przyjemność. Wspomniane, małe i duże jeziora, ale także miejskie fontanny, tworzą klimat. A jest ich w Szczecinie nie mało. Mamy nawet Aleję Fontann, pośrodku której, na całej długości, znajdują się właśnie fontanny, oblegane szczególnie latem.

Gdy dzień nie jest upalny, lato można spędzić w mieście na spacerach pośród kamienia. Są one w różnym stanie, pięknie odrestaurowane cieszą oko, w remoncie dają nadzieję, że piękne będą, a te, z których niestety odpada tynk, intrygują skrywając wiele, czasami jeszcze poniemieckich tajemnic. Mamy je wszystkie w mieście. Wiele z miejskich kamienic ma podwórza, a one potrafią stanowić odrębne światy. Są to czarujące dziedzińce tonące w kwiatach, niejednokrotnie z fontannami albo wybetonowane place ze śmietnikami i

trzepakiem pośrodku, służące za parking. Większość z tych dziedzińców jest już dziś zamknięta i nie można odkrywać ich tajemnic. Ale włóczenie się po uliczkach centrum, stanowi dla mnie jedną z wielkomiejskich rozrywek. Przy okazji można zjeść dobre, rzemieślnicze lody, których w Szczecinie nie brakuje.

Miasto latem zwalnia. Wciąż jeszcze można zobaczyć wiszących na poręczach balkonów panów w siatkowych podkoszulkach, panie z włosami zakręconymi na wałki, dzieci na trzepakach w pozycji z głową w dół. Z balkonów wylewają się pelargonie, petunie i tak jak przed laty, dodają one miastu kolorów. Tu i ówdzie zachowały się też małwy. Oczywiście takie klimaty są w starszej części miasta. W nowocześniejszych jego częściach, gdzie królują beton, szkło i metal, takich obrazów się już nie widuje, ale w te części miasta na wakacyjne spacer się nie zapuszczam. Jeżeli muszę, to załatwiam w nich tzw. sprawy i tyle mi wystarczy.

Miasto latem, to też chłód starych kościołów. Na szczęście większość z nich jest otwarta w dni powszednie. Można wejść, zamknąć za sobą drzwi, przysiąść w ławce i chłonąć ich atmosferę. Niby jest się w środku miasta, ale po wejściu do kościoła, jakby człowiek przestawał być w centrum. Ginie gdzieś zgiełk, żar się z nieba nie leje. Chyba nie da się w takich miejscach, w taki czy inny sposób, nie doświadczyć tajemnicy swojej wiary. Trzeba się zatrzymać.

Wakacyjny urok ma też Szczecin nocą. Zmienia się wtedy nie do poznania. Nie jest to moja ulubiona pora na spacer, ale syn z mężem korzystają również z takich uroków miasta. Bardziej jest wtedy tajemnicze i intrygujące. Mieni się innymi, neonowymi kolorami i pulsuje odmiennym niż dzienny rytmem. Wymaga trochę więcej, ale z drugiej strony, pod osłoną nocy, skrywa wiele mankamentów, również naszych. Latem noce są ciepłe i pogodne, jest więc okazja, by poznawać miasto w innej odsłonie.

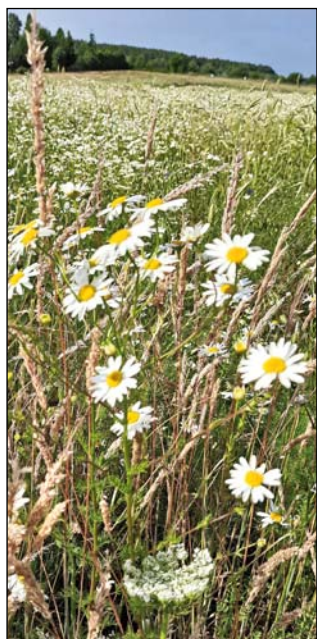
Latem, jadąc na wycieczkę do centrum, trzeba się dopasować do wakacyjnego miasta. Nie jedzie się przecież w jakimś konkretnym celu, nie trzeba, a nawet nie można się spieszyć. Można za to przypomnieć sobie podczas takich spacerów, w jakim ładnym i ciekawym miejscu się mieszka. Dobrze jest od czasu do czasu spędzić wakacje w swoim mieście.

Cieszy mnie też fakt, że moje miasto jest coraz bardziej dostępne jest dla osób z różnymi niepełnosprawnościami i że widuje się takie osoby na ulicach. Prowadzi się wiele działań na rzecz likwidacji barier architektonicznych, wprowadza oznaczenia odpowiednie dla osób słabowidzących, niewidzących, usprawnia obsługę w instytucjach osób niedosłyszących i niesłyszących oraz z innymi ograniczeniami. W przestrzeni publicznej osoby z niepełnosprawnościami mogą funkcjonować coraz lepiej. Problematyka pojawia się też w programach nauczania na uczelniach wyższych, by przyszli projektanci nie zapominali o tej grupie osób ze szczególnymi potrzebami. Czasami trzeba naprawdę niewiele, by czyjeś życie było diametralnie inne, lepsze i łatwiejsze. A przy okazji pracy nad dostępnością miasta dla osób z niepełnosprawnościami z jej efektów korzystają także osoby starsze i rodzice z małymi dziećmi.

Szczecin stara się być miastem przyjaznym dla wszystkich, chociaż jest jeszcze wiele do zrobienia. Jednak, nawet z wieloma niedociągnięciami, które wciąż wymagają pochylenia się nad nimi, jest to już miasto, które nadaje się do wakacyjnych spacerów na słabszych nogach, na wózku czy z białą laską. Nie brakuje też ludzi, którzy chętnie pomagają.

Letni Szczecin zachęca do niespiesznego zwiedzania na miarę możliwości. Zaprasza do patrzenia, do słuchania, do dotykania i wąchania. Wszystkie zmysły mogą być zaspokojone. Szczególnie teraz, latem, gdy zazieleniły się parki, kwitną kwiaty, tryskają wodą fontanny, słychać muzykę, lody oferowane są w niezliczonych smakach, kamienice pyszniają w słońcu, stare kościoły zapraszają, a życie płynie dużo wolniej.

Domowe i miejskie lato ma swoje uroki, jest dostępne i bezpieczne. Korzystamy więc.



FOT. (4X) ARCHIWUM RODZINNE

Miejsce, które także lubimy odwiedzać latem, to Różanka. W tym ogrodzie różanym, zwanym Różanym Ogrodem Sztuki, zachwycają kolory i zapachy. W sezonie letnim także dźwięki, gdyż pośród róż, odbywają się na świeżym powietrzu, koncerty muzyki klasycznej i rozrywkowej. Miejska atmosfera lata właśnie z taką rozrywką mi się kojarzy. Na koncerty przychodzą ludzie w różnym wieku, od najmłodszych, po osoby starsze.

FILANTROP NASZYCH CZASÓW

Miesięcznik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Marcin Bajerowicz – redaktor naczelny,
Karolina Kasprzak – zastępca redaktora
naczelnego, Krystian Cholewa,
Agata Krystosik-Gromadzińska,
Marcin Kaczyński, 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

SAMI SWOI

Przeważnie nieswojo
Czujesz się dlatego,
Że wciąż pcha na stołek
Tylko swój swojego.

OBCE CIAŁO

Gdy wpadła mu w oko,
Powiedział, że kocha.
A teraz chce pozbyć
Się tego paprocha.

ARBEITER

Zdradziłeś ojczyznę
Pazerny fachuro
I polskie pięć złotych,
Bo wolisz pięć euro.

WIDOCZNOŚĆ

Czasem jest spojrzenie
Dużo więcej warte
Przez dziurkę od klucza,
Niż przez drzwi otwarte.

Fraszki

KRAJOBRAZ

Gdzie by nie spojrzeć,
To wokół nas
Marne widoki
Na lepszy czas.

BOKS

Krew i pot
Się leje.
Widownia
Szaleje.

TYRADA

Tyraj, tyraj
Ty durna pało.
Jak ci się w szkole
Uczyć nie chciało.

NIEMOC

Bezsilny się staje
I silny osilek,
Gdy nie ma już pracy,
Tylko ma zasiłek.

BIUROKRACJA

Wszechmogące
Draństwo
Tworzy w państwie
Państwo.

BEZRADNOŚĆ

Nie da rady,
Kiedy zdradny
Radzi w radzie
Wredny radny.

PLURALIZM

Ten będzie panem
I zapanuje,
Kto przeciwnika
Lepiej opluje.

FRASZKA

W wyobraźni
Powstał znów
Pełen obraz
Z kilku słów.



Najwiynksze łoszustwo świata

Wczorej Knajder przoloz dó mnie i tak zaczął blubrać, że łóż mnie łeb roz-boloł.

– Słuchej Hiruś, tyn nosz prezes to chyba rapla dosto! Mróz jak diabli, a łón mi koże łopatóm kopac w gazónkach łód kwiotków, gileja jedno! Bo minister mo przyjechać, wiync fiksum-dyrdóm dosto! Mówie ci, łód zimna klubier zrobił mi sie jak gruszka, a uszy barchanowe!

Dopiyro, jak my se po jednym chlapli, Knajder przyszed du się i nawet zaczął się chichrać i wspominać dawne cza-sy. Buło to rychtyk 1927 roku

jak u „Bednorza” w Żabikowie Ignaś Sztachyta z Frankiym Knebelkiem i Kajem Nowo-kiem szport sobie z wiary zro-bili. Najpiyrw wynajdli salke, a potem porozwiyszali afisze, że dnia tegó a tegó odbyndzie sie przedstawienie po tytułem „Najwiynksze łoszustwo świa-ta”.

Wiara buło ciekawo, wiync przyknało sie ji sporo. Knajder siedziół se na ryczce przy stoli-ku i sprzedawół im bilety. A jak już buła pełno salka, to wyłoz przed kurtyne Kaję, zagroł na katarynie i godo:

– Szanowno publiko, za chwilke odbyndzie sie przed-

stawienie „Najwiynksze oszu-stwo świata”!

Wiara zacząłno klaskać, a Kaję sie uklóniół i hycnół za kurtyne. Ón i jego kum-ple zwieli przez łókiynko za scenóm i z forsóm za bilety i pojechali banóm do Pozna-nia. W knajpie i Przybeckiygó, na Ratajach wcinali giyre z chrzanym i popijali berbelu-chom.

W Żabikowie zrobiuła sie Sodoma i Gomora! Wiara kla-sko, gwizdo, a tu nic! Przed-stawienia jak ni ma, tak ni ma! Dopiyro jak gruby szkieleł wloz na scyne i szpynczył, że za kurtynóm nikogo ni ma, to

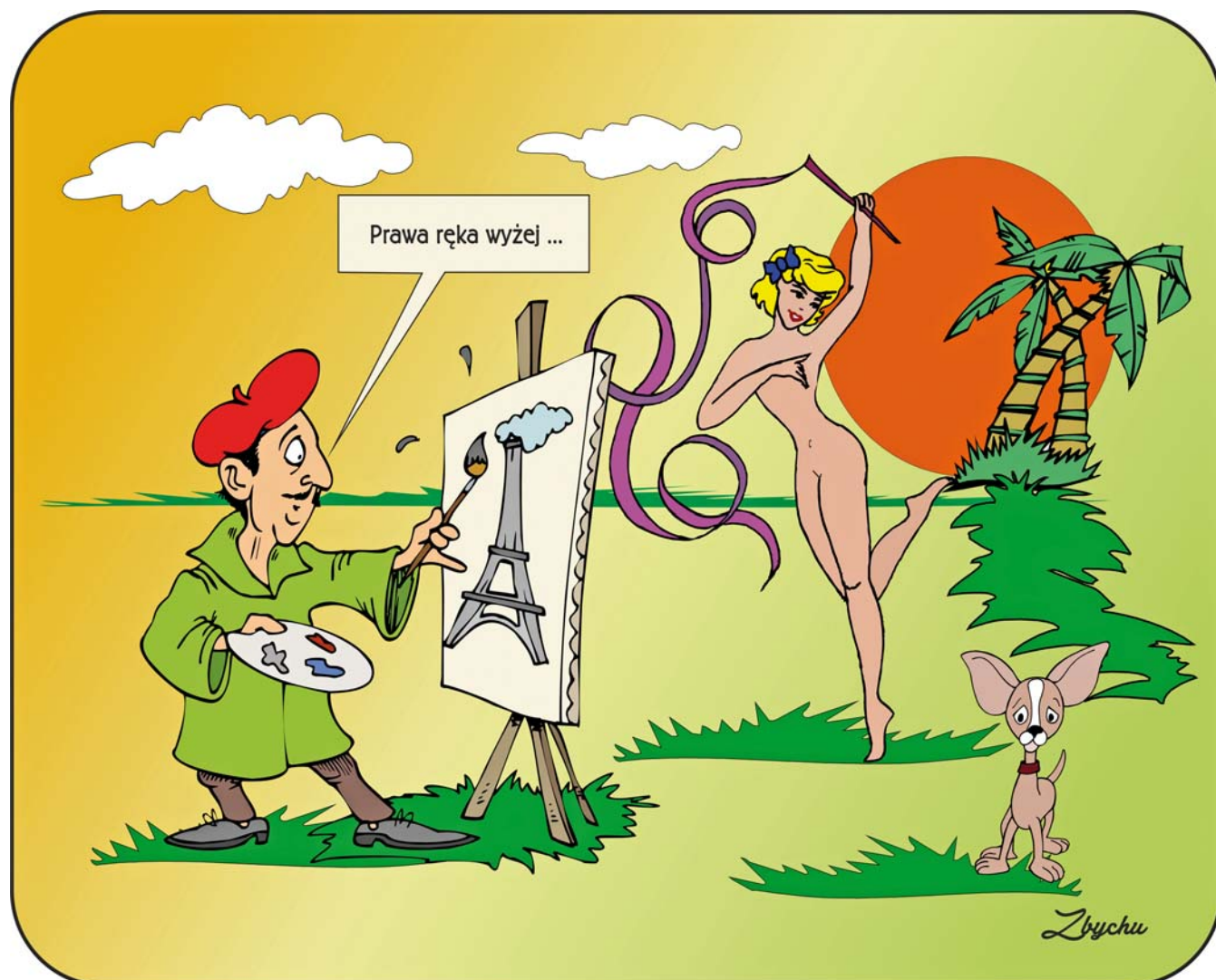
się kapnył, że wiara dała sie oszukać!

– Te ściervole, te złodzieje, te szeszwole pieruńskie. Ino ich tu drapniymy, to na sznu-pach taki tyjater wystawimy, że ich rodzóne matki nie pozna-jóm! Wszystko bez to, że Knaj-der i jego kumple mieli dalas*, wiync sobie z wiary szydere zrobili.

Ale za pore dni już wiarze przeszło i wszyscy sie chichra-li, że dali się tak nabrać.

BENON MATECKI

*dalas - bieda



JAMNIKOWE KOŁOROWANKI



 = 7  = 9  = 12  = 14  = 15



Wykonaj działania i dokończ kolorowanie obrazka według wskazanych barw.

Jak roz kiedyś jyżdżalim na betki, wej!

Czynsto tero przychodzą gisowy i leje jak zez wymborka. Zaś wyńdzie klara i zaczyna się tak zwany wysyp betków. Wiaruchna gno do boru, bo jedzynie tero obsko kosztuje; betki mogom mieć za fraj.

Unia Ojropejska na razie jeszcze nie wydała regulaminu zbierania betków – co do koloru, rozmiaru kapelusza i sposobu pozyskiwania zez runa leśnegó. Majóm tyż ogłosić referyndóm, czy

betki wycino się knypem, czy tyż knyfem (sposobem), ukryncio się je przy zymy, jak dejma na to jakie żarowy.

Zez wujem Teochem wspominalim, jak to się dawniej jyżdżało na betki wycieczkom zakładowom zez Garbuleji, abo Fabryki Papciów.

Rano wiara tostała się do autobusa zez korbami i wymborkami. Kobicka robiły sznytki zez smoliszkym i loły wew kokusierki herbaty.

Chłopy brali zez sobom berbele wew flachach po orynżadzie i limonadzie. Dzięki tymu kierownik jak robił kontrol, w taszach nic nie najdył.

Czynsto było tak, że nim wesole komple dojachały do lasu, winkszość miała fest wzynte i nie chcieli wychodzić zez pojazdu. Wiara oblikała się wew najgorsze lumpy, lujówki i gumnioki.

Betki zbieralim alles rozmaitem: prawdziwki, kozoki,

smordze, kurki, krowie gymby, maśloki, gynsie pypmki, opiynki, surojadki. Muchomory wszystkie omijali, chociaż godajom, że każdy betka jestta do spucnińcia, ino że niektóry to tylko roz.

Czynsto wiara gubiła się wew lesie tak, że cołko eka wracała do dóm pod wieczór- stetrana od chodzynia i berbeli. Nosz kompel Jachu Skarpyta jednygó razu przepod się komplet. Ino bez przypadek moglim go najduńć.

Luluś przed wyjazdem poszedł w kierzki oszyścić nerczki. Wew momynicie usłyszeli zez kierzków głos Jacha Skarpyty:

-- Bardzo proszę nie przyskać!

Rozchodziło się o to, że Jachu nynoł bez cołki czas, a Luluś przypadkowo wyrwoł go zez śpiku. Wszyscy zbieracze mało nie pynkli zez śmichu. Zaś potym wiara zez śpiwem i betkami wrocała do Gniyzna.

Wspómniynia wuja Teocha spisoł:

BOLECH ZES CIERPIENGÓW



RYŚ: ZBIGNIEW NOWAK

DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI I PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIAŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

ul. Karpińskiej 16, 60-462 Poznań

tel. 618 172 206

www.komdruk.pl | mail: komdruk@wp.pl



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

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



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl