PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP
naszych czasów

Nr (348) 11 ● Poznań ● listopad 2023 ● Nr indeksu 327948 ● ISSN 1231-8876

Na zdjęciu Michał Ogoniak, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu. To właśnie on jest autorem artykułu „Podać pomocną dłoń”, opublikowanego na str. 10

FOT. ARCHIWUM SPDST W SWARZĘDZU

FINANSUJĄ

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

POWIAT POZNAŃSKI

PATRONUJE

FUNDACJA IM. KRÓLOWEJ POLSKI ŚW. JADWIGI

W NUMERZE:

Komunikacja jest najważniejsza str. 2 i 3

Uczą się życia i miłości do ludzi str. 4 i 5

Pamięci tych, którzy oddali życie str. 6 i 7

Sól biała i różowa str. 8

Zaduszki str. 16

Hortiszkoła uczy kochać naturę str. 26

Szukaliśmy krasnali str. 42

Jesienna rewia mody str. 43

W sanatorium str. 45

Pomaganie ma we krwi

W dniach 22 – 26 listopada obchodzimy Dni Honorowego Krwiodawstwa PCK. Święto zostało zainicjowane przez Polski Czerwony Krzyż w 1972 roku w celu docenienia zasług honorowych dawców krwi i podkreślenia rangi osób, które bezinteresownie dzielą się cząstką siebie, by inni mogli żyć. Jedną z takich osób jest Michał Jan Suder. Na co dzień pracuje w lokalnej firmie, jest także studentem i członkiem Samorządu Studenckiego Uniwersytetu WSB Merito w Opolu.

FOT. ARCHIWUM MICHAŁA SUDER

Michał jest również mężem oraz ojcem czwórki dzieci. Od lat zmaga się z chorobą neurologiczną, co jednak nie przeszkadza mu w prowadzeniu aktywnego życia zawodowego, rodzinnego i społecznego. Kiedy był dzieckiem, marzył aby zostać strażakiem. Po latach to marzenie się spełniło. W 2008 roku ciekawość i zaangażowanie zaowocowały włączeniem Michała w poczet strażaków ochotników Ochotniczej Straży Pożarnej w Obrowcu.

Druh Michał z biegiem lat zaczął zwracać uwagę na fakt, że wśród strażaków znajdują się osoby, które oddają honorowo krew. Zaproponował zatem, aby utworzyć strukturę zrzeszającą krwiodawców, co spotkało się z aprobatą Zarządu OSP. W marcu 2016 roku odbyło się spotkanie zawiązujące Klub HDK PCK przy OSP w Obrowcu, którego Michał został jednogłośnie mianowany prezesem. Pierwszy raz oddał krew 25 listopada 2008 roku podczas „Wampiriady", akcji honorowego dawstwa krwi skierowanej do studentów z województwa opolskiego.

Michał zachęca do oddawania krwi i w tym temacie odniósł sukcesy. Dzięki rozmowie z nim wiele osób zmieniło swoje nastawienie do honorowego dawstwa krwi. W 2019 roku został laureatem plebiscytu „Nowej Trybuny Opolskiej" – „Osobowość Roku 2019" w kategorii działalność społeczna i charytatywna – za niezłomność w popularyzacji honorowego dawstwa krwi i działalność charytatywną. Zdobył również inne nagrody.

KRYSTIAN CHOLEWA

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Kilka słów od przedstawicieli Powiatowej Rady Działalności Pożytku Publicznego. Od lewej: Małgorzata Halber, Tomasz Skupio i Marek Lis.

Wystąpienie Anny Ohirko ze Stowarzyszenia „Lokalni w Gminie Suchy Las".

FOT. (4X) KAROLINA KASPRZAK

Uczestnicy VII Dnia Organizacji Pozarządowych w Powiecie Poznańskim.

VII DZIEŃ ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH W POWIECIE POZNAŃSKIM

Komunikacja jest najważniejsza

Karolina Kasprzak
POZNAŃ

1300 organizacji pozarządowych działających na terenie powiatu poznańskiego spełnia niezwykle istotną rolę, na którą składa się: przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnościami, upowszechnianie pozytywnych postaw wobec tej grupy, promocja zdrowego stylu życia i regularnego wykonywania badań diagnostycznych, edukacja i poprawa bezpieczeństwa osób starszych, umożliwianie uczestnictwa w życiu kulturalnym poprzez wdrażanie inicjatyw w tym zakresie, aktywność fizyczna, turystyka i rekreacja oraz wiele innych obszarów.

Za tę prężną działalność, bez której państwo nie mogłoby pomagać słabszym, dziękował organizacjom starosta poznański Jan Grabkowski w czwartek 5 października podczas VII Dnia Organizacji Pozarządowych w Powiecie Poznańskim, zorganizowanego na terenie zmodernizowanego Dworu w Skrzynkach (gm. Stęszew) przez Powiat Poznański oraz Powiatową Radę Działalności Pożytku Publicznego. We wnętrzu tego obiektu spotkali się reprezentanci stowarzyszeń i fundacji, aby wymienić doświadczenia z codziennej pracy.

Przygotowano prezentację zatytułowaną „Praca zespołowa dzieli zadanie i zwielokrotnia sukces, czyli jak zbudować grupę działania". Anna Ohirko, przedstawicielka Stowarzyszenia „Lokalni w Gminie Suchy Las" przybliżyła temat sprawnej komunikacji w zespole odwołując się do własnych doświadczeń zawodowych. Żeby rozpocząć efektywną pracę zespołową, trzeba najpierw określić cel (zdiagnozować potrzeby), a następnie rozdzielić zadania na poszczególnych członków grupy. Przydzielenie konkretnego zadania konkretnej osobie wymaga od lidera wiedzy, w jakich działaniach ta osoba czuje się najlepiej i z czym bez problemu sobie poradzi. Jeśli lider takiej wiedzy nie będzie posiadał, istnieje obawa, że dane zadanie (choć zostanie wykonane), nie przyniesie wykonującemu nawet najmniejszej satysfakcji. Wręcz przeciwnie – wprowadzi we frustrację i zniechęci do podejmowania inicjatywy w przyszłości. A. Ohirko zwróciła ponadto uwagę, że blisko 80 procent konfliktów w zespole wynika z błędnej komunikacji. Bez porozumienia z innymi i słuchania ich nie ma mowy o sukcesie. Wszyscy członkowie zespołu muszą na niego pracować, jednak lider powinien umieć oddawać odpowiedzialność za pomyślność realizacji poszczególnych działań, gdyż w ten sposób buduje poczucie sprawczości.

Jan Grabkowski, starosta poznański dziękuje organizacjom pozarządowym za ich niełatwą pracę, bez której państwo nie mogłoby pomagać słabszym.

Był czas na dyskusję i zadawanie pytań. Z koncertem wystąpił Kacper Dworniczak, młody wirtuoz gitary, który swój talent prezentował między innymi w nowojorskiej Carnegie Hall oraz na Międzynarodowym Konkursie Gitarowym w Tokio, gdzie zajął drugie miejsce. Przemysław Tecław z Muzeum Narodowego Rolnictwa w Szreniawie przygotował pokaz wytwarzania białej kiełbasy parzonej wielkopolskiej według receptury z 1912 roku.

O zmodernizowanym Dworze w Skrzynkach, na terenie którego mieści się Instytut Dokumentacji, Rozwoju i Promocji Dziedzictwa Kulturowego i Kulinarnego Powiatu Poznańskiego, opowiedział Jan Babczyszyn, dyrektor Instytutu Skrzynki. Jest to imponujący budynek, zaadoptowany na ośrodek konferencyjno-szkoleniowy gdzie, prócz Instytutu, funkcjonuje także galeria fotografii, restauracja i pokoje noclegowe. Historia obiektu sięga końca XIX wieku. Został zbudowany przez niemiecką rodzinę Ifflandów, która zarządzała folwarkiem do 1945 roku. Po drugiej wojnie światowej majątek znacjonalizowano. Pierwszą modernizację obiektu przeprowadzono w latach 1986 – 1990 i następnie służył jako ośrodek szkoleniowo-wypoczynkowy Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Od 2015 roku dwór jest własnością Powiatu Poznańskiego, który ze swoich środków kompleksowo odrestaurował obiekt zgodnie ze sztuką konserwatorską. Dwór w Skrzynkach otrzymał wyróżnienie w 27 edycji Ogólnopolskiego Otwartego Konkursu „Modernizacja Roku & Budowa XXI wieku" – za modernizację w kategorii dwory i pałace. Nagrodę na uroczystej gali w Zamku Królewskim w Warszawie odebrał wicestarosta poznański Tomasz Łubiński. Obiekt prezentuje się pięknie, robi wrażenie i czeka na kolejnych odwiedzających zamieszkujących na terenie powiatu poznańskiego, choć nie tylko. Kto nie miał okazji odwiedzić tego miejsca, koniecznie musi je zobaczyć.

XXI POWIATOWY TURNIEJ BOCCI W DOPIEWIE

Bile znów na boisku

Prawdziwych sportowych emocji dostarczył osobom z niepełnosprawnościami kolejny, XXI już, Powiatowy Turniej Bocci. W sobotę 14 października w hali sportowej Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dopiewie spotkali się na tym wydarzeniu uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej, środowiskowych domów samopomocy, mieszkańcy domów pomocy społecznej oraz uczniowie szkół specjalnych i integracyjnych z terenu powiatu poznańskiego.

Przypomnijmy, że organizatorem turnieju jest Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk" w Komornikach, prowadzące jeden z największych warsztatów terapii zajęciowej w powiecie poznańskim. Wydarzenie jest realizowane dzięki wsparciu finansowemu Powiatu Poznańskiego. Zamierzeniem turnieju od samego początku była integracja, nauka współpracy zespołowej oraz kształtowanie postaw właściwej rywalizacji. Powiatowy Turniej Bocci w Dopiewie to wydarzenie, które pokazuje, że niepełnosprawność nie stanowi przeszkody w osiąganiu życiowych sukcesów, a na podium może stanąć każdy, kto wykazuje motywację i zaangażowanie w rozgrywki sportowe.

Boccia to sportowa dyscyplina paraolimpijska wywodząca się od włoskiej gry w bule. Poszczególne kategorie gry umożliwiają włączenie w nią osób z różnymi niepełnosprawnościami i o różnych możliwościach psychofizycznych – począwszy od zawodników z lekką niepełnosprawnością po osoby z niepełnosprawnością w stopniu znacznym, gdzie niesprawność rąk bądź całkowity brak kończyn uniemożliwia samodzielne wyrzucenie piłki na boisko (takie osoby korzystają ze specjalnych rynien). Boccia jest świetną grą integracyjną łączącą ludzi pochodzących z różnych środowisk. Na turnieju bocci w Dopiewie każdego roku spotykają się licznie zebrane osoby w różnym wieku – najstarszą grupę tworzą seniorzy z Domu Pomocy Społecznej w Lisówkach.

W XXI Powiatowym Turnieju Bocci na zwycięskich podiach uplasowały się następujące drużyny: Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk" w Konarzewie (pierwsze miejsce), Warsztat Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach (drugie miejsce) i Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk" w Otuszu (trzecie miejsce). Zwycięskie drużyny otrzymały puchary i dyplomy. Bogdan Maćkowiak, prezes Stowarzyszenia „Promyk" wręczył również pamiątkowe dyplomy za udział pozostałym drużynom.

KAROLINA KASPRZAK

FOT. ARCHIWUM STOWARZYSZENIA „PROMYK"

Drużyna WTZ w Pobiedziskach z dyplomem i pucharem za drugie miejsce.

Bez zdziwienia

Tolerancja jest ważna. Pamiętać o niej powinny nie tylko osoby w młodym wieku, lecz w każdym. Szacunek dla drugiego człowieka jest w dzisiejszych czasach coraz rzadszy. Z okazji przypadającego 14 listopada święta tolerancji w różnych miastach odbywają się akcje uliczne pokazujące, jak ważna jest tolerancja. W szkołach realizowane są projekty ukierunkowane na zmianę postaw społecznych wobec odmienności.

Przykładem takiej placówki jest szkoła podstawowa w Strzeleczkach w województwie opolskim, która przystąpiła do projektu pod nazwą: „Oswoić się z odmiennością". Autorkami projektu są nauczycielki – Justyna Olszówka i Agnieszka Leśniak-Nowak, które spotkały się parę lat temu na obozie letnim dla osób z niepełnosprawnościami. Zauważyły wtedy różne reakcje zdrowych ludzi na niepełnosprawność. W większości przypadków był to strach, czasem zdziwienie, a nawet oburzenie. Szkoła podstawowa w Strzeleczkach we współpracy ze szkołą podstawową w Żernicy w województwie śląskim i Stowarzyszeniem „Tu i Teraz" w Gliwicach stworzyły projekt wolontariatu trwający do czerwca tego roku. Celem było wsparcie młodzieży w nawiązaniu pierwszego kontaktu z osobami z niepełnosprawnością.

KRYSTIAN CHOLEWA

Najpierw były formalności związane z utworzeniem placówki. Później starania o pomieszczenie bez barier, w którym osoby z niepełnosprawnościami, w tym z niepełnosprawnością wieloraką, będą mogły systematycznie rehabilitować się i rozwijać talenty twórcze. Szybko zaczęło przybywać chętnych do udziału w zajęciach. Obecnie 89 osób będących uczestnikami Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk" nabywa umiejętności niezbędne w codziennym życiu korzystając z zajęć w aż 18 pracowniach. Jest to jeden z największych warsztatów terapii zajęciowej w powiecie poznańskim.

W piątkowe popołudnie 29 września w sali widowiskowej Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w Konarzewie (gm. Dopiewo) Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk" uroczyście świętowało 20 lat działalności Warsztatu Terapii Zajęciowej. Przybyło na tę uroczystość wielu gości zaprzyjaźnionych od lat ze Stowarzyszeniem „Promyk": lokalni samorządowcy, przedstawiciele instytucji publicznych oraz organizacji pozarządowych zrzeszających osoby z niepełnosprawnościami, terapeuci zajęciowi, opiekunowie i rodzice uczestników tejże placówki.

Wicestarosta poznański Tomasz Łubiński podkreślił doniosłą rolę Warsztatu dla poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami, zwłaszcza tych, które z powodu złożonej dysfunkcji organizmu oraz konieczności wsparcia ze strony innych nie mogą podjąć pracy zawodowej i tym samym stać się w pełni niezależnymi ludźmi. Wiele serdecznych słów skierowanych zostało do Bogdana Maćkowiaka, prezesa Stowarzyszenia „Promyk" i jednocześnie kierownika Warsztatu, bez którego zaangażowania działalność rehabilitacyjno-terapeutyczna nie mogłaby zostać powzięta i rozwijać się przez lata.

Redakcja naszego miesięcznika pamięta czas, kiedy Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk" mieścił się w Dopiewcu, w budynku pozyskanym z zasobów gminy Dopiewo. Kiedy placówka rozpoczynała działalność właśnie tam, uruchomiono 5 pracowni dla grupy 25 osób z niepełnosprawnościami. W roku 2010 Stowarzyszeniu „Promyk" uda-

20 LAT WARSZTATU TERAPII ZAJĘCIOWEJ „PROMYK"

Uczą się życia i miłości do ludzi

ło się pozyskać pomieszczenie w Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnym w Konarzewie i tam kontynuować działalność rehabilitacyjno-terapeutyczną w szerszym zakresie – dla większej liczby uczestników i w większej ilości pracowni. Z kolei w 2013 roku otwarty został Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk" w Otuszu. W kolejnych latach nastąpiło uroczyste otwarcie wiat biesiadnych w Konarzewie i Otuszu służących integracji i rehabilitacji społecznej uczestników.

Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk" realizują miesięczne plany pracy opracowane przez terapeutów. Oznacza to, że każdego miesiąca odbywają terapię w innej pracowni. Jest między innymi pracownia gospodarstwa domowego, w której osoby z niepełnosprawnościami przy wsparciu terapeutów przygotowują posiłki, pracownia ogrodniczo-bukieciarska, w której pozyskują wiedzę na temat pielęgnacji roślin i uczą się o nie dbać, pracownia muzyczno-teatralna, w której mogą doskonalić zdolności artystyczne, pracownia technik różnych, gdzie podczas prac ręcznych rozwijają zdolności motoryczne, pracownia plastyczna i ceramiczna, w których powstają dzieła prezentowane na okolicznościowych kiermaszach oraz wystawach. Uczestnicy realizują terapię także z wykorzystaniem zwierząt (alpaki, kozy). Niekwestionowanym sukcesem Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk" jest fakt, iż kilkunastu uczestników podjęło zatrudnienie. Placówka pozyskała dofinansowanie ze środków PFRON do zakupu pojazdów przystosowanych do przewozu osób z niepełnosprawnościami.

B. Maćkowiak dziękował przedstawicielom władz i instytucji publicznych przekazując na ich ręce statuetki w kształcie motyli. Swój talent wokalny zaprezentował gościom uroczystości Mikołaj Lambryczak, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk" w Konarzewie, który zaśpiewał piosenkę zatytułowaną: „My way" Franka Sinatry. Z okolicznościowym koncertem wystąpiła Monika Kuszyńska, niegdyś wokalistka zespołu „Varius Manx", która również prowadzi działalność charytatywną na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

KAROLINA KASPRZAK

Koncert Moniki Kuszyńskiej.

Bogdan Maćkowiak z grupą terapeutek zajęciowych.

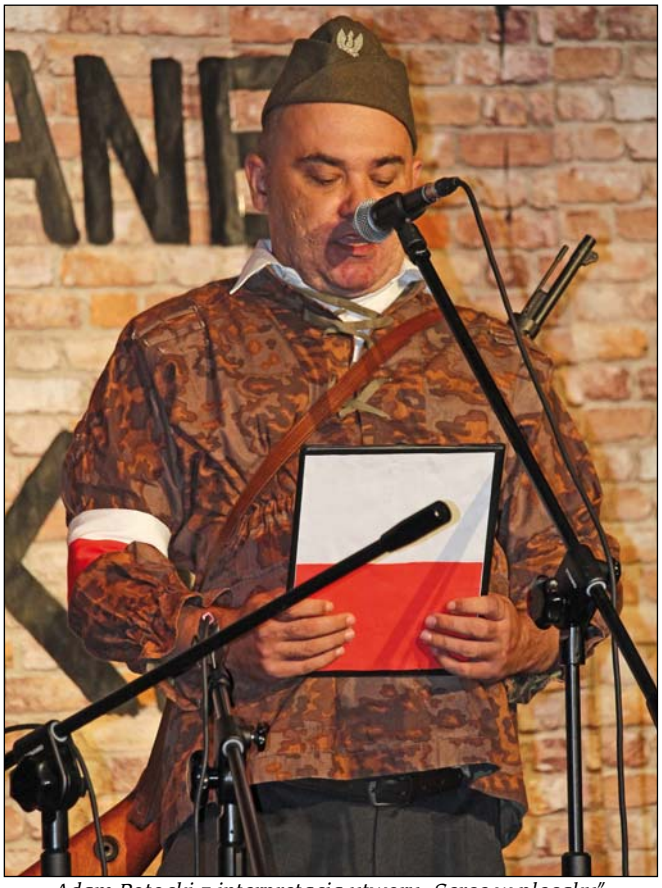
Śpiewa Mikołaj Lambryczak.

FOT. (3X) KAROLINA KASPRZAK

Wiek nie jest przeszkodą

Osoby starsze zamieszkujące na terenie powiatu poznańskiego wzięły udział w zorganizowanej na początku października w hali Lubońskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Olimpiadzie Seniorów Powiatu Poznańskiego. Blisko 150 seniorów z 13 gmin wzięło udział w konkurencjach ukierunkowanych na podniesienie sprawności psychofizycznej i popularyzację zasady zdrowej rywalizacji. Wszystkie były w pełni dostosowane do potrzeb oraz możliwości uczestników.

Był przemarsz poszczególnych drużyn i flaga olimpijska. Seniorzy musieli sobie radzić z takimi konkurencjami jak: ciepnięcie moherem, śwignięcie w dychę, strażackie kręgle czy jednooki snajper. Największym powodzeniem cieszyła się pierwsza z wymienionych konkurencji, będąca wizytówką lubońskiej rywalizacji. Warto wiedzieć, że ciepnięcie moherem (czyli beretem) nie jest wcale łatwą konkurencją. Upadek beretu antenką do dołu lub poza wyznaczone pole sprawia, że próba traktowana jest jak spalona. Osoby starsze wykazały się w tej dziedzinie nie tylko umiejętnościami rzutu, ale też refleksem i umiejętnością współpracy zespołowej, dzięki której udało się osiągnąć zamierzone rezultaty. Zawodnikom kibicowali m.in. Mirosław Wieloch, wiceprzewodniczący Rady Powiatu w Poznaniu oraz Tomasz Woźnica, zastępca dyrektora Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie. ***Oprac. KK.***



Adam Potocki z interpretacją utworu „Serce w plecaku".

Różnorodni w swojej sile

8 września Prezydent Miasta Opola Arkadiusz Wiśniewski oraz Powiatowa Społeczna Rada do spraw Osób Niepełnosprawnych w Opolu zorganizowali konferencję pod tytułem „Różnorodni, a nie dysfunkcyjni". W opolskim ratuszu dyskutowano nad różnymi obliczami niepełnosprawności, jak niepełnosprawność zmienia życie oraz w jaki sposób wspierać aktywność osób z niepełnosprawnościami w różnych dziedzinach życia zawodowego i społecznego.

Wśród prelegentów znalazł się Jan Mela, prezes Fundacji Jaśka Meli „Poza Horyzonty", który opowiadał o swoim wypadku i o kryzysie wywołanym przez utratę sprawności. Prelegent podkreślał, że osoby z niepełnosprawnościami trzeba wspierać, a nie wyręczać.

Jan Gawroński, siedemnastolatek ze spektrum autyzmu działający w Fundacji „Autism Team" mówił, co jest ważne dla osób z autyzmem, z jakimi problemami zmaga się ta grupa osób oraz o corocznej kampanii społecznej „Szkoła przyjazna dla autyzmu", która jest ukierunkowana na tworzenie uczniom w spektrum autyzmu przyjaznych warunków do uczenia się.

Głos zabrała również dr Agnieszka Kossowska, kierowniczka Biura Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami Politechniki Opolskiej i prezeska Fundacji Rozwoju Edukacji Empatycznej FREE. O formie porozumiewania się z osobami z niepełnosprawnościami opowiedział Łukasz Żmuda, dyrektor Oddziału Opolskiego Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Był czas na zadawanie pytań prelegentom oraz wymianę doświadczeń między uczestnikami konferencji.

KRYSTIAN CHOLEWA

Z flagami Rzeczypospolitej Niepodległej.

Występ warszawskiej kapeli „Sztajer".

Pamięci tych, którzy oddali życie

1 września 1939 roku Polskę zastała dramatyczna rzeczywistość. Rzeczywistość, w której chlebem powszednim stały się bombardowania, masowe wywózki do obozów koncentracyjnych i rozstrzeliwania ludzi. Dziś, po 84 latach od rozpoczęcia tej największej i najkrwawszej wojny w dziejach, oddajemy cześć pamięci tych, którzy poświęcili życie w walce o niepodległą ojczyznę. W sobotę 30 września w sali reprezentacyjnej Mosińskiego Ośrodka Kultury Stowarzyszenie „SAMI SWOI Niepełnosprawni" w Mosinie zorganizowało festiwal piosenki patriotycznej połączony z występem warszawskiej kapeli „Sztajer".

Wydarzenie nosiło tytuł „Śpiewamy (nie)zakazane piosenki" nawiązujący do dorocznego, odbywającego się w stolicy, koncertu z okazji rocznicy wybuchu powstania warszawskiego. Koncert ten – jak poinformowali organizatorzy w materiale prasowym – stał się inspiracją do przeniesienia tej inicjatywy na grunt lokalny. Przedsięwzięcie zrealizowane zostało w ramach projektu pod nazwą „Marsz po Niepodległą – od Rzeczypospolitej Mosińskiej do wolnej Polski", dofinansowanego ze środków Biura „Niepodległa" w ramach Programu Dotacyjnego „Niepodległa".

Patronat honorowy nad wydarzeniem objął marszałek województwa wielkopolskiego Marek Woźniak i burmistrz gminy Mosina Dominik Michalak. Patronat medialny – TVP 3 Poznań, „Informator Mosiński" i miesięcznik „Filantrop Naszych Czasów". Partnerami projektu byli: Instytut Pamięci Narodowej w Poznaniu, Galeria Sztuki w Mosinie, Grupa Inicjatywna Baranówko Gib, Mosiński Ośrodek Kultury, Szkoła Podstawowa imienia 15 Pułku Ułanów Poznańskich – Zespół Szkół w Krośnie, Środowiskowy Dom Samopomocy w Mosinie oraz Fundacja „Niesiemy Nadzieję".

1 sierpnia tego roku w 79 rocznicę wybuchu powstania warszawskiego kilkunastoosobowa grupa rekonstruktorów historycznych Stowarzyszenia „SAMI SWOI Niepełnosprawni" w Mosinie dokonała przemarszu ulicami stolicy dla upamiętnienia bohaterów walczącej Warszawy. Przemarszowi patronowała uczestniczka powstania Aleksandra Gniot-Niewęgłowska, pseudonim „Oleńka", mieszkanka Mosiny. Wydarzenie „Śpiewamy (nie)zakazane piosenki" było kontynuacją działań służących oddaniu hołdu bohaterskim powstańcom.

Uczestników wydarzenia w MOK przywitała Violetta Bartnikowska, prezes Stowarzyszenia „SAMI SWOI Niepełnosprawni" w Mosinie oraz Joanna Nowaczyk, koordynator projektu. Piosenki patriotyczne wykonała młodzież oraz osoby z niepełnosprawnościami – wśród nich Kinga Maciejewska, uczestniczka Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie z utworem „Wojenko, wojenko" oraz Adam Potocki, uczestnik Środowiskowego Domu Samopomocy w Mosinie z utworem „Serce w plecaku". Spotkanie było okazją do refleksji nad powstaniem warszawskim jako niezwykle ważnym wydarzeniem zapisanym na kartach historii naszego kraju. Każdy występ był długo oklaskiwany przez publiczność. Szczególnie Adam wzruszył widzów interpretacją piosenki patriotycznej „Serce w plecaku".

Po występach wykonawców indywidualnych scenę przejęła warszawska kapela „Sztajer". To – jak czytamy w materiale prasowym – „grupa muzyków, młodych przyjaciół, a spoiwem tej przyjaźni jest miłość do folkloru i kultury stolicy. Wychowując się w Warszawie, zafascynowani jej historią, charakterem, gwarą postanowili wskrzesić i podtrzymywać tradycje orkiestr podwórkowych. Od 2013 roku, z odpowiednim sznytem i fasonem, z kaszkietem na głowie, podróżują po stolicy z jej piosenką. Regularnie grają na ulicach Starego Miasta, gdzie wpisali się już w jego krajobraz. 1 sierpnia każdego roku dają koncert piosenek powstańczych i zakazanych na rogu placu Zamkowego i Świętojańskiej. Jeżdżą także z wizytą koncertować w domach chorych weteranów powstania warszawskiego".

Niech pamięć o powstańcach warszawskich i niewymownie trudnych przeżyciach drugiej wojny światowej nie będzie tylko epizodem wskrzeszanym podczas wydarzeń o charakterze patriotycznym, ale niech trwa w nas – ludziach sprawnych i z niepełnosprawnościami – po wszystkie czasy, każdego dnia. Bo czy może być coś cenniejszego niż ofiarowanie własnego życia w obronie ojczyzny?

KAROLINA KASPRZAK

Kilka słów dotyczących wydarzenia.

Kinga Maciejewska śpiewa piosenkę patriotyczną „Wojenko, wojenko".

FOT. (5X) KAROLINA KASPRZAK

Sól biała i różowa

14 września 50 osobowa grupa seniorów z gminy Kleszczewo i uczestników Klubu Samopomocy zwiedziła Kopalnię Soli w Kłodawie, położonej w Wielkopolsce, w powiecie kolskim. Zwiedzanie Podziemnej Trasy Turystycznej prowadziło dwóch przewodników, przebiega ona przez pokłady soli różowej, liczącej 200 mln lat, którą w Europie wydobywa się tylko w Kłodawie.

Uczestnicy ubrani w kaski zjechali windą szybu „Michał" 600 m. pod ziemię, następnie przeszli korytarzami, słuchając historii powstania pokładów soli i samej kopalni. Po drodze widzieli również kaplicę św. Kingi oraz sprzęt używany przy wydobyciu soli. Uczestnicy otrzymali w prezencie białą i różową sól. W sklepiku na terenie kopalni oprócz soli, można było kupić krem, balsam, olejek do ciała produkowane na bazie kłodawskiej soli.

Na zakończenie wycieczki grupa została ugoszczona w Domu Górnika, gdzie przygotowano tradycyjny obiad kuchni śląskiej. Przewodnicy podziemnej trasy turystycznej, byli pod wrażeniem zdyscyplinowania licznej grupy zwiedzających z Kleszczewa. Uczestnicy wyjazdu cieszyli się z możliwości udziału w wycieczce, różniącej się od tradycyjnego zwiedzania zabytków. Wycieczka była działaniem wpisanym w projekt Stowarzyszenia „Pomagam", dotowanym przez Gminę Kleszczewo.

KATARZYNA MĄDEREK

FOT. ARCHIWUM STOWARZYSZENIA „POMAGAM"

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Halina Benedyk i Marco Antonelli w towarzystwie uczestniczki przeglądu.

Barbara Kucharska, przewodnicząca Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu wita gości wydarzenia.

Przedstawiciele WTZ „Promyk" w Konarzewie w oczekiwaniu na swój występ.

„ANIELSKIE ŚPIEWOGRANIE" W SWARZĘDZU OBCHODZIŁO „OSIEMNASTKĘ"

Śpiew niesie radość

Każdego roku na tym wydarzeniu spotykają się osoby z niepełnosprawnościami z warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy z terenu Poznania oraz powiatu poznańskiego. Diecezjalny Przegląd Piosenki Religijnej „Anielskie Śpiewogranie", którego organizatorem jest Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu, w tym roku odbył się po raz osiemnasty, w sobotę 23 września. Został dofinansowany ze środków Powiatu Poznańskiego i Gminy Swarzędz.

Spotkaniu patronował ksiądz Arcybiskup Stanisław Gądecki, metropolita poznański. Występy wokalne zostały przygotowane w hołdzie Świętemu Janowi Pawłowi II. Jak zwykle nie zabrakło artystów – Haliny Benedyk i Marco Antonelli, uwielbianych przez osoby z niepełnosprawnościami. Zaśpiewali również Urszula Jankowiak oraz Wanda i Michał Marzec.

Z utworami o tematyce religijnej wystąpiły: Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Sokoły" w Poznaniu, Warsztat Terapii Zajęciowej w Boduszewie, Stowarzyszenie Przyjaciół Niewidomych i Słabowidzących „Ognik" w Poznaniu, Warsztat Terapii Zajęciowej „Promyk" w Konarzewie, Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie i inne placówki rehabilitacyjno-terapeutyczne. Debiutantką na tegorocznym „Anielskim Śpiewograniu" była pochodząca z Ukrainy Marina Rychkova.

Osobom z niepełnosprawnościami tego rodzaju wydarzenia muzyczne nie tylko pomagają nawiązywać i podtrzymywać więzi społeczne, ale też uczą wiary we własne możliwości, wyzwalają poczucie sprawstwa, pomagają doskonalić talenty twórcze oraz dzielić się sukcesami artystycznymi z innymi. Tegoroczne „Anielskie Śpiewogranie", podobnie jak wszystkie poprzednie edycje, przyniosło wiele wrażeń.

Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski składa serdeczne podziękowania władzom Powiatu Poznańskiego i Gminy Swarzędz – za dofinansowanie wydarzenia, księdzu Stanisławowi Gądeckiemu – za patronat, księdzu proboszczowi Dariuszowi Salskiemu – za gościnę i współpracę, Urszuli Mrówce – za przygotowanie słodkich aniołków, dyrekcji Szkoły Podstawowej nr 4 im. Jana Brzechwy w Swarzędzu – za udostępnienie toalet, opiekunom i wolontariuszom Zespołu Szkół w Swarzędzu – za pomoc w opiece nad uczestnikami przeglądu, artystom – za muzyczne wsparcie spotkania.

KAROLINA KASPRZAK

Śpiewają „Sokoły" z Poznania.

Dzieci z zainteresowaniem słuchały i oklaskiwały wykonawców.

Występują uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu.

Wspólna modlitwa.

FOT. (7X) KAROLINA KASPRZAK

Podać pomocną dłoń

Pisanie artykułów do miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów" daje mi satysfakcję i ogromną radość. Cieszę się, że problemy osób niepełnosprawnych coraz częściej są poruszane w mediach społecznościowych, chociaż nie zawsze są dobrze odbierane przez otoczenie.

Zachęcony przez przewodniczącą naszego Stowarzyszenia Barbarę Kucharską oraz Marcina Bajerowicza, redaktora naczelnego miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów", postanowiłem napisać artykuł na temat działalności osób, które mimo swojej niepełnosprawności, chcą być aktywne. Pierwszym artykułem napisanym przeze mnie był tekst na temat półkolonii w Gruszczynie w 2008 roku. Wtedy bardzo się denerwowałem ale Marcin Bajerowicz skierował do mnie następujące słowa: "Wierzę, że potrafisz, więc pchaj się na afisz". Tymi słowami zachęcił mnie do dalszej współpracy z gazetą, co mnie bardzo ucieszyło. Powiedział, bym dzielił się z czytelnikami swoimi spostrzeżeniami również prywatnie. Po napisaniu mojego pierwszego artykułu odbyło się spotkanie redakcyjne z osobami piszącymi do „Filantropa". Pamiętam, jak dziś pierwszy uścisk mojej dłoni przez naczelnego i jego słowa wsparcia, które zmotywowały mnie do dalszej współpracy. W imieniu swoim i osób niepełnosprawnych piszących do „Filantropa", bardzo dziękuję i całej redakcji „Filantropa", że słyszycie nasz głos i wyciągacie do nas pomocną dłoń.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU

FOT. (5X) ARCHIWUM SPDST W SWARZĘDZU

WOLONTARIUSZE I KRWIODAWCY POWIATU POZNAŃSKIEGO UHONOROWANI

Za serce – sercem

Wolontariusze oraz osoby honorowo oddające krew nie myślą o zaszczytach. Każdego dnia działają dla dobra innych nie oczekując niczego w zamian. Empatia oraz bezinteresowna pomoc drugiemu człowiekowi – to cechy wyróżniające tych ludzi. W czwartek 28 września w poznańskim Hotelu „Mercure" zorganizowano doroczną galę wolontariatu i galę krwiodawców powiatu poznańskiego. Statuetki wręczał zasłużonym starosta poznański Jan Grabkowski.

Wśród wyróżnionych było sporo młodych osób – uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Najmłodszą wolontariuszką uhonorowaną przez starostę i Radę Powiatu w Poznaniu była piętnastoletnia Natalia Dembska, wolontariuszka Kórnickiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Niepełnosprawnością Intelektualną i Ruchową „Klaudynka". Statuetkami w kształcie serc łącznie wyróżniono 70 osób.

Wyróżnieni wolontariusze to: Ewa Adamska, Joanna Aleksandrowicz-Jarvinen, Danuta Bobrowska, Zbigniew Czekała, Anastazja Dehr, Natalia Dembska, Michał Donder, Jolanta i Stanisław Filipiakowie, Maja Gaca, Mariola Hetman, Franciszek Jakóbiec, Bożena Juchacz, Lechosław Kędra, Stefania Krzymieniewska, Piotr Łabuziński, Marcin Łaganowski, Aleksandra Mazurek, Alicja Mielcarek, Katarzyna Paszkowska, Błażej Puchała, Adam Retkowski, Jędrzej Rost, Danuta Rozmiarek, Sebastian Skolarus, Iwona Synowiec, Wojciech Ślewczuk, Aleksander Tarkowski, Anna Tomczak, Robert Twardowski, Bartosz Węglewski, Szymon Wojciechowski, Michał Wtorkowski, Wiesław Zaporowski.

Wyróżniono również prezesów klubów honorowych dawców krwi. Statuetki otrzymali: Ireneusz Hertel (Klub Honorowych Dawców Krwi PCK w Kostrzynie), Mariola Jabczyńska (Klub Honorowych Dawców Krwi PCK w Swarzędzu), Wojciech Janczewski (Klub Honorowych Dawców Krwi Stowarzyszenie „Dar Serc" w Baranowie), Włodzimierz Judek (Klub Honorowych Dawców Krwi w Czerwonaku), Paweł Kolosza (Klub Honorowych Dawców Krwi PCK „Błękitna Kropelka" w Biedrusku), Andrzej Szyc (Klub Honorowych Dawców Krwi PCK im. Św. Floriana w Kórniku), Zdzisław Wleklak (Klub Honorowych Dawców Krwi PCK w Komornikach), Zbyszko Wojciechowski (Klub Honorowych Dawców Krwi PCK „Lubonianka" w Luboniu), Stanisław Woźniak (Klub Honorowych Dawców Krwi PCK „Gośliniacy"). Laury powędrowały również do krwiodawców z poszczególnych klubów HDK, którzy nie szczędzą wysiłku w systematycznym dzieleniu się darem życia i poszerzaniu świadomości społecznej na temat dawstwa krwi. *Oprac. KK.*

Statuetki dla krwiodawców.

Natalia Dembska, najmłodsza wolontariuszka nagrodzona podczas Gali Wolontariatu Powiatu Poznańskiego.

Za działania społeczne na rzecz osób z niepełnosprawnościami wyróżnienie otrzymała Stefania Krzymieniewska, wolontariuszka Goślińskiego Stowarzyszenia Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych.

FOT. 3X) ANNA SKALSKA/POWIAT POZNAŃSKI

Aktywni mimo wieku

29 i 30 września na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich odbyły się targi „Viva Seniorzy", zorganizowane przez Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej oraz Międzynarodowe Targi Poznańskie. To ogólnopolskie święto seniorów, które na stałe wpisało się w kalendarz wydarzeń dla osób starszych. Przedsięwzięciu patronują Samorząd Województwa Wielkopolskiego i Miasto Poznań.

Stoiska wystawców, wśród których znalazły się organizacje pozarządowe zajmujące się wspieraniem seniorów, podzielone zostały na kilka stref tematycznych: zdrowie (produkty zdrowotne, sprzęt rehabilitacyjny, medycyna naturalna, środki pielęgnacyjne, zdrowa żywność itp.), aktywność (turystyka, biura podróży, sprzęt sportowy i rekreacyjny, gabinety odnowy biologicznej, uzdrowiska itp.), wiedza (uniwersytety trzeciego wieku, szkoły językowe, finanse i ubezpieczenia, nowoczesne usługi bankowe, doradztwo, ośrodki rozwoju osobistego itp.) i otoczenie (dom, mieszkalnictwo, projektowanie dla seniorów, infrastruktura miejska, pomoce w codziennym życiu, wolontariat itp.).

W targach wzięła udział ponad setka wystawców. Sporym zainteresowaniem osób starszych cieszyły się uniwersytety trzeciego wieku, ale również stoiska branży zdrowotnej, kosmetycznej i rehabilitacyjnej, przy których mogły uzyskać informacje przydatne w życiu codziennym. Gwiazdami wieczoru tegorocznej edycji „Viva Seniorzy" byli Andrzej Rybiński i Hanna Banaszak. Tradycyjnie podczas targów odbył się plebiscyt „Viva! Wielkopolski Senior – edycja 2023. Wielkopolska Otwarta na Osoby Starsze". Samorząd Województwa Wielkopolskiego nagrodził osoby powyżej 60 roku życia, które w swojej działalności społecznej wyróżniają się na tle innych. Przyznano również nagrody w konkursie „Laur Seniora". *Oprac. KK.*

Pasja, która rozwija

Będąc uczennicą szkoły dla niewidomych w Owińskach zetknęłam się po raz pierwszy z prawdziwymi dziennikarzami prasowymi. Odwiedzili naszą szkołę, zachęcali uczniów do pisania artykułów dziecięcych lub dla dorosłych.

Spróbowałam swoich sił w rozwiązywaniu krzyżówek i napisałam pierwsze artykuły, które wszystkim się podobały. Od tej pory nie tylko chętnie czytam prasę w brajlu, ale nadal piszę artykuły, między innymi do „Filantropa" i nie tylko. Stało się to moją pasją na całe życie, bo rozwija moje zainteresowania i sprawia, że jestem bliżej ludzi. Chociaż nie mam profesjonalnego wykształcenia dziennikarskiego i jestem tylko amatorem, to bardzo lubię pisać na różne tematy. Cieszę się, że inni mogą poznać świat osób słabowidzących i niewidomych. Dzięki tej pasji mogę poznawać ciekawych ludzi i o nich pisać. Bycie dziennikarką było moim ukrytym marzeniem, chociaż los sprawił inaczej.

Spełniam swoje marzenie pisząc teksty w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Swarzędzu. Daje mi to wiele satysfakcji i uczy każdego dnia nowych rzeczy. Dla mnie świat bez pisania byłby nic nie wart, bo pisanie to coś, co najbardziej lubię robić i odnajduję w nim ciągle coś nowego. Czasem bywa, że jednego dnia powstaje kilka artykułów od razu, a innym razem trwa to bardzo długo, ale i tak jest to dla mnie odskocznia od codzienności. Dziennikarze pomogli mi odnaleźć drogę do własnej pasji, a zaszczepiona przed laty wiedza dziennikarska teraz po latach procentuje ze zwielokrotnioną siłą i daję wiele radości każdego dnia.

Serdecznie pozdrawiam wszystkich byłych i obecnych nauczycieli ze szkoły w Owińskach.

MIROSŁAWA PENCZYŃSKA
UCZESTNICZKA WTZ W SWARZĘDZU

FOT. (3X) ARCHIWUM SPDST W SWARZĘDZU

„Deszczowa piosenka"

28 września seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami wraz z opiekunami spędzili w Teatrze Muzycznym w Poznaniu. Ucztą duchową dla nas był musical zatytułowany „Deszczowa piosenka".

To dzieło pełne jest wdzięku. Spektakl był tak emocjonujący, że czas szybko mijał. Zdecydowana większość wróciła zadowolona do domów pod wrażeniem tej sztuki.

Zaprzyjaźnione grono seniorów i osób z niepełnosprawnościami chce częściej bywać w Teatrze Muzycznym. Co jakiś czas będziemy dla nich organizować takie atrakcyjne chwile.

MIROSŁAWA RADZIMSKA

FOT. ARCHIWUM OPS W KLESZCZEWIE

Wykłady dla seniorów

25 września w Ośrodku Kultury w Kleszczewie odbyły się cztery wykłady na temat zdrowia seniorów.

Wykładowczynie z Fundacji „Petra Senior" z Poznania, dzięki dotacji Powiatu Poznańskiego, przekazały wiedzę na temat zaburzeń poznawczych w wieku starszym, depresji, udaru i powikłań neurologicznych po chorobie COVID-19.

Wszystkie objawy występujące w tych zaburzeniach w wieku podeszłym niosą za sobą ryzyko niesprawności, dlatego tak ważna jest profilaktyka. Wśród niej poczesne miejsce zajmuje aktywność i wysiłek. A w projekcie Stowarzyszenia „Pomagam" w Kleszczewie ten ruch jest brany pod uwagę, stąd nordic walking.

Szkoda, że na prelekcjach było tylko 14 seniorów. Mogło przyjść dużo więcej osób.

MIROSŁAWA RADZIMSKA

Mama opiekunka

17 listopada przypadają kolejne urodziny mojej mamy. Wiele jej zawdzięczam. Urodziła się w 1955 roku. Przez pierwsze dziesięć lat swojego życia mieszkała u cioci, ponieważ rodzice (moi dziadkowie) w tym czasie budowali dom. Wychowywanie się bez najbliższych było dla mojej mamy trudnym doświadczeniem. Po zakończeniu budowy domu wreszcie mogła w nim zamieszkać. Po lekcjach pomagała rodzicom w prowadzeniu gospodarstwa rolnego.

Prace przy żniwach, wykopkach ziemniaków czy obrządku zwierząt nie stanowiły dla niej trudności. Cieszyła się, że może pomóc rodzicom. Zadań było mnóstwo, ale mama nigdy nie narzekała. Mimo trudnych warunków materialno-bytowych, jakich doświadczyła w dzieciństwie, jest osobą życzliwą, empatyczną i otwartą na drugiego człowieka.

Marzeniem mamy był zawód pielęgniarki, jednak brak pieniędzy uniemożliwił jej dalszą edukację. Życie napisało dla niej inny scenariusz. Przez całe dorosłe życie się kimś opiekowała. Po ukończeniu szkoły podstawowej podjęła pracę w lasach państwowych. Później pracowała w zakładach papierniczych w Krapkowicach. Kilka lat później przekwalifikowała się na dziewiarkę – szyła czapki i rękawice. Jednocześnie w dalszym ciągu pomagała swoim rodzicom w gospodarstwie rolnym.

29 kwietnia 1978 roku zawarła związek małżeński z moim tatą. Dziś jest wdzięczna swoim rodzicom za trud wychowania. Zawsze powtarza, że można mieć w życiu niewiele i być w pełni szczęśliwym. Z okazji urodzin życzę mamie dużo zdrowia, wytrwałości i bożego błogosławieństwa na kolejne lata.

KRYSTIAN CHOLEWA

Kolorowy telewizor

21 listopada obchodzony jest Światowy Dzień Telewizji. Posiadanie telewizora jest w dzisiejszych czasach sprawą naturalną. Urządzenie to dawno przestało być towarem luksusowym. Na rynku pojawiają się coraz nowsze modele telewizorów z coraz większymi ekranami, dzięki czemu mogą korzystać z nich także osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku.

Dodatkowym atutem jest fakt, że obecne telewizory posiadają mnóstwo kanałów. Kiedyś telewizory ograniczały się do dwóch albo trzech programów, a o telewizji kablowej można było pomarzyć. Sam pamiętam takie czasy. W PRL-u niewiele osób posiadało telewizor, niejednokrotnie jedynym nośnikiem informacji było radio.

Moim rodzicom udało się zakupić w połowie lat osiemdziesiątych XX wieku duży, kolorowy telewizor, który był bardzo ciężki i stał w pokoju na górze. W tym czasie w telewizji był emitowany na pierwszym programie brazylijski film pod tytułem „Izaura" opowiadający o młodej, pięknej dziewczynie, która swoich rodziców znała tylko z opowiadań. Wiedziała, że jej mama była piękną mulatką. To był serialowy hit.

W mojej wsi mało kto posiadał wtedy telewizor, więc rodzice organizowali seanse filmowe chcąc podzielić się z innymi tym, co mają najcenniejszego. Wieczorne seanse rozpoczynały się o 19.00. Znosiliśmy krzesła na górę, aby widzowie mogli poczuć się jak w prawdziwym kinie. W okresie zimowym pracy na roli było znacznie mniej aniżeli latem, więc czasu na wieczory przed telewizorem nie brakowało. Po obejrzeniu filmu następowała krótka dyskusja na jego temat.

Dzisiaj czasy są inne. Nikt już nie potrzebuje przychodzić do sąsiada, aby obejrzeć film w telewizji, bo ma własny telewizor. Szkoda, bo był to piękny zwyczaj i mam nadzieję, że w niektórych polskich wsiach i miasteczkach wciąż jest kultywowany, choćby z potrzeby integracji i współbycia z drugim człowiekiem.

KRYSTIAN CHOLEWA

Jurek

Poznaliśmy się mnóstwo lat temu w jednym z krakowskich klubów studenckich w Krakowie. Ja prowadziłem jakiś konkurs śmiesznych dialogów, a Jurek był członkiem zorganizowanego naprędce, dwuosobowego kabaretu uczelnianego. Występował w śmiałym obyczajowo skeczu, razem z późniejszą, dziś już nieżyjącą, wybitną dziennikarką o wyjątkowo pięknych kształtach. Ich duet wygrał, a po wszystkim spotkaliśmy się, by porozmawiać o tym, co dałoby się w ich programie poprawić, ponieważ zbliżały się juwenalia.

Tak nam się dobrze dyskutowało, że przez następne dwa miesiące spotkaliśmy się podczas czterech prób we trójkę, ale potem, niezależnie od wzniosłych celów, postanowiłem się z tą atrakcyjną dziewczyną spotkać tylko we dwójkę, rzecz jasna w celu przedyskutowania ewentualnych wspólnych planów artystycznych... Kiedy jednak wszedłem do jej pokoju w akademiku, zastałem tam wyższego ode mnie o głowę kulturystę, którego ramię było grubsze od mojej nogi. Na mój widok wstał z krzesła, ale jego mina w żadnym wypadku nie wskazywała, że chce się ze mną zaprzyjaźnić. Powiedziałem „przepraszam", zrobiłem w tył zwrot i mocno przyspieszonym krokiem opuściłem akademik, a mój zapał pedagogiczny jakoś bezpowrotnie zniknął. Na szczęście znajomość z Jurkiem szczęśliwie się nie skończyła, spotykaliśmy się nadal i do dziś zostaliśmy przyjaciółmi. To był zawsze facet z ogromnym poczuciem humoru i otwartą głową, chętny do poruszania wszelkich tematów. Studiował ekonomię, pochodził z okolic Białegostoku. Dwa lata później, jeszcze podczas studiów, zaprosił mnie do siebie na wakacje. To były naprawdę niezapomniane dwa tygodnie, do dzisiaj pamiętam sporo z tego, co wówczas widziałem i słyszałem.

Kto zna tamte okolice, z pewnością potwierdzi, że tak malowniczej części Polski, w dodatku z cudownym powietrzem, nigdzie więcej się nie zobaczy. Największy skarb tamtych stron, to mieszkańcy, ogromnie mili wszystkim przybyszom i w tamtych czasach mówiący gremialnie kresową, śpiewną polszczyzną. Czas tam płynie zupełnie inaczej, w jakimś własnym i bez wątpienia wolniejszym rytmie. Jak mi to wytłumaczyła sklepowa w Grajewie: „Pośpiech to jest wskazany, jak się komara chce utłuc, nigdy więcej!" Dla przybysza czymś zupełnie niezwykłym jest tamtejszy tygiel, wynikły ze styku katolicyzmu i prawosławia. Te wszystkie kapliczki, kościółki i cerkwie, z przebiegającym tuż obok szlakiem tatarskim, to już samo w sobie piękne, wielokulturowe cudo.

Z całego pobytu najbardziej utkwiły mi w głowie dwa wydarzenia. Muszę dodać, że babcia Jurka była członkinią grupy płaczek. Pielęgnowany tam stary obyczaj nakazuje, żeby po śmierci domownika w te pędy sprowadzić płaczki. Pojawiają się w obowiązkowych czarnych strojach i chustach, po czym siadają na specjalnej ławie w pokoju, gdzie położono nieboszczyka. Kiedy zjawia się ktokolwiek spoza domowników, ich zadaniem jest głośny płacz i lament. Dzięki płaczkom domownicy mogą być nieobecni, zająć się swoją robotą, a nieboszczyk, jak usłyszałem, „jest zaopatrzony". W tamtych czasach brak płaczek w podobnej sytuacji nie najlepiej świadczył o rodzinie, a przede wszystkim oznaczał brak szacunku dla zmarłego. Goście mogą się pojawić znienacka nawet w nocy, zatem dwie na siedząco śpią, trzecia czuwa. Gdy słyszy jakieś odgłosy na podwórzu, budzi pozostałe, po czym wszystkie przystępują do pracy. A jak nikogo nie ma i odpoczywają? „To na taką okazję każda ma druty i się jaki sweterek robi, a jak kto idzie, to druty z motkiem za pazuchę i płakać trzeba." Chyba nie muszę dodawać, że to zajęcie jest płatne, na warunki wiejskie nawet bardzo dobrze płatne, więc płaczki naprawdę przykładają się do powierzonych zadań. Akurat w czasie mojego pobytu u Jurka, trafiła się okazja, żeby kilkanaście kilometrów od nas zobaczyć na czym to polega. Było lato, nie zdecydowaliśmy się wejść do środka, ale wszystko widzieliśmy przez otwarte okna. Płaczki najpierw szlochały, później, chwytając się za głowę, wstawały i krzyczały po kolei mniej więcej tak: „O la Boga, ta Tadkowa, taka dobra kobita była, a teraz nie żyje! I co my bez niej poczniemy! Najlepsza w całej wsi, słonko nasze! A jak męża kochała! Jak dzieci wykarmiła i wychowała! Jak krowy doiła! Pan Bóg ją do siebie zabrał, żeby w niebie gotowała!" Towarzyszyło temu wyciąganie rąk do nieba, gesty wycierania łez z policzków, wyrywania włosów, zawodzenie, chowanie twarzy w łokieć... Były w tym ogromnie prawdziwe, naprawdę dobra aktorska robota! Rzecz jasna płaczki są obecne także podczas pogrzebu, gdzie szloch powinien być największy, i podczas stypy. Dopiero po niej ktoś, kto ich zatrudniał, rozlicza się z nimi i panie są wolne. Babcia Jurka opowiadała, że kiedyś w trzech sąsiednich wsiach trzeba było obsłużyć trzy pogrzeby naraz, panie się rozdzielały i każda zajęła się innym zmarłym, „ale to był mus, a normalnie we trzy do jednego my biegały".

To wspomnienie sprzed kilkudziesięciu lat wcale nie stało się nieaktualną, zamierzchłą przeszłością. Poszukałem i znalazłem niedawno ogłoszenie internetowe: „Płaczki z wieloletnim stażem, obdarzone wielkim zaufaniem społecznym, łączące swą powinność z wielkim szacunkiem dla Zmarłego! Gwarantujemy najwyższy poziom. Zdjęcia z powierzonych nam realizacji znajdziesz pod ogłoszeniem. Posiadamy własny transport. U klienta zjawiamy się już w trzy godziny po zgłoszeniu..." No no!

Drugie wydarzenie, jakie zapadło mi w pamięć z tamtych wakacji, to wspominki. Jurek powiedział po prostu: jedziemy, zobaczysz coś nadzwyczajnego. W prawosławiu szczególne znaczenie ma dziewiąty i czterdziesty dzień po śmierci, kiedy po nabożeństwie w cerkwi zbierają się krewni i przyjaciele, by uczcić tego, co odszedł jeszcze raz. Przyszło sporo ludzi, zmarły był nauczycielem, uroczystość odbywała się w remizie. Na środku długiego stołu stało przystrojone gałązkami puste krzesło, jak u nas na Wigilię, przeznaczone dla tego, który odszedł. Na stole specjalne miejsce zajmowała kutia, czyli gotowane ziarna pszenicy z miodem. Były jakieś naleśniki, placki, ryby, zwłaszcza śledź. Musi być też coś, co nieboszczyk specjalnie lubił, w tym wypadku gołąbki z mięsem i ryżem. A do tego oczywiście samogon, którego spożywanie podobno w tej uroczystości nie jest przez cerkiew polecane, ale też i dozwolone. Rzecz polegała na tym, że każdy po kolei wstawał i wygłaszał krótką mowę na temat zalet zmarłego Aleksandra. Na końcu wystąpienia zebrani wstawali i spełniali kieliszek. Większość miała szklanki i piła po łyku, żeby nie dolewać sobie co chwilę. Uczciwie zaznaczę, że nikt nikogo nie zmuszał do każdorazowej, ani nawet jakiejkolwiek konsumpcji. Z początku uroczystość miała swoją wagę i znaczenie, ale później żałobnicy co chwila powtarzali się w oświadczeniach, mamrotali pod nosem, wielu z nich miotała na krzesłach jakaś nieznana siła, a niektórzy, najwyraźniej najbardziej wstrząśnięci odejściem Aleksandra zwyczajnie posnęli, nawet nie spełniwszy obowiązku spotkania. We wspominkach brali udział niemal wyłącznie mężczyźni, po wszystkim pod remizę zajeżdżały furmanki z żonami, które pomagały sobie solidarnie w umieszczeniu cokolwiek sfatygowanych mężów w pozycji horyzontalnej na wozach. Ci, których zabrać się nie dało, wracali sami następnego dnia, niekoniecznie przyjmowani w domach chlebem i solą. Ponieważ przyjaciel przed rozpoczęciem ostrzegł mnie lojalnie przed niebezpieczeństwem, a samogon był jakiś ostry i zdecydowanie odbiegał zapachem od norm, jakie zwykłem tolerować, wróciliśmy do Jurka o własnych, choć trochę nadwątlonych siłach.

Po studiach nie widzieliśmy się z Jurkiem przez kilka lat. Wiedziałem z naszej korespondencji, że poznał Francuzkę, Amelię, że kochają się nieprzytomnie i chcą się pobrać. Nawet proponował, żebym został drużbą, ale obowiązki zawodowe spowodowały, że mogłem jedynie po wszystkim obejrzeć film i zdjęcia ze wspaniałych uroczystości. Po pół roku wyjechał na stałe do Amelii, przez co nasz kontakt stał się jeszcze bardziej utrudniony, choć jako obywatel Europy i tańszych telefonów międzynarodowych, dzwonił do mnie dość często. Cniło mu się za krajem, żona chciała zobaczyć ojczyznę męża, zatem zaczęli po naszych zmianach ustrojowych bywać w Polsce kilka razy w roku.

Jurek w niczym się na szczęście nie zmienił, przywoził za każdym razem mnóstwo zdjęć i materiałów dotyczących swojej francuskiej rzeczywistości. Jego żona z siostrą Jurka wędrowała po naszym pięknym kraju, a my mieliśmy czas, by przy dobrym, rzecz jasna francuskim winie, rozmawiać bez żadnych ograniczeń. Nawet do rana!

Ojciec Amelii prowadził zakład pogrzebowy i kiedy między młodymi zaczęło naprawdę iskrzyć, bez ogródek oświadczył, że z radością przyjmie Jurka do rodziny pod warunkiem, że ten stanie się wspólnikiem w jego interesie. Żal mu było lat pracy i renomy, jaką sobie zdobył w swojej okolicy, a Amelia, jedyne jego dziecko, całkowicie popierała zdanie ojca. Jurek, który dobrze znał język, a w dodatku lubił wyzwania, po namyśle zgodził się. Po pierwsze chodziło o Amelię, a po drugie, jakby nie patrzeć, taki interes, jako jeden z nielicznych, ma zawsze przed sobą świetlaną przyszłość. Bać się takiej roboty? Dlaczego, skoro każdego dnia każdy z nas jest zawieszony między życiem a nieskończonością. Jak to powiedział Tuwim? Teraz umierają tacy ludzie, którzy kiedyś by nigdy nie umarli! A dobre przejście na tamtą stronę może być najlepszym pocieszeniem dla tych, którzy tu zostają.

Jurek opowiadał, że na temat tej branży nie wiedział na początku nic. „Wchodziłem w nią powoli. Zacząłem jeździć na specjalistyczne imprezy targowe, gdzie co roku są jakieś nowe hity i lansowane nowinki. Świat się zmienia, ogromna większość Francuzów jest niewierząca, albo „wierząca inaczej", to kraj wielokulturowy, sto narodowości, dawne pojęcia w zaniku, tak jak trwałe związki między ludźmi. Niedawno zmarł starszy pan, czterokrotnie rozwiedziony, wszystkie żony żyją. Dzwonię do ostatniej, pytam co i jak. „A niech go szlag trafi i go co zeżre, co mnie on obchodzi! Mam nowego!" Teraz ostateczne pożegnanie stało się zwykłym interesem, a jego sacrum zamieniono w imprezę. Liczy się pomysł. Musiałbyś zobaczyć taki dział urn na targach. Jak w wesołym miasteczku! Masz na przykład rok z mistrzostwami świata w piłce i od razu modne urny mają kształt piłki. Gdy jest olimpiada, nagle pojawiają się takie w kształcie pięciu kontynentów, z malowanymi pięcioma kółkami. W jednym roku lansowana jest biel, a w następnym róż i niebieski. A niektóre błyskają światełkami, albo pozytywka gra melodyjki. Najdziwniejsze dla mnie, że krewni zmarłych o tym wiedzą i tylko takich modnych żądają. Mam urny w dwudziestu różnych kolorach. Pewnego dnia, tuż przed rozpoczęciem uroczystości, wpada do biura syntkwiącej w urnie mamusi i krzyczy, żeby natychmiast mamuśkę przesypać ze srebrnej do zielonej, bo jego żona uważa, że tak będzie ładniej, a inaczej nie zapłaci. Mistrz ceremonii już zaczynał mowę, a ja niemal wbiegłem, z gracją wyciągnąłem urnę, mamusię przesypaliśmy z braku czasu tylko w części, z poprzedniej do nowej, i zaniosłem na właściwe miejsce...

Na skutek różnych dziwnych pogrzebów, moja firma stała się jedną z najbardziej wziętych we Francji, doszło do tego, że kolejka nieboszczyków bywa dwutygodniowa, zdarza się nawet, że muszę odmawiać. Moja reklama głosi, że mogę zrealizować pożegnanie według scenariusza zamawiającego, bo ja tak naprawdę prowadzę przedsiębiorstwo pogrzebowo-rozrywkowe. Przychodzi do mnie pan, którego żona zginęła w wypadku, na trzy tygodnie przed wakacjami na Haiti. W związku z tym pożegnanie ma być w „stylu haitańskim". Wobec tego moi specjaliści od upiększania zwłok zrobili jej na twarzy i ciele silną opaleniznę, szyję ozdobili charakterystycznym naszyjnikiem i ubrali w stosowny strój. Żałobnicy przebrali się w takie same ubiory. Współpracujący muzycy zagrali przeboje z tamtych stron, nastąpiły nawet jakieś pląsy i wszyscy byli zachwyceni. Gdy wychodzili, jakaś damulka rzuciła mi się na szyję: „Było super, jak umrę, też tak chcę! Już mnie wpisz". Bywało barwnie, choćby wtedy, gdy odbywało się pożegnanie prezesa hodowców kanarków i zjawiło ze sto osób z ptaszkami w klatkach. Ale mordy darły! A dwa tygodnie później zmarł szef kynologów. Najpierw uroczystość miała się odbyć tradycyjnie, w sali, ale psy narobiły takiego hałasu, że trzeba było ewakuować się na dziedziniec.

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Od pewnego czasu zapanowała jakaś zupełnie ekscentryczna moda, tak jakby samo odejście kogoś bliskiego jeszcze wymagało dodania silniejszych wrażeń. Czasami odmawiam. Młody człowiek, miłośnik sportów ekstremalnych, chciał przechwycić urnę z tatą, stojącą na postumencie na środku dziedzińca, a on sam miał być za nogi na linie podczepiony do helikoptera. Gdy zapytałem go po co taka zabawa, odpowiedział: „Żeby było fajnie!"

Upiększaniem zwłok u mnie zajmuje się małżeństwo, oboje skończyli akademię malarską w Paryżu. Są świetni w tym, co robią i naprawdę każdy nieboszczyk po ich pracy, nawet po wypadku czy samobójstwie, wygląda lepiej, niż połowa osób go żegnających. Ale teraz takie zwyczajnie upiększanie urody to za mało. Przyszedł do mnie starszy pan, który chował żonę i zażyczył sobie malowania jej twarzy według przyniesionego rysunku. „Bo ona całe życie chciała zrobić taki tatuaż, ale się wstydziła. To teraz niech ma". Zgodziłem się, a moje małżeństwo malarskie przez kilkanaście godzin dokonało cudu, po czym wysłali odpowiednie wykadrowane zdjęcie twarzy na wystawę „Sztuka Afryki" i dostali drugą nagrodę!"

Zanim poszliśmy spać, przypomniałem Jurkowi wieczór z „Piwnicy pod Baranami", kiedy to Piotrek Skrzynecki i Jaś Nowicki wymyślili sobie zabawę. Improwizowali dowcipne hasła dotyczące śmierci, które oceniała publiczność. Wygrały dwa. Jan powiedział: „Chcę spokojnie umrzeć we śnie, jak mój wujek kierowca". Na to Piotr: „W trumnie z Baltony wyglądasz jak żywy!"

Prawda!

ANDRZEJ LAJBOREK

Lubić swoją pracę

Rynek pracy jest wymagający. Pracodawcy poszukując pracowników oczekują od nich nie tylko określonych kompetencji, ale przede wszystkim doświadczenia oraz umiejętności rozwiązywania różnych problemów. Osobom z niepełnosprawnościami nie jest łatwo znaleźć pracę, która będzie odpowiednio dostosowana pod kątem ograniczeń wynikających z niepełnosprawności, a jednocześnie dobrze płatna.

Swoją aktywność zawodową rozpoczynałem od staży na stanowiskach administracyjno-biurowych, które miały pomóc mi zdecydować, czym chcę się zajmować w przyszłości. Praca biurowa wydawała mi się wówczas jedyną sensowną alternatywą. O pracy zdalnej nie słyszałem, zresztą kilkanaście lat wstecz mało kto o niej słyszał. Wszystko zmieniła pandemia COVID-19 oraz upowszechnienie narzędzi cyfrowych.

Od ponad 12 lat nie pobieram żadnego zasiłku ani renty z tytułu niepełnosprawności. O rentę próbowałem walczyć, ale niestety – bezskutecznie. Moim jedynym dochodem są pieniądze pozyskane z pracy zdalnej polegającej na pisaniu artykułów do różnych czasopism, głównie związanych z problematyką niepełnosprawności.

W 2017 roku rozpocząłem studia na kierunku pedagogika mając nadzieję, że będę pomagał osobom z niepełnosprawnościami. W trakcie pisania pracy magisterskiej w bibliotece natknąłem się na czasopismo związane z tematyką niepełnosprawności. Wysłałem swój pierwszy artykuł do publikacji i ku mojej radości został przyjęty do druku. Otrzymałem również honorarium autorskie. To zmobilizowało mnie do pisania i publikowania kolejnych artykułów. Cieszę się, że mogę przedstawiać czytelnikom swój punkt widzenia na różne sprawy.

Każdy, bez względu na stan zdrowia, może znaleźć sobie zajęcie, które będzie go satysfakcjonowało, a jednocześnie przynosiło dochód. Chociaż zarobki są bardzo ważne, jednocześnie musimy pamiętać o tym, aby szukać takiego zajęcia, które będziemy lubili, gdyż w przeciwnym razie grozi nam wypalenie zawodowe.

KRYSTIAN CHOLEWA

Dzień Białej Laski

Biała laska – użyta po raz pierwszy przez Jamesa Biggsa z Bristolu w Wielkiej Brytanii w 1921 roku jest nieodzownym przedmiotem zapewniającym osobom niewidomym bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej. Jej święto przypada 15 października. Obchody Międzynarodowego Dnia Białej Laski odbywają się w placówkach edukacyjnych na terenie całego kraju, w tym w dwóch wiodących ośrodkach kształcących osoby z niepełnosprawnością wzroku – w podwarszawskich Laskach i Owińskach w powiecie poznańskim.

Specjalny Ośrodek dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach tegoroczne obchody świętował na Wydziale Nauk Geograficznych i Geologicznych oraz Wydziale Geografii Społeczno-Ekonomicznej i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Przedstawiciele Ośrodka spotkali się z władzami i studentami tychże kierunków, aby przybliżyć im funkcjonowanie osób niewidomych i słabowidzących. Jednym z elementów wydarzenia był wykład oraz projekcja filmu pod tytułem „Nasz drugi dom – 75 lat historii Ośrodka w Owińskach". Studenci zapoznali się z pismem brajla, a także z urządzeniami elektronicznymi, które wspomagają osoby niewidome w zdobywaniu wiedzy i codziennym życiu. ***Oprac. KK.***

ZBIGNIEW NOWAK
KOŁOBRZEG

ZADUSZKI

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

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Chwile zadumy

Pamięć i modlitwa za zmarłych znaczą więcej niż drogie bukiety kwiatów, eleganckie stroiki i znicze. Dzień Wszystkich Świętych i następujący po nim Dzień Zaduszny to okazja, aby wspominać zmarłych, lecz także zatrzymać się w codziennej bieganinie i zastanowić się, co tak naprawdę dla nas jest w życiu najważniejsze? Realizacji jakiego celu chcemy poświęcić najbliższe miesiące albo lata?

1 listopada to dzień, kiedy przyjeżdżamy na cmentarze często pokonując setki kilometrów. Ja na szczęście na cmentarz nie mam daleko. W dzieciństwie miałem bardzo dobry kontakt z dziadkami. Odwiedzałem babcię i dziadka w każde niedzielne popołudnie, bo miałem świadomość, że kiedyś ich stracę.

Teraz odwiedzam dziadków na cmentarzu – nie tylko w dniu Wszystkich Świętych, ale prawie w każdą niedzielę i w ciągu tygodnia.

Śmierć mojego taty napełniła mnie i całą moją rodzinę bólem. Straciłem nie tylko ojca, lecz także opiekuna, na którego zawsze mogłem liczyć. Nabrałem pokory i zyskałem większą samodzielność. Musiałem na nowo nauczyć się żyć. Każdy traci kogoś bliskiego. Strata i cierpienie z nią związane są nieodłącznymi elementami naszego życia.

Dlatego trzeba doceniać dar obecności najbliższych i nie żałować im czasu. Usiądźmy z naszymi rodzinami, rodzicami oraz dziadkami i porozmawiajmy. Czas przemija i nigdy go nie cofniemy.

KRYSTIAN CHOLEWA

Wiersze Roberta Halajdy

ŚWIĘTO ZMARŁYCH

W dniu pierwszego listopada,
Idźmy wszyscy na cmentarze.
Znicz zapalić wręcz wypada,
Bo tak wiara nasza każe.

Bliskich bardzo nam brakuje,
To jest fakt oczywisty.
Tęsknotę każdy z nas czuje,
A i smutek jest nam bliski.

My wierzymy w to niezbicie,
Że zmarłych kiedyś spotkamy.
Jest po śmierci drugie życie?
My nadzieję taką mamy.

Kiedy to nastąpi? Nie wiemy.
Pozostaje nam czekać...
Póki co jeszcze żyjemy
I nie ma co narzekać.

SZPITALNA RZECZYWISTOŚĆ

Na sali spokój, cicho gra muzyka,
W tle słychać nierówne oddechy.
Na ścianie zegar rytmicznie tyka,
To są szpitalnej rzeczywistości cechy.

Chromego z łóżka ruszyć nie podołam,
Więc chyba o pomoc niezbędną poproszę.
Z nadzieją w sercu nieśmiało wołam
I jednak sam pacjenta unoszę.

Przy łóżku rodzina chorego siedzi,
Nie słychać na sali radosnych okrzyków.
Ksiądz wcześniej wysłuchał spowiedzi,
Udzielił Komunii, dał wody kilka łyków.

Mówią, że nadzieja umiera ostatnia,
Jednak trudno oprzeć się wrażeniu,
Iż szpital to jedna wielka „matnia",
Lecz nie ulegajmy przerażeniu....

PRZEMIJANIE

Naszła mnie refleksja
na temat przemijania
I proszę byście wysłuchali
mojego zdania.
Rano byliśmy dziećmi,
w południe dorośli,
Wieczór już niedługo,
blisko nam do starości.

Ziemskie życie trwa chwilę,
Ale wieczność czeka
I niech to będzie mottem
Każdego człowieka...
Też często tak myślę
I rację przyznać musicie,
Że trochę za krótko trwa
To nasze życie.

Trochę to wynika z faktu
Naszego wieku,
Bo dzieci o śmierci nie myślą,
Lecz wiedz człowieku,
Że gdy już nam przyjdzie
Opuścić ten świat,
Nie tylko zmarszczek przybyło,
Lecz także i lat.

Ktoś kiedyś powiedział,
Że mądrość „z wiekiem"
Przychodzi.
Gorzej, gdy to „wieko"
Z trumną się przysposobi...
I na koniec stwierdzam,
Żyć jednak warto,
Bo rodzimy się z czystą,
Białą kartą.

Co w niej będzie zapisane?
Tego nie wiemy,
Okaże się wtedy,
Kiedy już umrzemy...

Filmy w ciemno

Bardzo lubię oglądać ciekawe filmy, nie tylko na dużym ekranie, ale również na małym. Pomimo kłopotów ze wzrokiem sprawia mi to wiele radości. W każdym filmie można odkryć coś ciekawego, dlatego często oglądam ulubione seriale takie jak „Leśniczówka" czy „Ojciec Mateusz".

Posiadam stary telewizor i bardzo jestem zmartwiona, że nie ma audiodeskrypcji, która opisuje, co dzieje się na ekranie. Bardzo ułatwia nam osobom niewidomym oglądanie filmów. Niestety, muszę korzystać z pomocy osoby towarzyszącej, ale i tak sprawia mi to wiele radości. Od niedawna także w kinach są specjalne seanse z audioodeskrypcją dla osób z problemami wzroku. Takie filmy są bardzo potrzebne, bo dzięki nim możemy tak jak ludzie widzący być na bieżąco z filmami.

Można je znaleźć w Internecie na darmowej stronie www.adapter.pl, którą polecam. Co tydzień pojawiają się nowości filmowe, są tam filmy z różnych gatunków, także te dla dzieci czy kryminały dla dorosłych. Podzielone są na kategorie, dzięki czemu łatwiej jest wyszukać dany film. Bardzo lubię korzystać z tej witryny internetowej. Kiedy nadejdzie czas wakacji i zdarzy się deszczowy dzień, to na pewno znów skorzystam. Polecam spędzanie wolnych chwil na świeżym powietrzu, ale dobrze jest od czasu do czasu obejrzeć ciekawy film.

MIROSŁAWA PENCZYŃSKA
UCZESTNICZKA WTZ W SWARZĘDZU

FOT. (3X) ARCHIWUM SPDST W SWARZĘDZU

Z początkiem października udaliśmy się na wycieczkę do Częstochowy. Mieliśmy bardzo ładną pogodę i dzięki temu mogliśmy odwiedzić kilka ciekawych miejsc. Spacerując Alejami Najświętszej Marii Panny trafiliśmy do pięknego parku imienia Staszica. Następnie dotarliśmy do historycznej Jasnej Góry.

Tam zapoznaliśmy się z dziejami tego ważnego dla naszego narodu miejsca i zobaczyliśmy słynny obraz Matki Boskiej Częstochowskiej. Po zwiedzaniu klasztoru i jego okolic, udaliśmy się na smaczny posiłek, który dodał nam sił do dalszej drogi. Poszliśmy też w okolice Starego Rynku, po drodze zatrzymując się przy pomnikach – ławeczkach znanych częstochowian. Byli na nich m.in. aktor Marek Perepeczko, znany jako Janosik oraz Piotr Machalica, którego oglądaliśmy w serialu ,,Złotopolscy".

W czasie wycieczki edukacyjnej nie mogło zabraknąć czasu na kupienie pamiątek dla naszych najbliższych. Częstochowa podobała się wszystkim i będziemy długo wspominać wizytę w tym wyjątkowym mieście.

KATARZYNA NAPRUSZEWSKA
PAULA NOWAK
UCZESTNICZKI WTZ „POMOST" W POZNANIU

Pomniki i Jasna Góra

FOT. (6X) ARCHIWUM WTZ „POMOST"

Radość z drugiego miejsca

14 września Warsztat Terapii Zajęciowej z Rudy Komorskiej w miejscowości Pyzdry zorganizował imprezę sportowo-rekreacyjną pod hasłem: ,,Zwyciężać mimo wszystko". Przyjechały grupy z różnych placówek z naszego powiatu wrzesińskiego.

Zaproszono i nasz WTZ z Czeszewa. Pojechała nasza pięcioosobowa grupa uczestników: Anita Marciniak, Kasia Jóskowiak, Bartek Krzyżański, Michał Pawlak i ja. Była z nami terapeutka Urszula i Tomasz Prusak, kierownik WTZ w Czeszewie. Powitała Elżbieta Janicka, kierownik WTZ Rudy Komorskiej.

Przygotowano dla nas śniadanie, dla wszystkich była pieczona kiełbaska. A potem były różne konkurencje sportowo-rekreacyjne, w których brały udział wszystkie przybyłe placówki. Po zakończeniu konkurencji był czas na ciasto i kawę, a po kawie była zabawa taneczna.

Pierwsze miejsce zajął Dom Pomocy Społecznej we Wrześni. Drugie miejsce zajął nasz warsztat WTZ w Czeszewie. Trzecie miejsce zajął WTZ z Wrześni. Czwarte miejsce zajęli gospodarze imprezy – WTZ w Rudzie Komorskiej. Piąty był Środowiskowy Dom Samopomocy w Gozdowie i ŚDS w Pietrzykowie.

Na koniec był dobry obiad. Nasza grupa z WTZ w Czeszewie bardzo się cieszyła z zajęcia drugiego miejsca, a dla mnie był to duży zaszczyt, że mogłem tam być i razem z uczestniczką Kasią odbierać nagrodę i dyplom za zajęcie drugiego miejsca. Dziękuję terapeutce Uli z pracowni ogrodniczej za wspaniałą pomoc podczas wyjazdu.

ZBIGNIEW STRUGAŁA
UCZESTNIK WTZ W CZESZEWIE

FOT. (3X) ARCHIWUM WTZ W CZESZEWIE

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Uroki i pamiątki z morza

Był pierwszy poniedziałek października. Rano ruszyliśmy z Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk" w Otuszu w drogę do Rewala. Słońce długo nas rozpieszczało, spędziliśmy trzy dni nad morzem. Zakwaterowaliśmy się w dobrze nam znanym miejscu.

Po obiedzie poznawaliśmy uroki Rewala. Poszliśmy na spacer do Trzęsacza, kupowaliśmy pamiątki. Grupy z „Promyka" były na plaży. Wieczorem wszyscy spotkaliśmy się na dyskotece. Taniec i śpiew trwały do ciszy nocnej.

Gotowi na nowe wrażenia pojechaliśmy do Niechorza. Zwiedziliśmy Park Miniatur. Śmiałkowie mogli pokonać 210 schodów w latarni morskiej. Widok z góry jest piękny. W obie strony przejechali się kolejką w klimacie Dzikiego Zachodu. Ostatni dzień każdy z nas mógł spędzić jak chce. Spacery, kawa z widokiem na morze, relaks na plaży. Niestety, trzeba było wracać.

Kilka razy byliśmy już w Rewalu i wielu innych przybrzeżnych miejscowościach. Zawsze chętnie tam wracamy. Radość ze wspólnych przygód pozostanie w naszej pamięci.

MICHALINA BUDA
TERAPEUTKA WTZ W OTUSZU

FOT. (4X) ARCHIWUM WTZ W OTUSZU

Nowy skład Rady

Na początku października w siedzibie Starostwa Powiatowego w Poznaniu odbyło się pierwsze posiedzenie Powiatowej Społecznej Rady do spraw Osób Niepełnosprawnych. W spotkaniu wzięli udział członkowie poprzedniej kadencji oraz nowo powołani. Nowy skład Rady będzie pełnił rolę opiniodawczo-doradczą w latach 2023 – 2027. Przewodniczącym Rady został ponownie Krzysztof Błaszyk, reprezentujący Fundację im. Królowej Polski św. Jadwigi w Puszczykowie.

Prócz wyżej wymienionego nowy skład Rady tworzą: Irena Skrzypczak, Wanda Koralewska, Anna Drajer oraz Sylwia Dolna. Podczas spotkania przewodniczący zaznaczył, że istotną kwestią w ciągu następnych czterech lat pracy Rady będzie rola informacyjna, aby osoby z różnymi niepełnosprawnościami zamieszkujące na terenie powiatu poznańskiego wiedziały, z czego mogą korzystać i jakie przysługują im prawa. Rada planuje nawiązać ściślejszą współpracę z organizacjami pozarządowymi oraz placówkami rehabilitacyjno-terapeutycznymi.

Maciej Matuszewski, dyrektor Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Starostwa Powiatowego dziękował członkom Rady poprzedniej kadencji za ich zaangażowanie oraz sumienność w wypełnianiu powierzonej roli. W spotkaniu uczestniczyła również Anna Czerniak, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

Powiatowa Społeczna Rada do spraw Osób Niepełnosprawnych to organ, do zadań którego należy między innymi inspirowanie przedsięwzięć zmierzających do integracji zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnościami, opiniowanie projektów powiatowych programów działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami oraz ocena realizacji programów. *Oprac. KK.*

KATARZYNA KUSEK

JESIEŃ

Lato zwolna kona,
w powietrzu unosi się zapach śmierci.
Pierwsze krople krwi plamią liście.
I drzewa gdzieniegdzie już obumierają
samotnie lub grupkami,
jak gdyby były chore na melancholię.
A to tylko nadciąga jesień,
w welon słoty strojna,
i burą sunię październikowych przymrozków.
Łzy spływają kroplami rzęsistego deszczu
w żałobie po ptakach
odlatując do krajów zamorskich.
Cisza, gęsta jak mgła,
oblepia wszystko. To już koniec...

ŹRÓDŁO

Dlaczego?
Zapachy i kształty,
kryją się w wyrazach.
Jak ludzie w przelocie uchwyceni
na starej fotografii,
wciąż śmieją się,
chociaż już umarli. I po co?
Miłość jak wezbrany potok,
przelewa się przez ludzi i rzeczy.
Czy nie powinna być raczej
Słowem, które drzwi otwiera,
pięknu oraz dobru..
Słowo, wyraz, litera,
tak mało dziś znaczą.
A przecież
to one kształtują człowieka
i pozwalają opisać
wnętrze tak skrywane
przed światem.
Gdzie bije źródło
istnienia naszego.
To Miłość tak słodka i głęboka,
wyraża się jednym tylko zdaniem:
„Na początku było Słowo".

Przyjaciel to ktoś wyjątkowy. Ktoś, kto towarzyszy nam nie tylko w dobrych momentach życia, ale też wspiera w pokonywaniu trudności. Kto umie współodczuwać w nieszczęściu i odłożyć na później wszelkie ważne sprawy, aby być obok. „Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie" – morał płynący z utworu Adama Mickiewicza pod tytułem „Przyjaciele" mimo upływu lat jest wciąż aktualny. Takich właśnie przyjaciół mieli okazję spotkać uczestnicy konkursu fotograficznego Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin „Roktar".

W piątek 22 września w siedzibie Warsztatu Terapii Zajęciowej „Roktar" przy ulicy 27 grudnia 8 w Tarnowie Podgórnym podsumowano kolejną edycję konkursu, którego celem było ukazanie umiejętności fotograficznych osób z niepełnosprawnościami. Tegoroczna edycja konkursu fotograficznego została zrealizowana pod tytułem: „Portret mojego przyjaciela w ujęciach osób z niepełnosprawnościami". Była współfinansowana ze środków Powiatu Poznańskiego oraz środków własnych Stowarzyszenia „Roktar". Patronat medialny nad konkursem sprawował nasz miesięcznik.

Osoby z niepełnosprawnościami będące uczestnikami placówek rehabilitacyjno-terapeutycznych z terenu powiatu poznańskiego nadesłały na konkurs łącznie 36 fotografii, które oceniane były przez komisję konkursową. Każde zdjęcie było zakodowane i oznaczone numerem, zatem na etapie oceny dane osobowe autorów fotografii nie były komisji znane.

Szczególnie poruszające świadectwo przyjaźni dała Urszula Galińska, dla której najlepszą przyjaciółką jest mama. Ją właśnie sfotografowała. „Kocham moją mamę za to, że jest, że codziennie się do mnie uśmiecha i dba o mnie" – mówiła podczas uroczystego podsumowania konkursu uczestniczka Warsztatu Terapii Zajęciowej „Roktar".

Ciekawe ujęcie tematu przyjaźni zaproponował Piotr Baranowski, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk" w Konarzewie,

PORTRET PRZYJACIELA W UJĘCIACH OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Nie rozczaruje, nie wyśmieje

który na konkurs nadesłał fotografię z książką. Na tejże fotografii mężczyzna zasłania celowo swoją twarz dziełem literackim chcąc pokazać – z jednej strony, że w przyjaźni najważniejsze są wspólne zainteresowania, a z drugiej, że książka również może być dla człowieka prawdziwym przyjacielem i dostarczać ukojenia w trudnych chwilach. Za tę fotografię otrzymał pierwszą nagrodę. Na drugim miejscu uplasował się Bartosz Wesołek, uczestnik Środowiskowego Domu Samopomocy „Gościnni" w Kórniku za pracę zatytułowaną: „Kobieca przyjaźń". Trzecią nagrodę otrzymała Magdalena Zgoła z Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie za fotografię „Pomocna dłoń". Komisja konkursowa przyznała także wyróżnienia – Joannie Kierzek z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Drzązgowie, Karolinie Joksz z Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie oraz Bartoszowi Stasińskiemu z Warsztatu Terapii Zajęciowej „Roktar". Wszystkie placówki biorące udział w konkursie otrzymały pamiątkowe dyplomy oraz upominki wykonane przez uczestników WTZ „Roktar" w Tarnowie Podgórnym, a laureaci – nagrody rzeczowe.

KAROLINA KASPRZAK

Urszula Galińska przy fotografii swojej mamy.

Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk" w Konarzewie z Wandą Koralewską, prezesem Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin „Roktar".

Pamiątkowa fotografia uczestników konkursu.

Uśmiechy i słoneczniki.

FOT. (4X) KAROLINA KASPRZAK

ZBIGNIEW NOWAK

MAPA ŚWIATA

Siatka pęknięć jak Amazonki dorzecze,
Himalajów grzybowe wykwity,
Łuszczące się farbą pola Arktyki
I dwie muchy, jak para bawołów
Na zaciekać Serengeti.
Przez środek bruzdą równik biegnie,
Na dole, w zarysie Australii,
Brunatna plama monolitu Urulu,
W centrum Wyspa Wielkanocna
I ledwo widoczne plamki Mikronezji.
W rogu ktoś butem zaznaczył
Piramidy azteckich świątyń,
A Mur Chiński niebieskim ołówkiem.
Wyżej znajduję wykwit Wezuwiusza
I małe kosteczki kromlechów Stonehenge.
Tu głęboka bruzda Mariańskiego Rowu,
Obok stada płetwali w drodze na Północ.
Smugi po pędzlach paleontologów
Znaczą prace na pustyni Gobi,
Z jasnymi kośćmi dinozaurów.
A tu najwyraźniej, tuż nad moim łóżkiem,
Łąka w kaczeńcach zza naszego domu
Ścieląc się miękko na sufitu bieli
Woła do mnie świergotem skowronka,
W mym osobliwym atlasie świata.

A MOŻE?...

Ledwo pękło spęczniało ziarno,
Ledwo dwa pierwsze liścienie
W świetle słone, koloru nabrały,
A już je zdeptał drewniany sabot
Przechodzącej Mojry.*
A może to człowieczeństwo
Wdrapało się właśnie
W alpinistycznych rakach,
Żeby wyżej
Stać się jeszcze bardziej... ludzkie?

* Mojry – w mitologii greckiej boginie losu.

Jarosław Trepto, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Boduszewie wykonał piosenkę zatytułowaną „Tyle tego masz" z repertuaru Grażyny Łobaszewskiej.

Magdalena Zgoła, uczestniczka Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie prezentuje kubistyczny autoportret.

Wychowankowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Mosinie w przedstawieniu pod tytułem „Wiosenny poranek".

FOT. (4X) KAROLINA KASPRZAK

XI EDYCJA „ZLOTU TALENTÓW" ZA NAMI

Usiąść w fotelu z marzeń

Niezapomnianych przeżyć dostarczyła kolejna edycja Powiatowego Przeglądu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Zlot Talentów". To przedsięwzięcie ukierunkowane na promocję uzdolnień osób z niepełnosprawnościami zamieszkujących na terenie powiatu poznańskiego. Organizatorem wydarzenia jest Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich „Pomoc Maltańska" w Poznaniu, a realizatorem – Dom Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie. Zadanie jest współfinansowane ze środków Powiatu Poznańskiego.

W tym roku finałowa gala „Zlotu Talentów" odbyła się w czwartek 28 września w hali widowiskowo-sportowej w Mosinie. Poprzedzona została kilkumiesięcznymi przygotowaniami zarówno ze strony organizatorów, jak i uczestników. Tegoroczny „Zlot Talentów" obejmował następujące kategorie: teledysk, prezentacje wokalne, prezentacje teatralne, malarstwo – tematy tej kategorii to: „Drzewo w czterech porach roku", „Kubistyczny autoportret" i „Tajemniczy ogród", forma przestrzenna – tematy: „Czarodziejski kwiat", „Fotel/krzesło moich marzeń", „Kubistyczne zwierzęta". Ostatnią kategorią był konkurs fotograficzny, w ramach którego należało wykonać zdjęcie związane z tematem „Najlepsze selfie" lub „Życie jest piękne". Wszystkie „zlotowe" dzieła podziwiać można było podczas finałowej gali. I osobom z niepełnosprawnościami, i wspierającym ich w przygotowaniach terapeutom, nie zabrakło inwencji oraz pomysłowości. Każdy uczestnik pokazał dany temat w inny sposób.

Wychowankowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Mosinie w kategorii prezentacje teatralne przygotowali spektakl na żywo zatytułowany „Wiosenny poranek". Była to opowieść inspirowana wierszami Juliana Tuwima – „Spóźniony słowik" i „Dyzio marzyciel". Młodzi artyści recytując te wiersze przypomnieli widowni, że warto zachwycać się pięknem przyrody, które nas otacza, bo dzięki niemu zyskujemy siłę do życia i działania.

Tak pięknie przystrojone fotele można było podziwiać podczas tegorocznej finałowej gali „Zlotu Talentów".

Z kolei o roli dogoterapii w rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami opowiedział teledysk uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu, prowadzonego przez Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka. Było to wymowne przesłanie, które uczestnicy zapragnęli przekazać wraz z klasycznym utworem z programu dla dzieci „Pan Kracy". Realizacja teledysku dostarczyła uczestnikom pozytywnych doświadczeń związanych z kontaktem z czworonożnymi przyjaciółmi.

Z prezentacją wokalną wystąpiła między innymi Anita Krzymieniewska, uczestniczka Warsztatu Terapii Zajęciowej w Boduszewie, prowadzonego przez Czerwonackie Stowarzyszenie Przyjaciół Osób z Niepełnosprawnością i Ich Rodzin „Czerwonaki". Doświadczona już, bo występująca od samego początku „Zlotu Talentów" na scenie, wokalistka zaprezentowała utwór z repertuaru Ani Dąbrowskiej „Porady na zdrady". Po raz pierwszy na finałowej gali „Zlotu Talentów" wystąpił Maciej Przybylski, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej „Wspólna Droga" w Luboniu, prowadzonego przez Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Wspólna Droga". Wykonał piosenkę „Pszczółka Maja" Zbigniewa Wodeckiego. Choć na początku nieco się stresował, kiedy zaczął śpiewać i zobaczył ogromny aplauz publiczności, trema szybko odeszła w niepamięć. Ten właśnie wykonawca otrzymał główną nagrodę w tegorocznej edycji „Zlotu Talentów" – tytuł „Talent Roku 2023". Rozstrzygnięto również zwycięzców w pozostałych kategoriach. Laureaci otrzymali nagrody rzeczowe i dyplomy.

„Zlot Talentów" po raz pierwszy odbył się w 2013 roku, w salce parafialnej przy kościele św. Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny w Puszczykowie. Już pierwsza edycja pokazała, jak olbrzymi potencjał twórczy drzemie w osobach z niepełnosprawnościami, które dzięki systematycznej terapii i rehabilitacji prowadzonej w placówkach mają możliwość doskonalenia własnych talentów, a także zyskują szereg umiejętności przydatnych w życiu zawodowym i społecznym. Każde tego rodzaju wydarzenie wzmacnia ich pewność siebie oraz poczucie sprawczości, przynosi spełnienie i radość. Społeczeństwu zaś dostarcza wiedzy o możliwościach osób z niepełnosprawnościami, które pomimo różnorakich ograniczeń są aktywne i konsekwentne w realizacji własnych zamierzeń.

KAROLINA KASPRZAK

Hortiszkoła uczy kochać naturę

Obcowanie z naturą zawsze miało dobry wpływ na człowieka. Uspokajało, pozwalało na odpoczynek, naładowanie pozytywną energią. Już w XIX wieku naukowcy podejmowali próby wspomagania leczenia ogrodem. Na początku XX wieku noblista, będący nie tylko dramatopisarzem, ale też wnikliwym botanikiem. Był nim Maurycy Maeterlinck. Uważał nawet, że rośliny nie są pozbawione rozsądku i sprytu.

Aktualnie na bazie tego dobroczynnego wpływu natury na człowieka rozwinął się nurt zwany hortiterapią, czyli terapią ogrodem. W jej obrębie mówi się o hortiterapii czynnej (opartej na pracy w ogrodzie) i biernej (nastawionej na obcowanie z roślinami, ich dotykiem, zapachem itp.).

Zespół Szkół nr 105 w Poznaniu to szkoła z dużą różnorodnością zajęć. Obok pracowni ceramicznej, fotograficznej, obróbki drewna czy gospodarstwa domowego, dużą wagę przywiązuje się do roślin właśnie. Duże tereny zielone oraz pracownia hodowli roślin to doskonałe miejsca na hortiterapię czynną i bierną, w zależności od preferencji i możliwości uczniów.

Na naszym terenie, dzięki wielu darczyńcom powstały piękne ogrody: hortiterapeutyczny i sensoryczny. To miejsca, w których uczniowie mogą zobaczyć, dotknąć, powąchać, posłuchać natury. Mogą stymulować swoje zmysły w ten najdoskonalszy ze sposobów. Mają możliwość naturalnej integracji zmysłów, co pod okiem wykwalifikowanych pedagogów i hortiterapeuty jest szczególnie dla nich korzystne i cenne.

Poza ogrodami staramy się też zagospodarować pozostałe tereny zielone tak, aby można było spędzać na nich czas. Aby było miejsce na spacery, na prowadzenie zajęć. Powstało więc wiele alejek i miejsc, gdzie można z zielenią w tle mile spędzić czas. Oczywiście wszystko to wymaga wiele pracy. Część z tych prac wykonują nasi uczniowie klas przysposabiających do pracy pod okiem zakochanych w roślinach nauczycieli. Terapia ogrodem ma pełne zastosowanie. Dzieci, które nie mają możliwości podjąć ogrodniczych prac, korzystają z rabatek pełnych ziół i kwiatów, ścieżek sensorycznych, szumiących traw. Rozwijają swoje zmysły. Zioła znajdują też zastosowanie podczas zajęć kulinarnych. Potrawy z własnoręcznie zerwaną bazylią czy miętą smakują wyjątkowo dobrze.

Wiele projektów realizowanych w Zespole Szkół nr 105 opiera się o rośliny. Niektóre z nich korelują pracę w różnych pracowniach. Powstałe w pracowni ceramicznej gliniane wiszące doniczki pięknie prezentują posadzone przez uczniów sukulenty. Hortiterapeutyczny ogród zdobią wykonane również na zajęciach ceramicznych kwiaty i owady. Nigdzie tak świetnie nie wykonuje się makrozdjęć w ramach zajęć fotograficznych jak na własnym zielonym terenie.

Nasze tereny dają jeszcze jedną możliwość, skwapliwie wykorzystywaną przez nauczycieli, a mianowicie możliwość ochrony zwierząt. W Stopiątce realizowane są projekty, mające na celu ochronę jeży, wiewiórek, ptaków i owadów. Powstały miejsca z warunkami do bytowania tych zwierząt: domki, karmniki, budki lęgowe, hotele dla owadów. Umiejscowione są w odpowiednich, zacisznych miejscach, a wykonane są w części przez naszych uczniów na zajęciach w pracowni obróbki drewna. Opieka nad zwierzętami to cel jasny i ważny sam w sobie. Oprócz tego wspomniane projekty mają wielką wartość edukacyjną, uczą naszych uczniów postaw proekologicznych, tak ważnych we współczesnym świecie, pozwalają też na poznawanie wiedzy w ten najefektywniejszy sposób czyli przez działanie.

Podobno „założyć ogród to uwierzyć w jutro" (Audrey Hepburn). Tereny zielone Stopiątki dają taki spokój i nadzieję, że odwiedzają je nawet dzikie zwierzęta. Poza wiewiórkami i jeżami czasem zagląda do nas sarna, innym razem zające. Najważniejsze jednak, aby w pełni korzystali z tej zieleni nasi uczniowie. Aby mogli nie tylko poszerzać swoje kompetencje, ale też dawać ukojenie zmysłom. To ich wiara w jutro.

Ogród i park powstały przy wsparciu finansowym i ogromnym zaangażowaniu członkiń Lions Club Poznań Patria, w tym projektantki Eweliny Pilch. W realizacji i kształtowaniu tych przestrzeni uczestniczy cała społeczność szkolna.

BEATA LANDSBERG

FOT. (2X) ARCHIWUM ZESPOŁU SZKÓŁ NR 105

Dzień chłopca w Czeszewie

Zbigniew Strugała
ORZECHOWO

W naszym Warsztacie w dniu 29 września odbyła się z okazji Dnia Chłopca impreza w sali rehabilitacyjnej i pracowni sztuki użytkowej.

Tu odbyła się dyskoteka, było też coś do zjedzenia: prażona kukurydza, chipsy, paluszki i napoje. A na śniadanie były zapiekanki, które ufundowały dziewczyny dla wszystkich, a życzenia w imieniu wszystkich dziewczyn powiedziała nasza uczestniczka Sylwia. Na dyskotece wszyscy ładnie się bawili, też osoby na wózkach. Wszystkim dziewczynom z naszego Warsztatu dziękujemy za serdeczną imprezę!

FOT. (5X) ARCHIWUM WTZ W CZESZEWIE

Kolejne dni

A.M. Krystosik Gromadzińska
SZCZECIN

Jesień miała być spokojna. Nauka, praca, spacery, krótki wyjazd do Warszawy na rutynowe, planowe badania i prosty zabieg urologiczny. Szkoła zaczęła się w miarę dobrze, chociaż nie bez infekcji już w pierwszych dniach. Praca zaczęła się bardzo dobrze od pomysłu na nową publikację i ciekawe badania. Tylko krótki wypad do Warszawy okazał się nie być tak krótkim jak planowaliśmy. Poniżej opis kilku dni, naszych dni, które chociaż tak blisko siebie były od siebie tak różne.

ZE SŁOIKIEM NA GŁOWIE

Miała być tylko jedna noc w szpitalu. Tymczasem dni się mnożą. Wczesne popołudnie, zostawiam Pawła na oddziale i wychodzę po kilku dniach ze szpitala z torbą pełną brudnych ubrań. Pada deszcz. Na nogach mam klapki, które są nieodzownym elementem garderoby szpitalnej rodziców. Zaraz za głównym wejściem wpadam w poślizg. Zapomniałam, że dekoracyjne płyty potrafią być bardzo zdradliwe przy takiej pogodzie. Myślę tylko o tym, żeby się nie przewrócić, żeby nic nie złamać. To byłaby tragedia. Macham rękoma, wykonuję masę nieskoordynowanych ruchów i jakoś się ratuję. Dzięki Bogu – myślę – jestem cała.

Wsiadam do auta zaparkowanego na szpitalnym parkingu. Zapinam pasy i zastanawiam się, jak włączyć zapłon. Nieprzespane noce robią swoje. Czuję się, jakbym miała na głowie wielki słoik z mlecznego szkła, który odgradza mnie od świata. Staram się skupić. Muszę pojechać do domu, zabrać trochę rzeczy, nastawić pranie. Mija kilka minut, umysł wraca na właściwe tory. A może tak mi się tylko wydaje? Zaczynam mechanicznie wykonywać czynności wyuczone przez lata jazdy samochodem. Po drodze staję w sklepie. Trzeba się zaprowiantować. Dieta „wodno-powietrzna" na dłuższą metę się nie sprawdza.

– Pierogi? – zadaję sobie pytanie. Tak, pierogi będą idealne. A na jutro zapakowany próżniowo kotlet z puree i marchewką z groszkiem. Prowadzę ze sobą dialog. A może monolog? Dobrze, że tylko w swojej głowie, a nie na głos.

Wpadam do warszawskiego domu jak po przysłowiowy ogień. Nastawiam 15-minutowy program w pralce. Pakuję ubrania na zmianę. Na szczęście mamy ich tu kilka i w sytuacjach awaryjnych bardzo się przydają.

– Co jeszcze? Co mam robić?

Myślę wolniej niż zwykle. To przez ten słoik na głowie. Po kwadransie pralka komunikuje koniec programu.

– Wyłącz pralkę. Weź torbę. Wyłącz światło. Zamknij drzwi – podpowiada głos w mojej głowie. Wsiadam do auta. Wpadam w panikę. Zgubiłam telefon! Wbiegam po schodach do domu. W pokoju go nie ma. Na szczęście jest w łazience. Co on tam robi? Nie mam pojęcia.

Pralka wyłączona. Torba w samochodzie. Światło wyłączone. Zamykam drzwi. Wracam do szpitala. Po drodze dzwonię do Pawła. Wszystko u niego w porządku. Kupuję jeszcze dwie butelki wody. Prawie biegnę do wind szpitalnych. Obładowana torbami, ledwo łapię oddech.

– Po co ja się tak spieszę? Nie wiem. Paweł ma już 17 lat. Po zabiegu może już wstać z łóżka o własnych siłach. A ja biegnę, biegnę tak od 17 lat.

Ile dni spędziliśmy na szpitalnych oddziałach? Nie wiem, nie liczę przez ile dni już tak biegam. Jednak za każdym razem, gdy tu jesteśmy, nic nie toczy się zgodnie z planem. Zawsze „coś" się musi wydarzyć. A wtedy dni zamieniają się w tygodnie. Czasami lato zmienia się w jesień, a jesień w zimę.

Pomimo faktu, że tyle już razy byliśmy w szpitalu, wczoraj zgubiłam się w tym wielkim kompleksie budynków, gdzie wszystkie korytarze są takie podobne. Dobrze, że chociaż mniej więcej wiedziałam, w której jestem części i mogłam obrać właściwy azymut w swojej wędrówce. A była to wędrówka w poszukiwaniu automatu z kawą w „normalnej" cenie.

Maszyna przy wejściu głównym oferuje kawę w cenie 11 zł. Maszyna przy Poradni Anestezjologicznej ma w ofercie kawę XL za 3.50 zł. Znalazły ją w końcu. Czasami taka kawa pomaga na przypadłość, jaką jest „słoik na głowie", a czasami nie pomaga. Wtedy zasypiam na leżąco, siedząco, ale też i stojąco. Mikro drzemki są w pewnym stopniu niezależne ode mnie. Organizm się broni.

POZORNIE MIŁE PRZEDPOŁUDNIE

Mam przed sobą zieleń lasów ciągnących się aż po horyzont, na którym majaczą wieżowce w centrum miasta. Trzymam w ręku kubek gorącej kawy. Czytam w ciszy przyjemną książkę o dworku w Miłosnej. Niedzielne przedpołudnie wydaje się być idyllą.

Jednak widok na drzewa nie jest tak piękny, bo wyłania się zza żaluzji zawieszonych w oknie sali szpitalnej. Jest cichutko, bo dzieci-pacjenci, zajęły się swoimi sprawami, pouciekały w swoje światy, by zapomnieć o bólu i strachu. Kubek na kawę jest plastikowy, a sama kawa proszek z tytki, chyba tylko z nazwy jest kawą. Książka prawdziwą książką też nie jest. Czytam ją na ekranie telefonu.

Niedzielne przedpołudnie płynie więc niespiesznie, ale do idylli mu daleko. I chociaż przestał padać deszcz, chociaż słońce zaczyna się przedzierać przez szare chmury, to nastrój wcale się nie poprawia. Niepewność wciąż ściska gardło, niepokój powoduje kołatanie serca, a poczucie niesprawiedliwości sprawia, że trudno jest zaakceptować, iż znów jest „pod górkę", a przecież wcale nie musiałoby być.

Od niewygodnej leżanki boli kręgosłup, niedobre jedzenie staje w gardle, ale trzeba jeść. Nie jest to idylliczne niedzielne przedpołudnie. W szpitalu raczej takie się nam nie trafiają. Można oczywiście się przystosować, można nie zauważać żaluzji w oknie, nie czuć smaku „plastikowej" kawy i nie widzieć różnicy między papierem a ekranem telefonu. Od czasu do czasu można, ale jeżeli takie niedziele się powtarzają, to czasami już się nie chce. I nie wiadomo, co wtedy ze sobą zrobić. Nie wiadomo, bo nie ma gdzie pójść, bo nie można zamienić tego, co jest namiastką, na to co jest pełnią.

Szpitalne dni chorego Pawła.

Wobec tej bezsilności jest się całkiem bezsilnym. Bierze się więc świat taki jakim jest. Trudno. Może kiedyś będzie lepiej. Trzeba mieć nadzieję i odwagę. Mam je obie. Nie mam jednak odwagi, by dopuścić do siebie myśl, że może nigdy lepiej nie będzie.

Gdy przychodzą takie czarne myśli, uśmiecham się na siłę. Mam wtedy przed oczami Stanisławę Celińską, która wykonuje swoją interpretację utworu „Uśmiechnij się". Celowo nie używam słowa śpiewa, bo to coś więcej. Postawna kobieta, stojąc na katedrze pogrążonej w półmroku, z niewzruszoną miną, mocnym głosem, prawie krzycząc i władczo gestykulując, wyrzuca z siebie słowa:

Uśmiechnij się!
Jutro będzie lepiej.
Już od pierwszych
godzin dnia.
Gdy noc już pójdzie spać.

jesiennego kalendarza

No uśmiechnij się!
Tak jak ja do ciebie.
Jutro twój szczęśliwy los.
O sobie da ci znać.

Nawet jeżeli ze strachu, pod presją, ale uśmiecham się. Boję się nie uśmiechnąć po takim wezwaniu. Uśmiecham się więc, ale jak nakłonić do uśmiechu Pawła? Patrzę na niego jak leży i ma wszystkiego dość. Po raz kolejny został wyrwany ze swojego świata, który w końcu został oswojony. Znalazł się z daleka od rówieśników i szkoły, która daje wsparcie. Całą sytuację odczuwa jako niesprawiedliwość losu, na którym się znów zawiódł. I jak mu to wszystko wytłumaczyć? Dla niego to przedpołudnie nie jest nawet pozornie miłe.

TAM, GDZIE SZUMIĄ BRZOZY

Jak wspaniale jest móc wyjść z domu (na razie warszawskiego) i odetchnąć świeżym powietrzem. Jak dobrze jest już nie być na oddziale szpitalnym. Można wyspać się i umyć, ugotować i zjeść to, na co ma się ochotę, zrobić zakupy. Jak wspaniale jest odetchnąć świeżym powietrzem i zasłuchać się w poranny świat.

Gdy Paweł jest w miarę dobrym stanie i może bezpiecznie zostać sam, wyruszam załatwiać sprawy codzienne, ale i pozachwycać się światem, zanurzyć się w nim, by umysł i ciało odpoczęły. Stres wykańcza. A gdy jestem w domu, to denerwuję się chwilami jeszcze bardziej niż w szpitalu. Boję się, że coś przeoczę, nie wiem, co mam robić, gdy Paweł cierpi ból, gdy coś niepokojącego się pojawia. Potem się uspokajam, gdy wszystko wraca do normy, ale podświadomie i tak wciąż jestem spięta. Stres wykańcza wtedy, gdy się go przeżywa, ale też kumulując się sprawia, że robię się od niego chora. Czasami jestem tak chora ze stresu, że trudność sprawia mi nawet przejście kilku korków. Korzystam więc z poranka.

Tam, gdzie szumią brzozy, jest moja ulubiona poranna ścieżka. Chcąc zrobić przyjemność Pawłowi, który musi leżeć po wyjściu ze szpitala przez cały tydzień, codziennie o godzinie 8.15 wyruszam do pobliskiej piekarni, by przynieść dla niego na śniadanie czekoladową i bananową muffinkę. Dla siebie biorę bułeczkę, codziennie inną, tak duży jest ich wybór. Trudno jest się oprzeć całej reszcie asortymentu, ale jestem dzielna, nie daję się skusić. A sam widok, a nade wszystko zapach chlebów, chałek, drożdżówek, pączków, rogali, ciasteczek w różnych rozmiarach i kolorach, ciast, tortów, robionych na miejscu kanapek i kaw w różnych smakach, co rano wprawiają mnie w lepszy nastrój.

Zazwyczaj wracam nieco okrężną drogą, zahaczając o las. Ten, który jest po sąsiedzku, to głównie sosny i kilka dębów. Dzisiejszego poranka moją uwagę przyciągnęły jednak brzozy. Przy wspomnianej ścieżce rosną w małym zagajniku. To bardzo stare, wysokie drzewa. Pomału przybierają barwy jesieni, ale dziś zwróciły moją uwagę nie kolorem, a swoim szumem. Stałam ściskając ciepłe jeszcze pieczywo i nie mogłam się oderwać od tego brzozowego koncertu.

Gdy się wyjdzie ze szpitala, którego dźwięki nie są przyjemne dla ucha, bo składają się na nie alarmy, wysokie dźwięki wydawane przez sprzęt medyczny, dzwoniący telefon czy płacz dzieci, przyroda przynosi prawdziwe ukojenie. Dźwięki mają terapeutyczną moc. Można, a nawet trzeba się w nie zasłuchać. I pewnie stałbym tak jeszcze długo, ale poczucie obowiązku zwyciężyło. Paweł czekał na śniadanie i kolejną porcję leków. Szum został jednak ze mną na cały dzień.

Jutro też pójdę tam, gdzie szumią wierzby. Jeżeli będzie wiatr, wysłucham porannego koncertu. Będę jednak myśleć, jak przynieść trochę tego ukojenia Pawłowi. Nie może chodzić po schodach, a nasze mieszkanie jest na drugim piętrze. Jest więc zamknięty w czterech ścianach. Nie wiadomo, na jak długo zamknięty. Nic go już nie cieszy. Gaśnie jego radość życia i hart ducha. Co mogę zrobić? Nie jest łatwo towarzyszyć w chorobie nastolatkowi, prawie już dorosłemu człowiekowi. Nie można go już „zabawić". To, co było kiedyś atrakcyjne, przestało być. Mogę tylko towarzyszyć, porozmawiać, pomóc, posiedzieć obok, przygotować wszystko, zadbać o to, co jest potrzebne. Mogę tylko być. A może to jednak „aż" być?

W ZAWIESZENIU

Przeciskam się między suszarkami z praniem. Mam swoje dwie. Kolejną pożyczyłam od sąsiadki. Po wyjściu ze szpitala wszystko piorę. Nieważne, czy Paweł miał to na sobie czy nie, piorę wszystko. A to, czego nie da się wyprać, myję i dezynfekuję. Na 23 metrach suszą się więc góry prania, myję walizki, miseczki, kubeczki, wszystko, co było z nami na oddziale. Do tego gotuję, sprzątam. Okropnie tego nie lubię. Nie cierpię tej masy rzeczy, które kłębią się wokół. Z racji małej powierzchni i słabej wentylacji, pranie schnie co najmniej trzy dni. Trudne są więc te pierwsze dni po wyjściu ze szpitala, nie tylko dlatego, że towarzyszy im niepewność i strach o zdrowia Pawła, ale też z powodu bałaganu, będącego konsekwencją sprzątania. Trzeba się przemęczyć. Zazwyczaj z czasem Paweł czuje się lepiej i znikają kolejne sprzęty i ubrania. Wtedy można odetchnąć. Odetchnąć w przenośni, ale i dosłownie. Odliczam więc dni i czekam.

Różnie jednak bywa z tym czekaniem, bo po pozornym spokoju, gdy życie zdaje się wracać do warszawskiej normy (która nie ma nic wspólnego z normą szczecińską, ale wolna jest od szpitala) nagle pojawia się niepokój, który rozdziera serce. Wtedy myśli się, że byłoby lepiej w szpitalu, gdzie pomoc jest na wyciągnięcie ręki. Było tak i tym razem. Rana po zabiegu zaczęła wyglądać inaczej, a obrzęk zamiast się zmniejszać, powiększał się.

Ze strachem chwyciłam za telefon i próbowałam dodzwonić się na oddział. Po 40 próbach połączenia telefonicznego zdecydowałam, że muszę pojechać do szpitala. Udało mi się spotkać lekarza. Przedstawiłam swoje obawy, uzyskałam pomoc, nowe zalecenia. Zakupiłam w aptece wszystko, co potrzebne i wróciłam do domu.

Rozpoczęliśmy procedury dezynfekcji, okładów, leżenia z podpierającymi wałeczkami. Ileż z nimi było zachodu. Trzeba było zrobić z ręczników odpowiednią konstrukcję, zmieniać ją co jakiś czas, gdy nasiąkała roztworem z okładów. Pościel trzeba także co chwilę zmieniać. Dopiero następnego dnia wpadłam na pomysł, by kupić podkłady i się nimi posiłkować. Zdały egzamin. Ale wszystko wymyśleć musieliśmy sami, wypróbować, ciągle udoskonalać. Wszystkie czynności wykonywaliśmy w strachu obserwując, czy rana się jeszcze bardziej nie zmienia, czy obrzęk nie rośnie. To były wyczerpujące dni. Dla Pawła przede wszystkim, ale również dla mnie. Oczywiście, fizycznie było ciężko, ale psychicznie też łatwo nie było.

Minęło już kilka dni, a w zasadzie to trzeci tydzień warszawskiego życia, a my wciąż jesteśmy „w zawieszeniu". Stan zdrowia nie ustabilizował się, wiele jest jeszcze niewiadomych. Żyjemy więc z dnia na dzień, od kontroli do kontroli, od badań do badań i czekamy na powrót do naszej codzienności. Takiej zwykłej, a tak bardzo wytęsknionej.

Paweł wspomina swój pokój, nawet krzesła własnego mu brakuje. Nie wspomnę o komputerze, który jest jego oknem na świat, przepustką do wszystkiego, począwszy od świata wiedzy, poprzez rozrywkę, a na kontaktach z kolegami kończąc. Tutaj, w Warszawie, ma tylko okienko, w postaci telefonu. I to chyba najbardziej boli, szczególnie, gdy nie może się wychodzić z domu. Świat się za bardzo nagle skurczył, na zbyt długo się skurczył Pawła świat.

Jutro kolejna kontrola. Czy przyniesie zmiany? Zobaczymy.

Z jednym okiem po zdrowie

Jestem osobą słabowidzącą. Moja krótkowzroczność systematycznie się pogłębiała i dziś wynosi minus 13,5. Widzenie jest niewyraźne, ale samodzielnie się poruszam, choć z pewną trudnością w nowym otoczeniu. 12 lat temu przeszłam kilka operacji jednego oka i praktycznie nic nim nie widzę. Mimo ograniczeń cieszę się życiem i staram dbać o zdrowie.

W czasach szkoły podstawowej moje starania o zdrowszy styl życia nie były systematyczne, a ich efekty różne. Od najmłodszych lat z podziwem patrzyłam na moją babcię Julię, która żyła ponad 90 lat i mimo dużego niedowidzenia do końca pozostała osobą aktywną i dbającą o siebie. Babcia od najmłodszych lat wpajała mi, że trzeba zdrowo żyć. Było to ponad 40 lat temu. Nie mówiło się tyle, co dziś o zdrowiu, a babcia kupowała książki o prawidłowym odżywianiu. Wtedy jeszcze, z pomocą okularów o grubych szkłach, mogła czytać. Pamiętam jaskrawo niebieską, grubą książkę zatytułowaną „Jedzenie najlepszym lekarstwem", której litery okazały się za małe na jej i mój, już nie najlepszy, wzrok. Czytałyśmy na zmianę tę książkę przez lupę, choć było to dla mnie dosyć męczące. Do tej pory pamiętam, jak się zdziwiłam, że banany zawierają aminokwas służący do budowy serotoniny. To właśnie sprawia, że przy ich jedzeniu, poprawia się nasz nastrój. Przyznam, że do tej pory jest to owoc, który jem z uśmiechem, nawet wtedy, gdy nie bardzo mi do śmiechu.

Dbanie o zdrowie, zaczęłam dość niefortunnie, bo od odchudzania. W dzieciństwie i jako nastolatka miałam lekką nadwagę. Choć już źle widziałam, nie chciałam chodzić w okularach, bo „gruba i z brylami – to już za dużo". Wydaje mi się, że byłam lubiana w szkole, jednak zawsze zakompleksiona, bo powodzenia u chłopaków w okresie dorastania raczej nie miałam. Podpierałam ściany na imprezach i z zazdrością patrzyłam na tańczące koleżanki. Zaczęłam odchudzanie od większej ilości warzyw i owoców oraz mniejszych porcji, ale pod koniec potrafiłam zjeść tylko dwa homogenizowane serki na cały dzień. Kiedy schudłam, zgodziłam się na pierwsze w czerwonym kolorze okulary i wszystko by szło w dobrym kierunku, gdybym wróciła do normalnego jedzenia. Na dyskotekach chłopcy zaczynali wreszcie prosić mnie do tańca, a kolega ze starszej klasy zaprosił mnie na swoją studniówkę. Byłam dumna, ale ciągle wydawałam się sobie za gruba. Niestety, nieprawidłowa dieta doprowadziła mnie do granicy anoreksji, o której jeszcze wtedy też się nie mówiło. Straciłam całkowicie apetyt, pod skórą sterczały kości i zatrzymała mi się miesiączka. Bolesne hormonalne zastrzyki i wstyd, gdy trzeba było opowiadać, jak i dlaczego doprowadziłam się do takiego stanu sprawiły, że już nigdy potem nie próbowałam tak bezmyślnej diety.

Zauważyłam, że dłuższe spacery i ćwiczenia w domu poprawiają moje ogólne samopoczucie. Do tego jadłam wszystko, tylko o połowę mniej. Taką właśnie próbę podjęłam w wakacje i mimo świetnych rezultatów w postaci szczupłej sylwetki i dobrego samopoczucia, wraz z rokiem szkolnym szybko z niej zrezygnowałam. Potem pojawiały się kolejne próby zmiany stylu życia na zdrowszy. Jako dziecko unikałam aktywności fizycznej, głównie ze względu na tuszę i wstyd, bo byłam dodatkowo dość niezręczna. Wzmacniała mnie w tym nadopiekuńcza mama, która w każdym sporcie widziała zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Kiedy wreszcie sama zaczęłam aktywnie i rozsądnie wykonywać różne ćwiczenia, po raz pierwszy odkleiła mi się siatkówka. Od tego czasu nie zabieram się za obciążające treningi. Przesadziłam z nimi, tak jak wcześniej z odchudzaniem. Co prawda lekarze nie twierdzili, że moje ćwiczenia były bezpośrednią przyczyną odwarstwienia, ale słabe siatkówki przy dużej krótkowzroczności tak mogą reagować. Strach pozostał.

Dużo spaceruję, co jest o tyle łatwe, że mamy dwa psy. Oprócz spacerów ćwiczę w domu streching. Polega on na napinaniu oraz rozciąganiu mięśni, a co najważniejsze, jest bezpieczny, bo nie powoduje obciążeń i nadmiernego wzrostu ciśnienia. Co ciekawe, streching został zaczerpnięty między innymi z obserwacji zwierząt wykonujących podobne ćwiczenia. Przykładem są nasze psy, które najwyraźniej rozciągają się po długim leżeniu, a co również interesujące, robią to najczęściej po usłyszeniu hasła „spacerek". Może przygotowują się instynktownie na większy wysiłek? W strechingu można do ćwiczeń używać taśm, lasek lub piłek, ale przyznam, że ja raczej rzadko z nich korzystam. Mogą być one jednak miłym urozmaiceniem, gdy przychodzi dzień, że nie chce nam się ćwiczyć. Kiedy jestem sama w domu, lubię włączyć muzykę i poruszać się w jej rytm. Zawsze po takim seansie jestem rozluźniona i w dobrym nastroju. Nic dziwnego, pobudza to produkcję endorfin w naszym organizmie, zwanych hormonami szczęścia. A bywają dni, że są mi one bardzo potrzebne.

Wiele czytałam o zdrowym odżywianiu i na jakimś etapie swojego życia zastanowiłam się, dlaczego właściwie systematycznie z tej wiedzy nie korzystam. Pełnoziarniste produkty, różnorodne warzywa i owoce, dużo wody mineralnej, mało tłuszczu, cukrów prostych – to nie takie trudne. Wcześniej te moje „zrywy" prawidłowego odżywiania trwały dosyć krótko i wracałam do ulubionego objadania się słodyczami. Poczułam, że czas to zmienić. Podobno trudne doświadczenia służą rozwojowi. Tak było i w moim przypadku. Po trudnych doświadczeniach z problemami wzrokowymi, zmieniłam styl życia na zdrowszy. Dlaczego? Oślepłam na kilka tygodni z powodu poważnego zapalenia. Długo moje jedno i tak słabowidzące oko wracało do formy. Pojawiły się gorsze nastroje, a małe codzienne problemy urosły do rangi życiowych katastrof. Wtedy postanowiłam, że spróbuję. Zastosowałam tylko te proste zasady zdrowego odżywiania. Kierowałam się trochę intuicją, dobierając codzienne zestawy owoców i warzyw i nie katowałam ustalaniem, które i w jakich ilościach mam jeść danego dnia. Jadłam 4 – 5 małych posiłków dziennie, a ostatni godzinę, dwie przed snem. Bardzo szybko, chyba już pod koniec tygodnia, poczułam zmianę w poziomie energii i nastroju. To może śmieszne, bo tyle czytałam o mechanizmach wpływu pożywienia na nasze funkcjonowanie, a byłam zdziwiona, że to naprawdę działa.

Przeczytałam gdzieś hasło: „Zdrowie zaczyna się w głowie" i jest ono moją myślą przewodnią. To jak podchodzimy do problemu zdrowia, na ile potrafimy wzbudzić w sobie motywację, by o nie dbać, to wszystko jest wynikiem naszego myślenia i decyzji. Mnie pomogło zrozumienie tego jak poszczególne produkty wpływają na organizm, jak to dokładnie się dzieje. W sklepie wybieram naturalny jogurt zamiast owocowego nie z żalem i wyrzeczeniem, ale z przekonaniem.

W życiu każdego człowieka przychodzą takie dni, że nie chce się żyć, a tym bardziej dbać o zdrowie. Mnie pomaga praktyka wdzięczności, którą od jakiegoś czasu stosuję i która zawsze przynosi rezultaty, gdy mam gorszy nastrój. Byłam do niej nastawiona sceptycznie i szczerze mówiąc na początku opornie mi szło, ale to naprawdę przynosi rezultaty w postaci spokoju. Gdy budzę się rano przygnębiona, staram się nie dać zawładnąć złym myślom wskazującym, czego mi brak. Zaczynam myśleć o tym, co mam i okazuje się, że jest tego dużo. Warto szukać swojej ścieżki zdrowia.

AGATA SIEROTA

Codziennie pod górę(51)

Ostatnio dużo czytałam o mojej chorobie i łudząco podobnych do niej zaburzeniach dwubiegunowych ChAD, nazywanych dawniej psychozą maniakalno-depresyjną. Pod wpływem tego zaczęłam nawet myśleć, że może rozpoznanie mojej choroby było błędne, choć tak naprawdę nie ma to w tej chwili znaczenia. Miałam kilka razy halucynacje i omamy, stąd diagnoza zaburzeń schizoafektywnych, ale okazuje się, że w chorobie dwubiegunowej w stanie manii też mogą one występować i to właśnie bardziej sporadycznie, jak u mnie.

Pani psychiatra, choć doświadczony specjalista, zastanawiała się długo nad diagnozą, podejrzewając, że moje objawy mogą być wynikiem nadużywania alkoholu. W takiej sytuacji powinny jednak z czasem zaniknąć po odstawieniu picia, a u mnie jedynie się zmniejszyły. Piszę teraz o tym tak chłodno, ale nie zapomnę tego zagubienia, zdziwienia, lęku, gdy ich doświadczałam. Raz było to bardzo dziwne odczucie, bo miałam świadomość, że to nie rzeczywiste obrazy tylko urojenia, ale nic nie mogłam z tym zrobić. Do dzisiaj, choć ostatnie miałam około 10 lat temu, boję się, że to się jeszcze kiedyś powtórzy. Tym bardziej, że od ponad 13 lat nie biorę leków. Nie chciałabym tym, co piszę zachęcać kogokolwiek do takiego wyboru. Lekko mi nie jest, stąd tytuł mojej opowieści – „Codziennie pod górę". Myślę, że udaje się to tylko dzięki wieloletniej, głębokiej terapii, którą przeszłam i życiu w dość komfortowych warunkach psychicznych: mało stresująca praca, Marek, który mimo też trudnego charakteru, zawsze mnie wspiera, obecności w moim życiu przyjaciół i znajomych. Z nimi, jak pisałam wcześniej tracę chwilowo kontakt, gdy gorzej się czuję, ale gdy wracam do żywych, oni zawsze są.

Gdybym była sama, miała pracę stacjonarną, a nie w domu, gdzie w gorszych momentach mogę ukryć się za monitorem komputera, byłoby pewnie inaczej. Marek mówi, że i tak dałabym radę, bo jestem silna. Ja nie jestem tego taka pewna. Gdy pracowałam stacjonarnie i mieszkałam sama po śmierci mamy, ciągle źle się czułam i wracałam do picia. Jeśli chodzi o mamę, zawsze myślałam, że chorowała na depresję, a gdy zaczęłam czytać o chorobie dwubiegunowej, gdzie stany depresji przeplatają się ze stanami manii i hipomanii, czyli pobudzenia i podwyższonego, euforycznego lub drażliwego nastroju, byłam pewna, że cierpiała właśnie na to. Objawy były bardzo podobne. Chodziłam z nią do różnych psychiatrów, ale oni nie mówili nic o diagnozie tylko przepisywali leki, a ja nie pytałam. Zalecali leki antydepresyjne bez stabilizatorów nastroju, co wyczytałam, robi się zwykle przy depresyjnej fazie ChAD i pewnie dlatego one źle działały. Z dnia na dzień po zaczęciu kuracji kolejnym lekiem wpadała w świetny, nienaturalnie dobry nastrój, była nadaktywna aż do przesady: zaczynała sprzątać, godzinami rozmawiała przez telefon. Gdybyśmy poszły jeszcze raz i opowiedziały, jak działają leki, diagnoza pewnie byłaby prawidłowa i zostałoby wprowadzone właściwe leczenie. Przez ostatnie ciężkie lata jej choroby bardzo oddaliłyśmy się od siebie, choć starałam się jej pomóc. Problem w tym, że nie dawałam też rady ze sobą.

Podobno mężczyzna wybiera kobietę podobną do matki. Nielubiana przeze mnie mama Marka też ma takie przeplatane nastroje jak ja: pobudzenie, wesołość, a potem rozdrażnienie. Zrozumiałam, że to, co mnie w niej denerwuje jest w moim odczuciu nasileniem cech, które sama posiadam. Już chyba 30 lat temu moja pierwsza terapeutka na grupowej terapii mówiła nam, że jeśli ktoś nas strasznie denerwuje, należy przyjrzeć się uważnie, czy nie jest do nas samych podobny. W większości sytuacji to się rzeczywiście sprawdza.

Jestem przekonana, że zarówno mnie jak i innym osobom z problemami zdrowia psychicznego praca poprawia samopoczucie. Nie zawsze jesteśmy gotowi pracować, jednak warto szukać czegoś, co da nie tylko satysfakcję, ale i choć mały zarobek. Miałam wiele okresów, gdy nie pracowałam. Czułam się wtedy nikim, wstydziłam się, że nie pracuję. Zdarzało się, że okłamywałam innych, że pracuję, nawet Marka. Udawałam, że mam pracę przez Internet w obsłudze klienta, a gdy wychodził na kilka godzin z psem, żebym mogła spokojnie rozmawiać, biegłam po alkohol do monopolowego obok. Czułam się strasznie, a nie potrafiłam się powstrzymać. Nałóg był silniejszy niż uczucia do Marka. Ale to już przeszłość i teraz pracuję naprawdę. Wiem, że teraz trudno jest znaleźć pracę także osobom zdrowym i z kwalifikacjami, ale widzę, że naprawdę warto się rozejrzeć, bo czasem nam, osobom z niepełnosprawnościami może być łatwiej znaleźć pracę niż innym. Po pierwsze część z nas ma określony stopień niepełnosprawności, a to zwiększa chęci niektórych pracodawców do zatrudnienia. Widuję wiele ogłoszeń typu ochrona obiektu, portier, sprzątanie, właśnie dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Wiadomo, że nie każdy się do takich prac nadaje, ale może niektórzy tak. Ja sama, pomimo doktoratu, z którego jestem dumna, zaczynałam pracę dla firmy sprzątającej i to dwukrotnie. Warto też sprawdzić w urzędzie pracy oferty płatnego stażu. Można z nich korzystać w każdym wieku, ale trzeba sprawdzić, jak to się ma do ewentualnie pobieranej renty. Z tego, co wiem, jest duża możliwość dorobienia sobie, zwłaszcza na umowę zlecenie i umowę o dzieło, gdzie właściwie nie ma ograniczeń kwoty zarobkowania. Próg finansowy możliwości dorobienia do renty jest tak wysoki, że raczej większość osób z niepełnosprawnościami go nie przekracza. Ale oczywiście trzeba sprawdzać bieżące przepisy albo najlepiej pytać o to w ZUS-ie. Warto nie rezygnować z prac dorywczych czy zarobkowego realizowania swoich pasji. Znam sporo osób z niepełnosprawnościami, które w ten sposób dorabiają do renty. Monika ma 32 lata i ciężką niewydolność serca, która w takim młodym wieku uczyniła z niej osobę z niepełnosprawnością. Od szkoły podstawowej ujawniały się u niej ogromne zdolności manualne i kreatywność. W szkole średniej zaczęła sama tworzyć biżuterię i przez lata doskonaliła swoje techniki. Dziś sprzedaje ją do prywatnego sklepiku, który prowadzi jej znajoma, a także wysyłkowo przez Internet. Kokosów z tego nie ma, ale realizuje własne pomysły i często dostaje za swoje wyroby dużo komplementów. Kiedyś klientka powiedziała jej, że w każdym kolczyku i wisiorze zawarta jest historia. Na jej kolczykach dwa namalowane czarne koty czule tuliły małą mysz w asyście trzynastu stokrotek. ***S.A.***

FOT. KAROLINA KASPRZAK

KATARZYNA KUSEK

PISZESZ MI...

Piszesz mi,
że mógłbyś przejść
tysiące kilometrów choćby i dziś,
by dogonić czas przeszły.
Nadaremny trud Twej drogi.
Nie istnieje szlak prowadzący wstecz.
Nie ma łodzi do dnia wczorajszego.

FOTOGRAFIA W KOLORZE SEPII

Na starej czarno-białej fotografii,
zastygł w bezruchu czas.
Wspomnienia wygrzewają się w słońcu,
jak kot w jesienne południe.
Jestem na powrót młoda.
Nie dzielą nas tysiące kilometrów,
ani cicha nienawiść.
Tamtego lata, dawniej...
Umierają wspomnienia
pod ciężarem brudnego śniegu.
I my odchodzimy, szurając nogami.
Pozostanie po nas chłód
granitowych pomników,
i fotografia w kolorze sepii.

JAKA RÓŻA TAKI CIERŃ

Tulisz swych dłoniach purpurową różę.
Jej płatki mają kolor świeżej krwi.
Czas zaprzeszły, jest realny jak dziś samotne.
Tulisz w swych dłoniach różę purpurową,
wspominasz czas tak szybko utracony,
jutrzenki, które nigdy już nie zaświtają
przyszłym godzinom.
Jak cierń, pamięć kaleczy,
rozcina serce na pół.
Co dzień bliżej jesteś
królestwa nieśmiertelności,
oceanu życia.

Warsztat Terapii Zajęciowej w Czeszewie 29 sierpnia zorganizował wycieczkę do Bydgoszczy. Pojechała autokarem większość uczestników i wszyscy terapeuci wraz z Tomaszem Prusakiem, kierownikiem naszego Warsztatu. Razem z nami wybrali się też rodzice lub opiekunowie naszych uczestników.

Pierwszym etapem naszej wycieczki do Bydgoszczy było Muzeum Wojsk Lądowych. Muzeum gromadzi zabytki związane z historią wojsk lądowych poczynając od średniowiecza, przez wojny XVII wieku, powstania narodowe, walki o granice w latach 1918-1921 i drugą wojnę światową, aż po udział polskich żołnierzy w różnych misjach pokojowych na całym świecie. Ale najwięcej eksponatów jest z drugiej wojny światowej ze wszystkich pól bitewnych, gdzie przelewana była krew polskiego żołnierza. Można zobaczyć bogatą kolekcję ciężkiego sprzętu wojskowego. Warunki dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach w muzeum były bardzo dobre. Były podjazdy i winda dla osób na wózkach.

Bydgoski tramwaj wodny

Po zwiedzeniu muzeum udaliśmy się autokarem dalej, gdzie po przyjeździe na miejsce poszliśmy spacerkiem na punkt widokowy i tam ujrzeliśmy Młyny Rothera. Miejsce to składało się z czterech lub pięciu pięter, na które można było wejść na piechotę lub wjechać windą. Z ostatniego piętra można było podziwiać panoramę Bydgoszczy. I tu też były bardzo dobre warunki dla osób niepełnosprawnych na wózkach.

Potem poszliśmy na obiad, a następnie czekało na nas Muzeum Mydła i Historii Brudu. Tu usiedliśmy przy stole, na którym były przygotowane różne rzeczy do robienia mydełek i każdy z nas musiał zrobić sam swoje mydełko. A że takie same mydełka robimy też w naszym Warsztacie w pracowni sztuki użytkowej, więc nie było to trudne dla nas. Kiedy wszyscy zrobili swoje mydełka, przyszedł czas na zwiedzanie muzealnych eksponatów i ciekawostek, były tam pierwsze mydła do mycia i różne środki do higieny, pierwsze proszki do prania, a także przedmioty do prania i do kąpieli i wiele innych podobnych rzeczy. Dla niektórych z nas to także sentymentalna podróż do dzieciństwa, gdy mydełko „Jacek i Agatka" miało zapach, a naszyjniki z 10 rolkami papieru toaletowego były oznaką zwycięstwa w długiej kolejce osób chcących go kupić. A w między czasie pani przewodnik opowiadała nam jak to było w dawnych czasach, jak dbano o higienę i jakie wtedy były łazienki czy toalety.

Po zwiedzeniu muzeum mydła i historii brudu, udaliśmy się na bydgoski Rynek, tam poszliśmy do kawiarenki na kawę, dobre ciasto i lody. A potem ci sprawniejsi uczestnicy w dwóch grupach dotarli na rejs po rzece Brdzie bydgoskim tramwajem wodnym. I to była już ostatnia atrakcja naszej wycieczki. Wszyscy pełni wrażeń z uśmiechem udaliśmy się do autokaru, aby udać się w drogę powrotną. Myślę, że Bydgoszcz jest dobrze dostosowana dla osób z niepełnosprawnościami. No, może z małymi wyjątkami.

Dziękuję panu kierownikowi Tomkowi i terapeutom za pomoc mi na tej wycieczce, a szczególnie dziękuję terapeutce pani Uli.

ZBIGNIEW STRUGAŁA
UCZESTNIK WTZ W CZESZEWIE

FOT. (8X) ARCHIWUM WTZ W CZESZEWIE

Złóż wniosek

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych ogłosił 12 października konkurs nr 1/2023 pod nazwą „Możemy więcej" na realizację zadań zlecanych z artykułu 36 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Wnioski w konkursie mogą składać stowarzyszenia i fundacje posiadające w statucie zapis o działalności na rzecz osób niepełnosprawnych. Termin składania wniosków w systemie iPFRON+ upływa 5 grudnia o godzinie 12.00.

Konkurs „Możemy więcej" jest konkursem na wsparcie realizacji zadań. Podczas jego realizacji Fundusz stosuje „Zasady wspierania realizacji zadań z zakresu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych zlecanych organizacjom pozarządowym przez PFRON". Pełna treść ogłoszenia konkursu została zamieszczona na stronie internetowej PFRON (https://pfron.org.pl). Konkurs dotyczy projektów realizowanych od dnia 1 stycznia 2024 roku do dnia 31 marca 2025 roku. Organizacje mogą składać wnioski również na projekty wieloletnie trwające od 1 stycznia 2024 roku do 31 marca 2027 roku.

Wnioski można składać w następujących kierunkach pomocy: wejście osób niepełnosprawnych na rynek pracy (kierunek pomocy 1), zwiększenie samodzielności osób niepełnosprawnych (kierunek pomocy 2), wzrost aktywności osób niepełnosprawnych w różnych dziedzinach życia (kierunek pomocy 3), zapewnienie osobom niepełnosprawnym dostępu do informacji (kierunek pomocy 4), poprawa jakości funkcjonowania otoczenia osób niepełnosprawnych (kierunek pomocy 5) i upowszechnianie pozytywnych postaw społecznych wobec osób niepełnosprawnych i wiedzy dotyczącej niepełnosprawności (kierunek pomocy 6). Każda organizacja może złożyć w konkursie maksymalnie 3 wnioski, ale nie więcej niż 2 wnioski w jednym kierunku pomocy. W jednym wniosku można zgłosić tylko jeden projekt. *Oprac. KK.*

Żeby było inaczej

W dniu zakończenia roku szkolnego Asia poszła do swojej babci i powiedziała, że chciałaby u niej zanocować, bo skoro są już wakacje, to ona chce, „żeby było inaczej". Asia ma szesnaście lat, jest śliczna, pracowita i jak swój wiek – bardzo dojrzała społecznie.

Słowa Asi mogą służyć za wspaniałe hasło na czas wakacji. Bowiem w okresie wolnym od codziennych szkolnych obowiązków – właśnie o to chodzi, żeby działo się inaczej, żeby doświadczyć nowych wrażeń, nowych wzruszeń, pobudzić wyobraźnię, „przekoziołkować myślenie" – jak powiedział pewien chłopiec. A jego młodszy braciszek oświadczył, że wakacje polegają na wolności, także od codziennego mycia zębów... Wielu rodziców myśli tak jak Asia, jednak niewielu wielu stać na zagraniczne czy też krajowe, atrakcyjne wyjazdy. Starają się zapewnić swoim dzieciom inne możliwości ciekawych przeżyć, często w gronie rówieśników na koloniach czy na obozach. Dzieci wracają pełne wrażeń, a zawiązane przyjaźnie zazwyczaj utrzymują się przez dłuższy czas. Takie zbiorowe wakacje wywierają dobry wpływ na społeczne dojrzewanie dziecka, uczą bowiem konieczności i liczenia się z innymi, uwzględnienia reguł postępowania, dają radość z dzielenia się i otrzymywania. I jakkolwiek zdarza się też doznać przykrości, to i ona bywa pożyteczna, uczy bowiem radzenia sobie w trudnych sytuacjach, asertywności, a zależnie od sytuacji – także solidarności.

Nie tylko przebywanie wśród rówieśników przynosi wiele pożytku, korzystne bowiem dla psychicznego rozwoju dzieci są też grupy zróżnicowane pod względem wieku. W stosunku do młodszych dzieci te starsze często podejmują role opiekuńcze. Pomagają wykonać coś, czego młodsze dzieci nie potrafią, są inicjatorami ich zabaw, a także zdarza się, że w chwilach tęsknoty za domem pocieszą i przytulą.

Z kolei młodsze dzieci, mając na ogół respekt przez starszymi, w kontakcie z nimi ćwiczą swoją zaradność i „umiejętności interpersonalne". Oczywiście może być i tak, że nauczą się niejednego słowa, a nieraz jakiś łobuz im dokuczy. Dzieci nie są jednak pozostawione same ze sobą, bo po to są wakacyjni wychowawcy, żeby stwarzać przyjazną atmosferę i nad nią czuwać. A konflikty między dziećmi powinni pomóc rozwiązać dopiero wówczas, kiedy same dzieci nie potrafią sobie z nimi poradzić.

Są też dzieci, które podczas wakacji nigdzie nie wyjadą, a pozostaną w mieście albo w swojej wsi. Miejskie dzieci mają wiele okazji do uczestniczenia w różnych wakacyjnych imprezach i zazwyczaj nie potrzebują w tym celu zachęty, a tylko pomocy w dowiezieniu i potem odwiezieniu do domu. W mieście są też pływalnie, place zabaw, parki i ogrody i wszędzie może „być inaczej" niż w czasie roku szkolnego.

O to „inaczej" trudniej jest wiejskim dzieciom, mało jest bowiem wiejskich, letnich przedszkoli oraz organizowanych dla tych dzieci wakacyjnych imprez, natomiast duże jest oczekiwanie rodziców co do pomocy w gospodarstwie. A wiadomo: latem przydadzą się do rozmaitych prac nawet małe rączki. Teraz już nie do ustawienia snopków i innych prac polowych, już nie do wyprowadzania na łąkę krów, na naszych wsiach nie widać też dzieci pasących gąski. Obraz pastuszka z fujarką można znaleźć już tylko w pamięci starszego pokolenia oraz w muzeum.

Rodziców – gdziekolwiek mieszkają – zazwyczaj cieszą wakacje ich dzieci. Niezależnie od tego, czy sami w tym czasie pracują, czy też nie, na ogół znajdują wtedy więcej czasu dla dzieci, więcej z nimi rozmawiają, częściej je przytulają i całują. Zyskują więc obie strony.

Jednakże większa swoboda dzieci wymaga od rodziców i innych opiekunów wzmożonej czujności. Na wsi – zagrożeniem mogą być maszyny rolnicze i ostre psy; w pobliżu rzek, jezior i stawów – głęboka woda; w lesie – zagubienie się, także zatrucie czymś niejadalnym, a później także zebranymi trującymi grzybami; w mieście zagrożenie czyha na jezdni, bo bardziej swobodne dzieci są też bardziej rozbrykane; w każdym miejscu – zagrożeniem są źli ludzie.

Nastolatki, z którymi podczas wakacji rodzice często mają tylko kontakt komórkowy, doświadczają zagrożeń na miarę swojego wieku. Do głównych należą narkotyki (w tym rośliny halucynogenne) oraz przypadkowy seks. Dorastającego dziecka przed podjęciem ryzyka siłą nakazu raczej uchronić się nie da. Ale mądrym ostrzeżeniem przed wyprawą na wakacje w gronie kolegów, wcześniej rozmowami, przykładem, odpowiednią lekturą, a przede wszystkim więzią opartą na wzajemnym zaufaniu i miłości – można wzbudzić w dziecku poczucie odpowiedzialności za samego siebie i ustrzec przed niebezpieczeństwami. Niech nasza córka czy syn wrócą z wakacji pełni radości, a nie niepokoju.

Bo miało być „inaczej", co w słowniku i rozumieniu Asi znaczy: w inny sposób. A jaki to będzie sposób na wakacyjną „inność" – to zależy zarówno od dorosłych, jak też od samych dzieci.

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

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Zbigniew M. Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł (64)

Jesteśmy już w połowie – uradował się chłopak, kiedy dostali się na trzeci stopień. Zdążył się już porządnie zasapać. Z ostatnim poszło niezgorzej.

Na przedprożu było dość miejsca, żeby obrócić się wózkiem, ale na jednoczesne otwarcie drzwi już go zabrakło. Otwierane na zewnątrz nie miały dość swobody. Teraz byłoby najlepiej, gdyby Hubert się cofnął. Tylko gdzie?! Razem zaczęli rozwiązywać tę łamigłówkę i każde z nich miało inną koncepcję. Chłopak chciał zjechać o jeden stopień i tym samym zrobić trochę miejsca, ale z tak niedoświadczonym pomocnikiem taka operacja była zbyt ryzykowna. Pomysł Huberta był bezpieczniejszy. Idąc za jego radą, wjechali w sam kąt podestu i obrócili wózek o czterdzieści pięć stopni. Skrajne koło stało na samej krawędzi przedprożа. Weronika pilnowała, żeby nie zeskoczyło. Dopiero teraz, ledwie się mieszcząc, otworzyli drzwi. Pokonali ostatnią przeszkodę i znaleźli się w niewielkim przedsionku. Następne, na szczęście otwierały się w drugą stronę.

– Ktoś przez przypadek dobrze zrobił.

Chłopak znowu wsunął ręce pod pachy i niepewnym głosem spytał:

– Jeszcze coś?

– Nie. – Weronika ustawiła się za wózkiem i ujęła rączki. – Dziękujemy ci, to wszystko. Dalej damy sobie radę.

– Dzięki ci serdeczne – powiedział Hubert, ściskając mu dłoń. – Bez ciebie nie dalibyśmy rady.

Pomieszczenie, do którego teraz wjechali, było niewielkie. Utrzymane w żółtych barwach dawało poczucie ciepła i przytulności. Stało w nim sześć okrągłych stolików. Każdy nakryty kanarkowo-żółtym obrusem z herbacianą chryzantemą w szklanym wazoniku. Gości nie było wielu, ledwie dwa stoliki zajęte. Wybrali miejsce przy oknie, skąd był widok na ulicę. Weronika odsunęła jedno z krzeseł i zrobiła miejsce na wózek. Spróbował podjechać bliżej, ale stolik był zbyt niski. Wózek nie zmieścił się pod nim, więc ustawił się bokiem. Wysunął ręce z rękawów kurtki, zostawiając ją za plecami. Weronika swoją zawiesiła na oparciu krzesła. Ciekawym wzrokiem rozejrzała się za jakąś obsługą.

– Skromnie tu, ale przyjemnie – oceniła szeptem.

Na kelnera nie musieli długo czekać. Ubrany w białe spodnie i taką samą koszulę, przepasany fartuchem w kolorze dojrzałych cytryn, rumieniście rozgrzany wyglądał, jakby pracował także przy piecu. Ruchem, który wcześniej musiał wystudiować, doprowadzając do przesadnej śmieszności, położył przed nimi karty z ofertą „Bartolliniego". Wybór nie był duży, ale nie spodziewali się więcej po tak małej pizzerii. Weronika zażyczyła sobie capricciosę z szynką i pieczarkami, Hubert zaś wybrał margaritę z serem i oregano.

– Lubisz lebiodkę? – spytała, odnotowując w pamięci kolejne upodobanie Huberta.

Odłożyła kartę i sięgnęła po następną również dostarczoną przez kelnera.

– Gustuję w większości przypraw – odrzekł jakoś tak wyszukanie, co wyraźnie rozśmieszyło Weronikę. Ale już nie myślał o tym, zerkając jej śladem na drugą kartę, która zawierała spis podawanych tu herbat. Z wrażenia sprawdził reakcję dziewczyny.

Lista była imponująca. Ciągnęła się przez całą stronę po dolny brzeg. Kelner, widząc, pod jakim są wrażeniem, wypiął brzuch, rozciągając do granic wytrzymałości materiał fartucha. Z triumfalną miną czekał na decyzję.

Weronika nie odrywała oczu od spisu. Jeśli o nią szło, to nie lubiła wydziwiać.

– Ja poproszę miętową.

Kelner w cytrynowym fartuchu, wyraźnie rozczarowany jej wyborem, zwrócił się w stronę Huberta, pewny, że chłopak ma większą fantazję i bardziej wyrafinowany smak.

Weronika była ciekawa. „On, tak zawsze niezdecydowany, co teraz zrobi?" – pomyślała.

Hubert, oddając kartę kelnerowi, dostrzegł jego promienne oblicze.

– Ja poproszę o... – rzekł przy tym – liptona z cytryną.

Pogodne oblicze zgasło, poszarzało i zachmurzyło się. Drgnął nerwowo rudy wąsik. Jednak kelner postanowił nie poddawać się łatwo.

– Świetna jest żółta junshan yin zhen, namawiam.

– Dziękuję – odpowiedział cierpliwie Hubert. – Mam dziś ochotę akurat na liptona z cytryną.

– Albo pai mu tan. Egzotyczna, biała, na pewno pan nie pił... A może bora bora. Z papają i płatkami kwiatu słonecznika. I chabrem...

Hubert uśmiechnął się, przecząc ruchem głowy.

– Z pewnością jest dobra – powiedział. – Ale ja już wybrałem.

Zrezygnowany kelner ukłonił się głęboko i podążył w stronę kuchni, z niedowierzaniem kręcąc głową. Po młodych gościach spodziewał się czegoś więcej.

– Pewnie zaraz wykreśli tego liptona z cytryną – szepnęła Weronika, kiedy zniknął za wahadłowymi drzwiami kuchni. – Jesteś bez serca...

– Byłem ciekaw, jak smakuje yerba mate. Tylko to siorbanie przez rurkę... Już dosyć się nasiorbałem.

Całkiem niespodziewanie zabrzmiała muzyka. Mile zaskoczeni dopiero teraz zauważyli niewielkie głośniki podwieszone w przeciwległych rogach lokalu i pomysłowo zamaskowane zielonymi pióropuszami stojących powyżej paprotek. Kiedy popłynęły z nich Żółte kalendarze, zrobiło się jeszcze bardziej jesiennie. Weronika pomyślała o rozpoczynających się niebawem zajęciach.

– Wiesz, że dziewczyny już przyjechały? – powiedziała.

– Irenka i Grażynka?

– Grażyna była w Chorwacji. Nie uwierzysz, ale poznała tam chłopaka. Pobierają się zaraz po Nowym Roku.

– To takie niezwykłe?

– Jeśli się zważy, że to Polak...

– Żadna rewelacja.

– Owszem, bo to chłopak z jej ulicy. Byli prawie sąsiadami! Chodzili do tej samej szkoły, do tego samego kiosku na rogu po gazety, tej samej piekarni i na pewno zdarzało im się stać w jednej kolejce, a bez wątpienia niejednokrotnie mijali się na ulicy.

– I nigdy się nie spotkali?

– Nigdy! Dopiero tam, na wyspie Hvar, na jakimś lawendowym polu.

– Przeznaczenie?

– Chyba tak, co myślisz?

Hubert widział, jak rozmarzony wzrok Weroniki powędrował przez szybę ponad dach stojącej naprzeciwko kamienicy w odległą przestrzeń, między chmury. Sądził, że myśli o wyspie Hvar i lawendowym polu. Ledwie zwrócił uwagę na płynące z głośników *Wspomnienie*.

cdn.

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

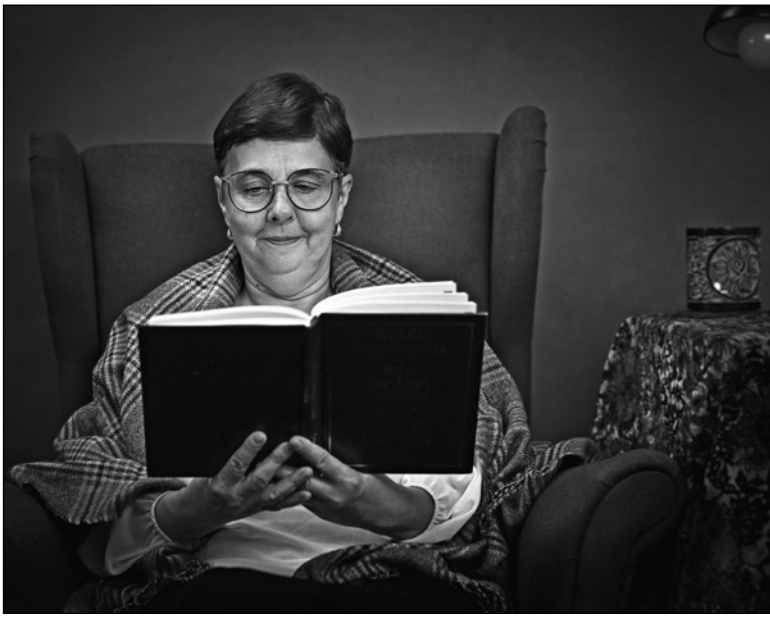
„Lodołamacze" wręczone

12 października w Zamku Królewskim w Warszawie odbyło się uroczyste podsumowanie osiemnastej edycji konkursu „Lodołamacze", którego celem jest uhonorowanie pracodawców, instytucji, firm i osób wrażliwych społecznie. Organizatorem kampanii „Lodołamacze" jest Fundacja Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych FAZON, która powstała z inicjatywy Polskiej Organizacji Pracodawców Osób Niepełnosprawnych. Konkurs „Lodołamacze" jest przedsięwzięciem dofinansowanym ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Kampania „Lodołamacze" – jak czytamy na stronie www.lodolamacze.info.pl – popularyzuje ideę likwidacji barier przez przedsiębiorstwa, instytucje i osoby indywidualne oraz wspiera aktywizację osób z niepełnosprawnościami. „Lodołamacze" mają na celu przełamywanie stereotypów i uprzedzeń związanych z zatrudnianiem osób z niepełną sprawnością i tworzenie im szansy pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Konkurs „Lodołamacze" odbywa się pod honorowym patronatem Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy. Dzięki konkursowi przedstawiciele różnych grup społecznych mogą przekonać się, że osoby z niepełnosprawnościami są wartościowymi pracownikami, zaangażowanymi w budowanie sukcesu firmy.

Powołana przez organizatora kapituła konkursu nominuje kandydatów do tytułu „Lodołamacze" w poszczególnych kategoriach: zatrudnienie chronione, rehabilitacja społeczno-zawodowa, otwarty rynek pracy, instytucja, przyjazna przestrzeń – dostępność cyfrowa, zdrowa firma, dziennikarz bez barier oraz biznes odpowiedzialny społecznie – zrównoważony rozwój biznesu. Kapituła przyznaje każdego roku również dwie nagrody dodatkowe – „Superlodołamacza" i „Lodołamacza Specjalnego". Kandydatów w każdej z wymienionych kategorii można było zgłaszać od 8 maja do 15 sierpnia. Uczestnictwo w konkursie „Lodołamacze" to nie tylko wyróżnik wrażliwości i solidarności społecznej, ale też elastyczności w działaniu i nowoczesnego podejścia do zatrudnienia. Konkurs obejmował dwa etapy – regionalny wyłaniający laureatów poszczególnych województw i etap centralny, w którym finaliści z regionów stanęli do walki o laur „Lodołamacza 2023". Na tegoroczną edycję konkursu wpłynęło ponad 450 zgłoszeń.

Na etapie ogólnopolskim w kategorii zatrudnienie chronione pierwsze miejsce i statuetkę „Lodołamacza 2023" otrzymała Spółdzielnia Niewidomych im. Modesta Sękowskiego w Lublinie. W kategorii otwarty rynek pracy na pierwszym miejscu znalazł się Zakład Porcelany Stołowej „Łubiana" w Łubianie. W kategorii instytucja zwyciężyła Fundacja Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci w Rzeszowie. W kategorii rehabilitacja społeczno-zawodowa pierwszą nagrodę otrzymał Warsztat Terapii Zajęciowej „Dworek" przy Bielskim Centrum Psychiatrii Olszówka w Bielsku-Białej. W kategorii biznes odpowiedzialny społecznie pierwsze miejsce zajął MasterPress S.A w Białymstoku. W kategorii przyjazna przestrzeń – dostępność cyfrowa zwyciężyło Centrum Aktywności Społecznej w Nowej Soli. W kategorii zdrowa firma na pierwszym miejscu uplasowała się firma BPX S.A we Wrocławiu. W kategorii dziennikarz bez barier pierwsze miejsce otrzymało Radio 357. Tytuł „Superlodołamacza 2023" trafił do „Szeprów Nadziei", a „Lodołamacza Specjalnego" otrzymał Paweł Parus, Pełnomocnik Marszałka Województwa Dolnośląskiego do spraw Osób z Niepełnosprawnościami. Galę poprowadził Zygmunt Chajzer. Podczas gali wystąpili: Malwina Kusior, Halina Mlynkova i Aga Zaryan. ***Oprac. KK.***



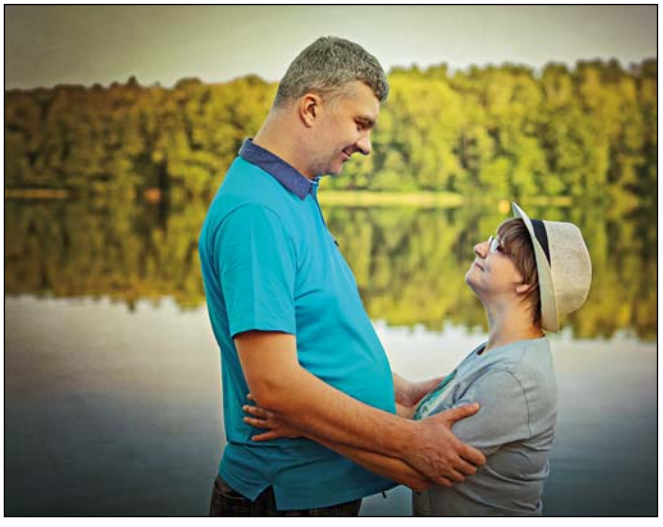
Tego się nie robi

Zaczęliśmy robić projekt filmowy z naszymi terapeutami Marysią Dolatą i Marcinem Kaczyńskim. Projekt nazywa się „Tego się nie robi kotu". Pomysł powstał na podstawie wiersza Wisławy Szymborskiej „Kot w pustym mieszkaniu". Bardzo mi się podoba ten projekt filmowy, jest super, terapeuci chętnie nam pomagają.

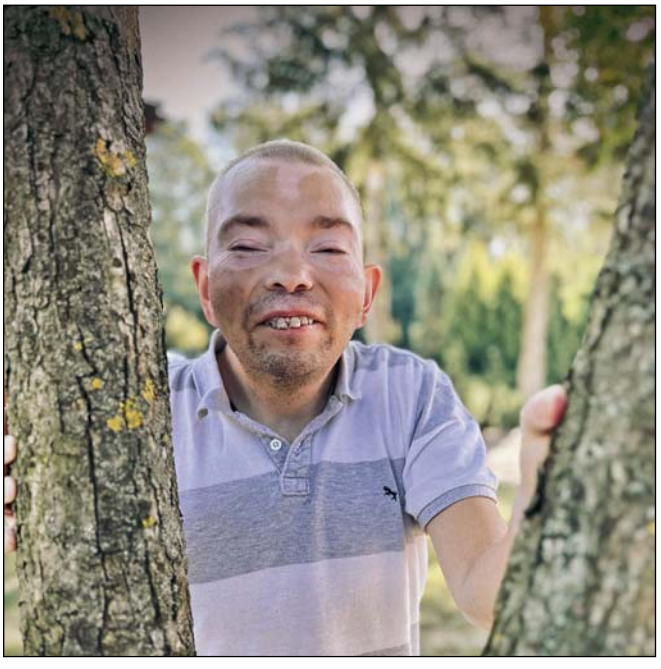
Marcin Kaczyński z Marysią Dolatą kręcą ten film i wymyślają sceny. W Łężeczkach kręciliśmy też sceny i tam byli filmowani Arek i Kasia nad jeziorem i między domkami. Następne sceny były kręcone w domu Tomka. Tam Arek i Kasia brali udział w tych scenach. Wszyscy którzy grają w tym filmie, czują się jak prawdziwi aktorzy i aktorki.

Ja, Magdalena Zarębska miałam ogromny stres, jak się uczyłam tego wiersza. Dzięki Marysi i Marcinowi nauczyłam się tego wiersza i zostałam nagrana jak czytam. Jak doszło do nagrywania tego wiersza? Kilka razy Marcin najechał na mnie kamerą, jak siedziałam na fotelu i miałam taką książkę, jakbym czytała. Po kilku próbach nauczyłam się czytać wiersz i wszystko wyszło poprawnie.

MAGDALENA ZARĘBSKA
MARTA WAWRZYNIAK
UCZESTNICZKI ŚDS „ISKRA"



FOT. (8X) MARCIN KACZYŃSKI



Pogoda była cudowna

25 września w dużej grupie około 30 osób czekaliśmy przed „ISKRĄ" na autokar. Jechaliśmy na wycieczkę do Łężeczek. Mieliśmy dużo bagaży. Wsiedliśmy do autokaru i pojechaliśmy. Wystarczyły tylko dwie godziny. Na miejscu przywitała nas piękna pogoda.

Hotel był duży i piękny. Był tam kort tenisowy, boisko do piłki nożnej, a także piłkarzyki i stół do ping-ponga. W hotelu był też basen i byliśmy jednego dnia na basenie, ale ja się nie kąpałem. Oglądałem jak się kąpią i super się bawili. Jedzenie było dobre. W pokojach było nas dużo i śmialiśmy się nawzajem.

Chodziliśmy na tenisa i ćwiczyliśmy na siłowni zewnętrznej. Jeden dzień graliśmy w piłkę. Popołudniami siedzieliśmy pod parasolami, piliśmy kawę i jedliśmy ciasta. Innego dnia oglądaliśmy wspólnie mecz piłkarski Lecha. Wycieczka się nam udała, było wspaniale i pogoda była cudowna. Pozostały nam wspomnienia, czekamy na następną wycieczkę.

GRZEGORZ BRESSA

FOT. (9X) MARCIN KACZYŃSKI

Szum fal

Autorka Agnieszka Pieprzyk to osoba pierwsza z prawej.

i zachody słońca

Słoneczna plaża, szum fal i nadmorskie zachody słońca – to przede wszystkim będą wspominać uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach. Wszystko za sprawą wycieczki do Pustkowa, która odbyła się od 4 do 7 września. Już samo Pustkowo ze Skwerem z bałtyckim Krzyżem Nadziei robiło wrażenie.

Uczestnicy mieli również okazję zobaczyć Niechorze z latarnią morską, Motylarnią oraz Parkiem Miniatur Latarni Morskich, a także Trzęsacz z ruinami Kościoła. Zabrała ich tam kolejka retro. Innego dnia odwiedzili Dziwnów, gdzie podziwiali statek Victoria i zajadali się lodami.

Najwięcej radości sprawiał pobyt na plaży. Podopieczni chętnie relaksowali się w przyhotelowym basenie, biesiadowali i bawili się przy muzyce. To był niezapomniany wyjazd, który zapadnie w pamięci na długo.

REMIGIUSZ PRZEWOŹNY
INSTRUKTOR TERAPII ZAJĘCIOWEJ WTZ W DUSZNIKACH

Na zdjęciu autorka Joanna Konik to osoba druga od prawej.

Każdego dnia mieliśmy nowe atrakcje, zapewnione przez naszych terapeutów. Pierwszego dnia mieliśmy okazję zwiedzić Skwer z Krzyżem Nadziei. A wieczorem podziwialiśmy zachód słońca. Drugiego zaś dnia wspólnie jechaliśmy kolejką zwiedzać i podziwiać nowe atrakcje.

Mieliśmy okazję zobaczyć ruiny kościoła. Trzeci dzień naszego wypoczynku był również bardzo interesujący i ciekawy. A wieczorem w naszym ogródku hotelowym odbył się wieczorek taneczny.

Następnego dnia nasza wycieczka dobiegła końca, każdy z nas był zadowolony i wypoczęty, a pogoda każdego dnia była cudowna.

AGNIESZKA PIEPRZYK
UCZESTNICZKA WTZ W DUSZNIKACH

FOT. (10X) REMIGIUSZ PRZEWOŹNY

Nasza kochana pani kierownik Iwona Kaczmarek zorganizowała nam wycieczkę nad morze do Pustkowa. Ja byłam po raz pierwszy w hotelu.

Pierwszego dnia poszliśmy na plażę. Drugiego dnia jechaliśmy koleją retro do Trzęsacza, zobaczyć ruiny kościoła. Wieczorem poszliśmy na spacer nad morze. Trzeciego dnia pojechaliśmy do Dziwnowa. Mieliśmy okazję zobaczyć statek „Victoria". Wieczorem była dyskoteka i grill. Wycieczka się skończyła 7 września.

JOANNA KONIK
UCZESTNICZKA WTZ W DUSZNIKACH

FOT. KAROLINA KASPRZAK

Szukaliśmy krasnali

21 września uczestnicy Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego w Poznaniu wyjechali wcześnie rano autokarem do Wrocławia na wycieczkę. Pan Rafał – nasz przewodnik – opowiadał nam o zwierzętach gospodarczych, kiedy przejeżdżaliśmy koło Szreniawy. Mówił też o Wrocławiu, afrykanarium, zwierzętach, które tam można zobaczyć.

Można było zdobyć nagrody: słodycze i magnesy. Konkursy prowadzili panowie Rafał i Stefan, byli na praktykach. Były przystanki po drodze, zabraliśmy z Ośrodka prowiant. Byliśmy w ZOO, oglądaliśmy różne zwierzęta. Widzieliśmy tunel z wodą, były tam ryby, żółwie, małe pingwinki, foki. Było tam bardzo duszno i gorąco. Jeszcze widzieliśmy wodospad, wkładaliśmy do niego ręce, żeby się ochłodzić. Po zwiedzeniu ZOO poszliśmy do restauracji.

Po obiedzie autokarem pojechaliśmy na Stary Rynek. Po drodze przewodnik pokazywał nam różne miejsca we Wrocławiu. Na rynku szukaliśmy krasnali, oglądaliśmy budynki, siedzieliśmy pod pręgierzem, słuchaliśmy muzyków, którzy grali. Lody kupił dla nas pan Rafał. Kupiliśmy pamiątki. Wycieczka była udana i wszyscy wróciliśmy w świetnych humorach.

TOMASZ KRUSZONA
GRZEGORZ BRODZISZEWSKI
DZIENNY OŚRODEK ADAPTACYJNY W POZNANIU

FOT. (3X) ARCHIWUM DOA W POZNANIU

Jesienna rewia mody

Kolory życia uwidocznione na elementach garderoby uczestników wydarzenia pod nazwą „Wszystko dla seniorów" symbolizowały wewnętrzną energię, pozytywne nastawienie do ludzi i gotowość do działania. Spotkanie zostało zorganizowane w czwartek 19 października przez Dom Pomocy Społecznej w Psarskim koło Śremu w województwie wielkopolskim z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.

Wydarzenie zostało wznowione w tym roku po pandemicznej przerwie. Jego celem jest integracja środowisk osób starszych oraz stworzenie im możliwości aktywizacji społecznej. Tym razem zorganizowano je, dzięki uprzejmości księdza kanonika Ryszarda Adamczaka, proboszcza Parafii pw. Najświętszego Serca Jezusa w Śremie, w sali widowiskowej Katolickiego Centrum Edukacji i Kultury przy ul. Staszica.

Uczestniczyło blisko 100 osób. To mieszkańcy domów pomocy społecznej ze Śremu, Psarskiego, Mościszek, Lisówek, Jarogniewic, Chumiętek, seniorzy z Klubu Seniora „Plus" działającego przy śremskim Ośrodku Pomocy Społecznej, Śremska Rada Seniorów, a także podopieczni Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Śremie. Osoby starsze mogły liczyć na pomoc wolontariuszy z Lokalnego Centrum Wolontariatu przy Fundacji na rzecz Rewaloryzacji Miasta Śrem. Przybyłych na spotkanie przywitała Violetta Lempaszak, dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Psarskim. Złożyła seniorom życzenia z okazji ich święta, aby trwali w zdrowiu i miłości oraz nigdy nie ustawali w realizacji swoich pasji i marzeń. Życzenia składał również wicestarosta śremski Piotr Ruta.

Ciekawym akcentem wydarzenia był konkurs pod tytułem „Jesienna rewia mody" na najładniejsze przebranie jesienne. Kreacje przygotowane z liści, kasztanów, jarzębiny oraz innych dodatków były bardzo pomysłowe, seniorzy wykazali się dużą kreatywnością. Każdy z uczestników mógł oddać głos na kreację, która najbardziej przypadła mu do gustu. Zwyciężyła kreacja Danuty Kasprzyk, mieszkanki Domu Pomocy Społecznej w Psarskim. Po części oficjalnej przyszedł czas na zabawę taneczną. Oprawę muzyczną spotkania zapewnili Robert Lorek i Bartosz Karman.

KAROLINA KASPRZAK

Violetta Lempaszak (w środku) odebrała podarunek dla osób starszych od przedstawicielki Śremskiej Rady Seniorów.

Imponująca i zarazem pomysłowa kreacja z parasolem.

Każdy mógł się przedstawić oraz zaprezentować jesienny strój.

FOT. (4X) KAROLINA KASPRZAK

W barwach jesieni.

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.

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
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

Fraszki

SAMO ŻYCIE
Przeważnie tak życiem
Kieruje los wredny,
Że żarcie ma bogacz,
A apetyt biedny.

UCISKANA
Miała ciężkie życie.
By temu zaradzić,
Zaczęła po prostu
Się lekko prowadzić.

AWITAMINOZA
Niewiele na działce
Witamin się miewa,
Gdy to, co tam rośnie
Tylko pies podlewa.

SŁOWIANIN
Bywa, że język
Aż tak wyćwiczy,
Że ze słowami
Już się nie liczy.

WYPADEK
Znowu pokazał
Wielki idiota,
Jaka jest szybka
Jego Toyota.

WIEDZA
Nie zawsze właściwy
Wlewamy do głowy
Potrzebny do życia
Olej napędowy.

ANTYREKLAMA
Ochlała się morda
Żywieckiego piwa
I pod żywopłotem
Leży jak nieżywa.

MAŁOROLNY
Nękali biednego
Chłopa podatkami.
Miał ziemię w doniczkach
I za paznokciami.

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

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

LEPIEJ
Lepiej mieć to brzydsze,
Szare i wytarte,
Niż ładne, błyszczące,
Ale nic nie warte.

ZABAWA NA STO DWA
Ćwiartka na czczo,
Na dwa łyki
I świat tańczy
Bez muzyki.

RYS. ZBIGNIEW NOWAK

W sanatorium

– Słuchej Knajder: co ty zabiyrosz ze sobóm do tego sanatorium?

– A coś ty Hiruś? Piyrwszy roz jedziesz, czy co? Biere pore koszul, kluft, żeby buło w co się oblyc na wieczorek zapoznawczy i łobowiónzkowo śliyps! Jak cie widzóm – tak cie piszóm! Bo to widzisz – pewnie i migane bydzie i mele bydóm! I radze ci – weź se ze sobóm glazejki!

– A po co móm zabierać glazejki?

– Nó wiysz Hiruś? Przecież w górach w październiku to w łapy ciungnie, że łoż coś! Bydziesz łapy kłod do kabzy, żebyś se poruty narbiół? Tam musisz być bon-ton, kapujesz?

– Powiydz mi lepi Knajder: jak jedziesz na wczasy, albo do sanatorium, to ile bejmów zawdy stracisz?

– To zależy! Jak jade z mojóm staróm – to cztery bańki, a jak samymu – to dziesiynć! Nó ale ty mi tu glyndzisz Hiruś, a czas nagli! Góle ciebie mogę nie zdónżyć! Jo się musze jeszczyk spakować! I pamiyntej – żebyś się nie spóźniół na bane!

Okrynciół sie na giyrze i już gó nie buło. Ale we wieczór już na mnie czekoł na perónie. Szpycnół na mnie i godo:

– Hiruś, czyś ty dostoł szplina? Po co toszczył tóm kiste?

– Jak to – po co? Jak mi sie bydzie nudzić, to se byde groł! Wiysz przecie, że jo bez harmoszki nie moge opynkać!

– Dobra, Hiruś, czasami harmoszka może się przydać. A niy mogłeś jóm pomalować, abo chocioż wyczyścić na glanc? Takóm oślabranóm jóm wieziesz?

– Óna jest do granio, a nie do patrzynio, Knajder!

Calutkóm noc my jechali banóm i jo cało czas garowołym. Kole południa my byli na miejscu, w Muszynie, w sanatorium. Knajder i jo dostali my sie na sóm pokój z balkónym.

– Dali Hiruś – ogól sie i idymy se połazić po Muszynie. Wszystko ci pokoże, bo jo tu bułym – od razu zarzundziół Knajder. Na szage, bez polnóm droge, zaprowadziół mnie do „Zamkowy" na mokke.

A tam siedzioł jakiś obski szczón. Okazało się, że ón tyż buł z „Alchemika", tak jak my. Knajder tak sie z nim zgodoł, że kómple już z nim byli na amyn! I razym sie na migane umowiali! Jak już buł wieczór, pośli my na gare, ale jo niy mogłym za nic w świecie gary zarżnóńć. Jakoś mora mnie dusiuła, czy coś. Nie wiada, jako przyczyna tegó buła, ale takóm motylice dostołym w dudach i łeb tyż rozboloł.

– Nie martw sie Hiruś! – pocieszoł mnie Knajder. – Bez trzy dni ci to minie! To się nazywo aklimatytyzacja! Pokoż mi swojóm karte zabiegowóm. Nó, mosz prawie to samo, co jo! Ekni, tu som kómpiele mineralne, tu mosz bicze szkockie.

– Knajder – przerwołym mu – to jakieś szkockie łobuzy bydóm mnie loć? Jo sie nie dóm!

– Hiruś, gilejzo jedna, nikt nie bydzie cie loć! Żadne Szkoty! To jest bicz wodny! Dla zdrowia! Kapujesz?

Szpycłym na Knajdra i kiwłym łbym, że kapuje. Ale buło mi nie do chichranio!

– Zbiyrej się, Hiruś. Pojadymy z tym istnym, co to my gó zapoznali w „Zamkowy" do Krynicy, na migane do „Hawany".

Zaczółem sie na Knajdra borchać. Zwariowoł szplin jakiś! Na migane mu sie zachciywo, staremu raplowi. Jo nie pojade".

– Jak nie, to nie, sóm pojade – zdecydowoł Knajder i pojechoł. Jak wróciół nazod, to się chwalół, że poznoł tam jkómś gdowe. Cołki czas glundziół o tym o tym, jak óna fest migała.

– Żałuj, Hiruś, żeś z nami nie pojechoł!

Drugi roz mnie nie musioł namowiać na migane. W sanatorium tyż nóm godali, że ruch, że ruch to zdrowie. Tylko nie wiym, co bo moja i Knajdra staro powiedziały na takie sanatorium!

BENON MATECKI

RYS. ZBIGNIEW NOWAK

JAMNIKOWE KOLOROWANKI

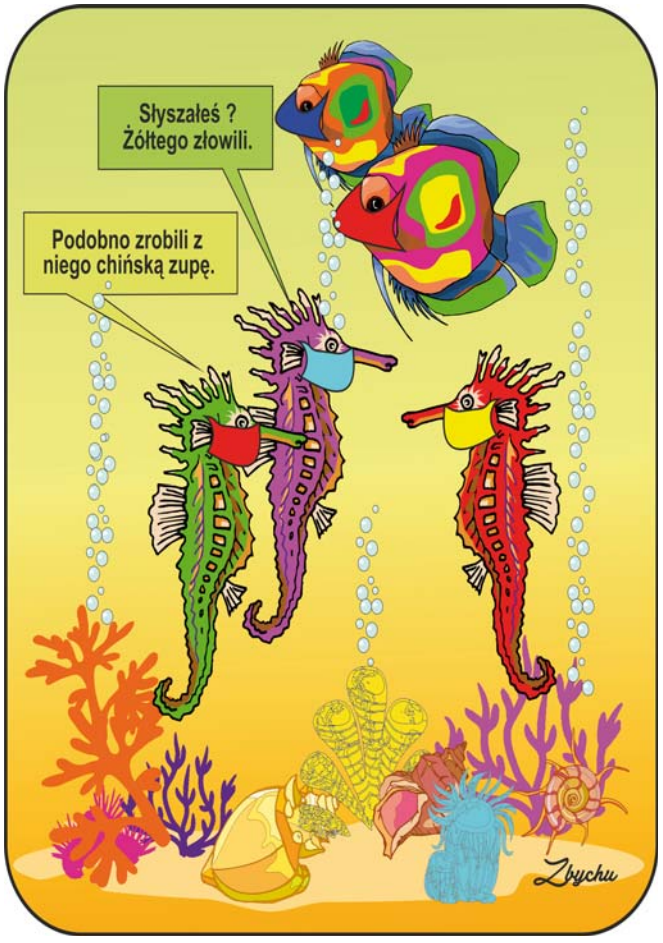
= 7 = 9 = 12 = 14 = 15

= 5 = 11

Wykonaj działania i dokończ kolorowanie obrazka według wskazanych barw.

RYS. ZBIGNIEW NOWAK

RYS. ZBIGNIEW NOWAK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

DRUKARNIA
KOM - DRUK
DRUK DO FORMATU B2
ULOTKI i PLAKATY
WIZYTÓWKI
KSIĄŻKI
FOLDERY
KALENDARZE
SZTANCOWANIE
PROJEKTOWANIE GRAFICZNE
DRUK OFFSETOWY I CYFROWY
ul. Karpińskiej 16, 60-462 Poznań
tel. 618 172 206
www.komdruk.pl | mail: komdruk@wp.pl

NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

- ✓ 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