

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (349) 12 • Poznań • grudzień 2023 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Najmłodsze uczestniczki XVIII Powiatowego Przeglądu Piosenki Osób Niepełnosprawnych „Złoty Słowik” w Konarzewie oklaskują występujących na scenie wykonawców.

Więcej w artykule pod tytułem „Śpiew daje siłę i radość”.

Str. 4 i 5



RYŚ. KATARZYNA BAJEROWICZ

*Wesołych Świąt
Bożego Narodzenia*

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

Salwy śmiechu i radości
str. 7

Zobaczyć niewidzialne
str. 8 i 9

**Podaruj uśmiech
Michałkowi**
str. 17

**Książka – przyjacielem
ludzi**
str. 24, 25 i 26

**Halloween –
święto duchów**
str. 26 i 27

**Śpiewają
nawet renifery**
str. 36

Malowanie motyli
str. 37

**Przyjaciele,
którzy odeszli**
str. 42

Gwiazdka
str. 45

**Do boru jademy zes
pełnom kulturom**
str. 47

Święto „pomagaczy”

Uroczyste obchody Dnia Pracownika Socjalnego przypadające 21 listopada to okazja do prezentacji roli nie tylko samego pracownika socjalnego, lecz również przedstawicieli innych zawodów niosących wsparcie, między innymi osobom z niepełnosprawnościami. Uroczyste obchody tego dnia odbywały się w różnych miastach Polski – w tym w Pile z udziałem

Anną Skupień, dyrektora Oddziału Wielkopolskiego PFRON.

W wydarzeniu uczestniczyli też pracownicy domów pomocy społecznej, warsztatów terapii zajęciowej, placówek opiekuńczych oraz pozostałych instytucji działających w obszarze pomocy społecznej. Na terenie powiatu pilskiego funkcjonuje pięć domów

pomocy społecznej – DPS w Dębnie, DPS w Chlebie, DPS w Falmierowie, DPS w Pile i DPS w Rzadkowie. Łącznie we wszystkich tych placówkach całodobowego wsparcia mieszka 450 osób.

W powiecie pilskim dorosłe osoby z niepełnosprawnościami korzystają z terapii i rehabilitacji w sześciu warsztatach terapii zajęciowej – w

Leżenicu, Ujściu, Liszkowie, Morzewie i dwóch WTZ w Pile. W Pile działa również środowiskowy dom samopomocy oraz dwie placówki opiekuńczo-wychowawcze. Dzień Pracownika Socjalnego był okazją do podziękowań pracownikom sektora pomocy społecznej za ich codzienną, wytężoną pracę na rzecz potrzebujących. Oprac. KK.

Moje radosne święta

Grudzień jest miesiącem wyjątkowym, bo wtedy czujemy klimat zbliżających się świąt Bożego Narodzenia. Dzień ten sprawia, że na nowo w moim sercu rodzi się Dziecię z Betlejem i sprawia, aby stać się lepszym człowiekiem każdego dnia.

Wszystko zaczyna inaczej wyglądać, gdy ustroimy dom i ubierzemy choinkę. W tle słychać kolędy, a piękny klimat przedświąteczny bardzo mi się podoba. 24 grudnia w moim domu odbywa się jak co roku wieczór wigilijny. Siadam wraz z bliskimi przy stole i dzielimy się „chlebem życia”, czuję wtedy, że dzięki Nowonarodzonemu idę z nimi dalej

przez życie. Czuję głęboko w sercu tę radość świąt, gdy po spróbowaniu wszystkich wigilijnych potraw i przy rozświetlonym drzewku rozpakowujemy upominki od gwiazdora.

Większą radość przeżywam, gdy „listowe” pragnienie zostanie spełnione. Osobiście w tym dniu myślę o tych, którzy są z nami, choć w innym miejscu. Wiara w ich obecność napędza mnie optymizmem. Koniec tego dnia pasterka, nabożeństwo „Urbi et Orbi” i słowa o Nowonarodzonem prowadzą mnie przez kolejny rok. Niech słowa Pana będą moją i Waszą drogą życia.

MICHAŁ OGONIAK



FOT. (3X) ARCHIWUM SPDT W ŚWARZĘDZU

Wiersze Roberta Halajdy

BOŻE NARODZENIE

*Jest taki dzień w każdym kalendarzu.
Dzień niezwykle i bardzo wyjątkowy.
Napiszę o nim po prostu od razu,
Bo to czas jest Bożonarodzeniowy.*

*Wigilię spędźmy z rodziną przy stole,
A później na Pasterkę wyruszamy.
Ja Wam się przyznam, że wolę,
To Święto niż na przykład Dzień Zaduszny.*

*Tego dnia Chrystus nam się narodzi
I to jest powód do wielkiej radości.
Nie co dzień bowiem na świat przychodzi,
Zbawca i Król całej ludzkości.*

*Pamiętajmy też o tych, którzy są sami,
Nie zawsze z własnego wyboru.
Idźmy więc do nich z opłatkami,
Tak po prostu, na poprawę humoru.*

*Starajmy się przeżyć ten okres świąteczny,
W zdrowiu, radości i dobrym nastroju.
Uśmiech również będzie konieczny
I życzymy sobie nawzajem spokoju.*

ŚWIĄTECZNIE

*Takie Święta są raz w roku,
Więc je przeżyjmy w spokoju.
I gdy błysnie gwiazda w zmroku,
Wspólnie zasiądźmy do stołu.*

*To czas piękny, czas wspaniały,
Pora przyszła na życzenia.
Jak nasz Świat szeroki cały,
To czekamy Narodzenia.*

*W domach świerki ozdobione
I światełka, bombki cudne.
Prezenty także są zrobione,
To nie było wcale trudne.*

*Hej kolędę zaśpiewajmy,
Jak tradycja stara każe.
Na Pasterkę się udajmy,
Bogu złożmy serca w darze.*

*A gdy Święta już przeminą,
Pamiętajmy wszyscy wraz,
Żeśmy wszyscy są rodziną,
Nie tylko w Świąteczny czas...*

DZIECIĘ SIĘ NARODZI

*W grudniu Dziecię się narodzi,
Więc kolędę zaśpiewajmy.
Oto Król na świat przychodzi,
Jego wszyscy wychwalajmy.*

*Niechaj świat się cały dowie
O tej niezwyklej nowinie:
Oto idą Trzej Królowie,
Pokłonić się małej Dziecinie.*

*W rękach niosą cenne dary:
Złoto, mirrę i kadzidło.
Rzecz niezwykła, nie do wiary,
Złożyć pokłon idzie bydło.*

*Pastuszkowie na polanie,
Również czekają tej chwili,
Kiedy już w żłóbku na sianie
Mały Jezus będzie kwilił.*

*I tak oto, w tę cudowną noc,
Wszyscy się będziemy cieszyć,
Że Bóg znów pokaże moc,
Aby wierny lud pocieszyć.*



FOT. ARCHIWUM AUTORA

XVIII POWIATOWY PRZEGLĄD PIOSENKI

Śpiew daje siłę



Najmłodsze uczestniczki wydarzenia też oklaskują wykonawców.



Występy oglądają – od lewej: Bogdan Maćkowiak, prezes Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk”, Antoni Kalisz, członek Zarządu Powiatu w Poznaniu i Tomasz Woźnica, wicedyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.



Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej „Promyk” w Konarzewie wykonują utwór pod tytułem: „Najtrudniejszy pierwszy krok” z repertuaru Anny Jantar.



Śpiew przy akompaniamencie ukulele.



Uzdolnieni młodzi wykonawcy pokazali, że warto walczyć o marzenia.



Po raz kolejny na „Złotym Słowiku” wystąpili uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Swarzędzu.

OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH „ZŁOTY SŁOWIK”

i radość

Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

Kilkanaście zespołów muzycznych, złożonych z przedstawicieli warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy, a także utalentowane osoby z niepełnośprawnościami występujące indywidualnie, uczestniczyło w osiemnastej już edycji Powiatowego Przeglądu Piosenki Osób Niepełnosprawnych „Złoty Słowik”. Przegląd był współfinansowany ze środków powiatu poznańskiego. W piątek 17 listopada sala widowiskowa Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w Konarzewie wypełniona była po brzegi.

Zamysłem organizatora wydarzenia, którym jest Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Promyk”, od samego początku jego reali-

zacji była integracja środowisk osób z niepełnośprawnościami, promocja ich uzdolnień muzycznych, a w szczególności przełamywanie barier mentalnych związanych z postrzeganiem osób z niepełną sprawnością w społeczeństwie. Na „Złotym Słowiku” spotykają się od lat osoby w różnym wieku i z różnymi niepełnośprawnościami. Towarzyszą im rodzice, terapeuci, opiekunowie, ich znajomi oraz sympatycy tego środowiska. Każdego roku występy oglądają również przedstawiciele władz powiatu poznańskiego oraz gminy Dopiewo.

Podczas tegorocznej edycji „Złotego Słowika” wystąpiły zespoły z warsztatów terapii zajęciowej w Konarzewie, Drążgowie, Luboniu, Murowanej Goślinie, Otuszu, Boduszewie, Swarzędzu, Tarnowie Podgórny, Kwilczu i Poznaniu, uczestnicy Domu Pomocy Maltańskiej w Puszczykowie, uczniowie Niepublicznej Szkoły Podstawowej „Zawsze Razem”, a także



Marina Riczkowa.

wykonawcy indywidualni – Katarzyna Szukalska, Sonia Szczepanik, Marina Riczkowa i Przemysław Biniak.

Publiczność wysłuchała znanych i mniej znanych utworów w ich interpretacji – był to między innymi znany wszystkim dzieciom utwór „Jedzie pociąg z daleka”, „Boje się” z musicalu „Romeo i Julia”, „Konik na biegunach” z repertuaru Urszuli oraz wiele innych.

Każdy wykonawca otrzymał pamiątkowy medal, a zespoły – statuetki. Na zakończenie wydarzenia, zgodnie z tradycją, czekał tort. Członkowie jury przyznali, że poziom przeglądu z roku na rok jest coraz wyższy, a wykonawcy zaskakują nie tylko uzdolnieniami muzyczno-wokalnymi, ale też pasją, uporem, cierpliwością, odwagą i determinacją.



Jarosław Trepto.

Na Boże Narodzenie

Święta Bożego Narodzenia upamięniają narodziny Jezusa. Już z końcem listopada zaczynamy dostrzegać ubrane choinki na ulicach, w sklepach pojawiają się świąteczne produkty i ozdoby. Na zajęciach również odczuwamy nadchodzące święta, upiekliśmy już pierniki, ozdobiliśmy naszą lodówkę oraz wykonujemy cudowne ozdoby.

Czym dla ciebie są święta Bożego Narodzenia?

Dorota: Odwiedzeniem szopki z Maryją, Józefem i dzieciątkiem Jezus.

Agnieszka: Wspólna kolacja przy wigilijnym stole.

Karolina: Rodzinna wigilia, św. Mikołaj.

Radek: Jestem radosny, rodzi się Pan Jezus.

Zbyszek: Wyjściem do kościoła, jest dobre jedzenie, ubrana choinka.

Twoja ulubiona potrawa wigilijna?

Dorota: Makowiec, kluski z makiem.

Agnieszka: Pierniki, pierogi.

Karolina: Barszcz, ryba.

Radek: Ryba karp.

Zbyszek: Makiełki, ryba karp.

Tradycje świąteczne obchodzone w twoim domu?

Dorota: Dzielenie się opłatkiem, ubieranie choinki, pasterka.

Agnieszka: Wspólne śpiewanie kolęd.

Karolina: Ubieranie choinki, wręczanie prezentów, pasterka, odwiedzenie żłóbka.

Radek: Składanie życzeń, wręczanie prezentów.

Zbyszek: Śpiewanie kolęd, Gwiazdor i wręczanie prezentów.

Kolęda bliska Twojemu sercu?

Dorota: Wśród Nocnej Ciszy.

Agnieszka: Lulajże Jezuniu.

Karolina: Pectus Kolęda Dwóch Serc.

Radek: Cicha Noc.

Zbyszek: Przybieżeli do Betlejem.

UCZESTNICY WTZ „WSPÓLNA DROGA”
W LUBONIU



FOT. ARCHIWUM WTZ „WSPÓLNA DROGA”



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Salwy śmiechu i radości

Chciałam wam przedstawić wyjątkową osobę. To Dawid Różański, uczestnik WTZ „Wspólna Droga” w Luboniu. Jego wizytówką jest szeroki uśmiech i niezwykle pogodne usposobienie. Dzięki temu Dawid jest bardzo lubiany i wzbudza sympatię we wszystkich poznawanych ludziach.

Mimo, że jest całkowicie niepełnosprawny ruchowo, to żywo odbiera bodźce zewnętrzne i reaguje na nie śmiechem lub ruchem gałek ocznych. Niemożność porozmawiania z Dawidem nie stanowi przeszkody w jego zrozumieniu; wymaga jednak lepszego poznania go. Już wiemy, że lubi on komplementy, czułości, śmiechem reaguje na przykład na żarty, śpiew, i nagle dźwięki typu pukanie, brzęk tłuczonego szkła, także zabawę w chowanego itp.

Nasz optymista bardzo lubi, gdy mu się czyta. Lekturę „Filantropa” zaczynamy od fraszek, które wywołują serię uśmiechów. Natomiast skupiony wyraz twarzy towarzyszy czytaniu opowiadań.

Obserwowanie ptaków w parku lub poruszających się liści to kolejny powód do wielkiej radości. Podobnych sytuacji zdarza się kilka każdego dnia. Praca z Dawidem daje mi wielu radości i satysfakcję.

Każdy dzień opromieniony jest wieloma uśmiechami lub salwami śmiechu. Potrzeba zrozumienia go wywołuje koncentrację i uruchamia pokłady empatii. Jego spokój, niezależnie od sytuacji udziela się i pozwala wysnuć wniosek, że w każdych warunkach warto zachować spokój i cierpliwość.

ALEKSANDRA MĘŻYŃSKA



Zdjęcia sensoryczne czyli naklejki z pianki na papier.



Król Dawid I w eko-stroju wykonanym na pokaz mody.



Dawid jest regularnie rehabilitowany.

Śpiewy i tańce

19 października w Gołańczy odbył się Festiwal Artystyczny Osób Niepełnosprawnych im. Ireny Wojewódzkiej-Kucz „Radosna Nutka”.

Tegorocznym tematem przewodnim był „Sylwester Marzeń”. Nasz warsztat reprezentowali uczestnicy w trzech kategoriach: recytacja wiersza (Aleksander Fredro - „Małpa w kąpielni”) – Patryk Sielezin, śpiewanie piosenki z układem choreograficznym (Sławomir - „Mydélko Fa”) – Paulina Kryzstofiak, Damian Tulka, Jolanta Sprengel, Rafał Kubanek, Sławek Wysocki, Jakub Jarysz oraz piosenka indywi-

dualna (Krzysztof Krawczyk – „Za Tobą pójde jak na bal”) – Damian Tulka. Podczas występów wszyscy dobrze się bawili tańcząc i śpiewając znane utwory. W przerwie podczas oczekiwania na werdykt komisji uczestnicy otrzymali ciepły poczęstunek. Następnie jury wyłoniło zwycięzców.

Mimo, że nasz warsztat tym razem nie zdobył żadnego wyróżnienia, to wróciliśmy uśmiechnięci i zadowoleni kierując się zasadą św. Augustyna „dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą”.

AGNIESZKA KOWALSKA
WTZ W WIARDUNKACH



Każda praca musi być dobrze zaplanowana – na warsztatach „Niewidzialnej Ulicy” nikt się nie nudzi.



Dwie kobiety tworzą tyflografię, czyli wypukły obraz możliwy do obejrzenia dotykiem.



Dziecięce ręce poznają pismo punktowe brajla korzystając z tabliczki i dłutka.

Zobaczyć niewidzialne

Wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów. Zazwyczaj nie zdajemy sobie sprawy, jak istotną rolę pełni w naszym życiu. Nasze oczy codziennie pochłaniają setki różnych obrazów, dzięki czemu nie musimy się martwić, że wpadniemy na drzwi lub nie zauważymy stopnia przy wysiadaniu z tramwaju. Osoby niewidome nie mają takiego komfortu. Ich bezpieczeństwo w ruchu ulicznym i obiektach użyteczności publicznej zależy od nas, ludzi widzących.

W kamienicy przy ulicy Matejki 53 w Poznaniu każdy widzący może z otwartymi oczami wejść do świata ciemności i przekonać się, co to znaczy być całkowicie niewidomym. Wewnątrz czekają niezapomniane wrażenia i wyjątkowe eksponaty możliwe do rozpoznania wyłącznie dotykiem. „Okularnicy” muszą pozostawić w depozycie swoją „dodatkową parę oczu” i zdać się na wsparcie przewodnika niewidomego lub słabowidzącego. To „Niewidzialna Ulica” – przedsięwzięcie realizowane przez Stowarzyszenie „Łazarz – Zakorzeni w Tradycji”. Oficjalne otwarcie „Niewidzialnej Ulicy” nastąpiło 21 listopada 2019 roku.

Być może ktoś, kto „Niewidzialnej Ulicy” nigdy nie miał okazji odwiedzić, wyobrazi sobie, że wygląda ona jak ulica nocą, kiedy towarzyszą nam światła latarni albo blask księżyca. Nic bardziej mylnego. „Niewidzialna Ulica” to całkowita ciemność. To miejsce, w którym wzrok musimy zastąpić dotykiem. Opuszkami palców centymetr po centymetrze będziemy rozpoznawać różne przedmioty, często takie, o istnieniu których w tym nietypowym miejscu nawet byśmy nie pomyśleli.

– Realizując tę inicjatywę chcemy pokazać, że osoby niewidome żyją wśród nas. Poprzez organizację warsztatów artystycznych i kulinarnych, towarzyszących zwiedzaniu „Niewidzialnej Ulicy”, pragniemy zmniejszyć wykluczenie osób z niepeł-

nosprawnościami narządu wzroku z kultury i sztuki. Pokazujemy, że osoby niewidome radzą sobie w wykonywaniu codziennych czynności bez użycia wzroku. W projekcie „Niewidzialnej Ulicy” zatrudnione są osoby niewidome i słabowidzące. Świetnie sprawdzają się w roli przewodników. Niestety, pracodawcy nadal niechętnie zatrudniają osoby z tego rodzaju niepełnosprawnością. Kluczowa jest tu edukacja w temacie potrzeb, możliwości i codziennego funkcjonowa-

Telefon inicjatorki przedsięwzięcia ciągle dzwoni. Na zwiedzanie „Niewidzialnej Ulicy” zapisują się przede wszystkim grupy szkolne z różnych stron kraju, ale też osoby indywidualne z rodzinami i przyjaciółmi. To niebawoma okazja, aby przekonać się, że wcale niełatwo funkcjonować bez użycia wzroku.

Zdejmuję swoją „drugą parę oczu” i udaję się na przechadzkę po całkowitej ciemności. Obok mnie jest Jolanta Misiak, przewodniczka, która z największą empatią, troską

damiam sobie, że muszę być dokładniejsza w poznawaniu dotykiem i szczegółowo od góry do dołu „obejrzeć” każdy, nie „na szybko”. A „Niewidzialna Ulica” to też inne, liczne ciekawostki sensoryczne możliwe do zauważenia bez używania wzroku. Moje stopy badają podłogę, a ręce aktywnie szukają kolejnych eksponatów według instrukcji przewodniczki – prawa strona, lewa strona. Chciałabym wiedzieć, jaką powierzchnię ma to miejsce i jaki kolor dominuje w tym wnętrzu, jednak nie jestem w stanie tego ocenić. W pewnym momencie mam wybór: mogę iść w prawo lub prosto. Jak dokonać trafnego wyboru, kiedy nic nie widzę?

Tych kilka refleksji, które tu przedstawiłam, to zaledwie namiastka trudności, z jakimi na co dzień zmierzają osoby z niepełnosprawnościami wzroku w przestrzeni miejskiej. Na ulicach, wśród tłumu przechodniów, często napotykają na różne przeszkody – krawężniki, niefortunnie ustawione rolki upy promocyjne sklepów, pozostawione na środkach chodników hulajnogi elektryczne. Nieodzwoniona biała laska nie zawsze okazuje się wystarczająca. Jeśli widzimy osobę niewidomą na przejściu dla pieszych, oczekującą na tramwaj lub szukającą drogi na ulicy, zapytajmy czy potrzebuje pomocy i jak możemy pomóc. Poinformowanie, że jest zielone światło czy rozkopany chodnik lub odczytanie godziny odjazdu autobusu na przystanku bez komunikatów głosowych to proste czynności, które nie zajmują dużo czasu, a niewidomym gwarantują bezpieczeństwo.

„Niewidzialną Ulicę” mogą odwiedzać również uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy, studenci i inni zainteresowani powyżej 7 roku życia. Konieczna jest wcześniejsza rezerwacja. Szczegółowe informacje o przedsięwzięciu znajdują się na stronie internetowej: <https://niewidzialnaulica.pl>

KAROLINA KASPRZAK



Powstają kolejne prace tyflograficzne.

nia tych osób. Dlatego zapraszamy wszystkich do odwiedzenia „Niewidzialnej Ulicy”, która przybliży ich świat i pomaga przełamywać stereotypy – mówi Jolanta Zielińska-Kaźmierczak, pomysłodawczyni i liderka zespołu „Niewidzialnej Ulicy”.

W ciągu czterech lat ekspozycję obejrzało kilka tysięcy osób. Byłoby ich znacznie więcej, gdyby nie pandemia i związane z nią restrykcje.

i starannością dba o bezpieczeństwo każdego spacerowicza. Ciemność, która trochę przeraża. Uświadamiam sobie, jak wielkim darem jest wzrok. Używając go na co dzień nie zauważymy tego. Bez niego trudno mi ocenić, co to za przedmiot, na który moją rękę naprowadziła Jola. Bezwiednie krążę po nim palcami nim udaje mi się odgadnąć, co to takiego. Przechodzę do kolejnych i uświa-

Piękno Świata

*Przyroda piękna sprawa,
ją szanować nam wypada,
kwiaty, drzewa i zwierzęta,
o tym każdy niech pamięta.
To są bracia nasi mniejsi,
dzięki czemu jesteśmy piękniejsi.
Gdy tego nie uszanujesz,
to źle się czujesz.*

*Zadbaj o to, by tak było,
i nie zmieniaj nigdy tego,
bo te zmiany niepotrzebne.
Tylko od nas to zależy,
czy świat piękny pozostanie?
Zadam tylko to pytanie.
A ty pomyśl, czy tak się stanie.*

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU

Kabarety i akrobacje

Festiwal Opolskich Talentów – pod taką nazwą odbył się 24 października w Teatrze im. Jana Kochanowskiego w Opolu XIV Wojewódzki Przegląd Twórczości Artystycznej Środowiskowych Domów Samopomocy. Organizatorem tego przedsięwzięcia było Stowarzyszenie Zwykłe Przyjaciół i Osób Niepełnosprawnych „Arkadia” oraz Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Magnolia” w Opolu. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Marszałek Województwa Opolskiego.

Udział wzięli uczestnicy środowiskowych domów samopomocy i warsztatów terapii zajęciowej z województwa opolskiego, a także mieszkańcy domu pomocy społecznej w Opolu-Czarnowasach. Każda grupa mogła wybrać kategorię, w której chciałaby występować. Była muzyka, śpiew, spektakle teatralne, występy kabaretowe, a nawet pokazy

akrobatyczne. „Festiwal Opolskich Talentów” pozwolił wypromować twórcze zdolności osób z niepełnosprawnościami i uświadomić społeczeństwu, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym. Przegląd był prowadzony charytatywnie przez profesjonalnego konferansjera Mirosława Jaworowskiego.

W festiwalu wzięło udział łącznie 105 osób z niepełnosprawnościami. Wydarzenie było współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych będących w dyspozycji Samorządu Województwa Opolskiego. Każda placówka biorąca udział w przeglądzie otrzymała statuetkę wykonaną w pracowni ceramicznej Środowiskowego Domu Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Magnolia”.

KRYSTIAN CHOLEWA

Ogród



i ZOO przy Eurohotelu

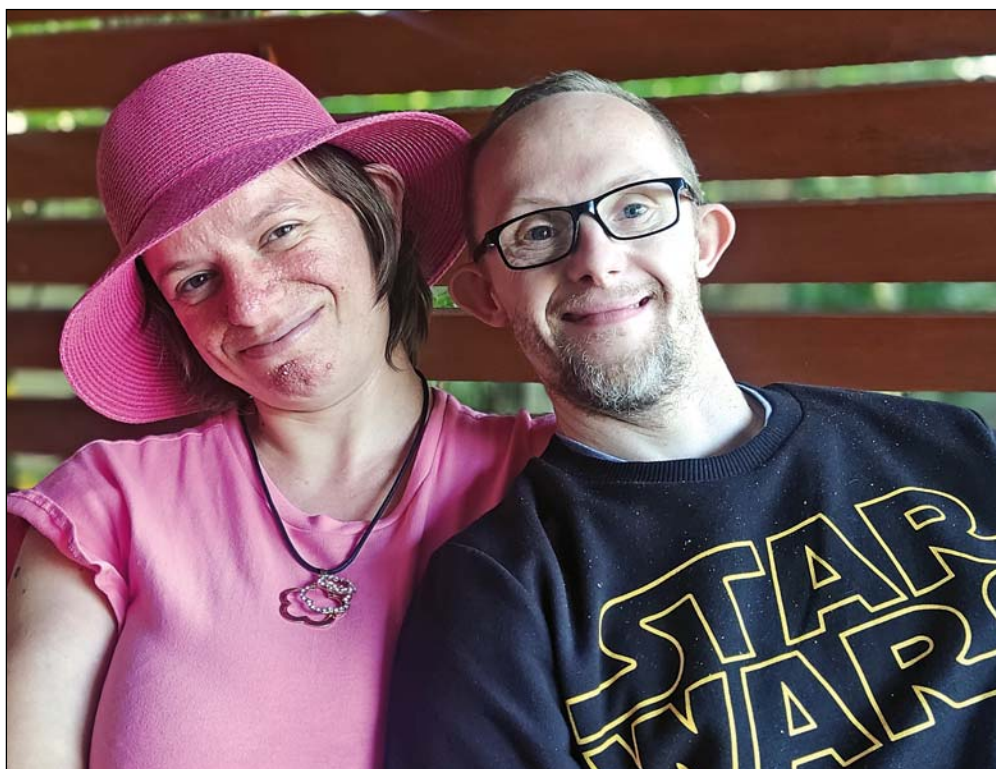
29 września z okazji Dnia Chłopaka zorganizowano nam wyjście do ogrodu przy Eurohotelu w Swarzędzu. Byliśmy też w mini ZOO. Razem z nami przybyły panie z Warsztatu Terapii Zajęciowej, aby wykonać w ogrodzie i w ZOO jak najwięcej zdjęć. Będą na wystawie nowo budowanego ośrodka przy Szkole Podstawowej nr 3 w Swarzędzu. W fotografiach można ujrzyć

poranne promienie słońca, piękno przyrody z widokiem na zwierzęta.

Zadbano o upiększenie terenu przed Eurohotelem, gdzie pojawiają się ciekawe gatunki zwierząt. Nie sposób wymienić wszystkie. Dodatkowo można było zobaczyć przy fontannie wystawę sprzętu rolniczego z dawnych lat. Przy kiełbaskach z sałatkami i innymi przekąskami podziwialiśmy przyrodę. Można było usłyszeć

odgłosy zwierząt, które poprawiały nam nastrój. Była papuga, która powtarzała po nas „halo”, żółwie, kozy, pawie, kury ozdobne, króliki, świnki morskie. Wyrażamy słowa podziwu za ciekawe miejsce, w którym czuliśmy się w nim tak dobrze. Dziękujemy państwu Zawada, którzy w przyszłym roku będą obchodzić 20-lecie powstania Eurohotelu.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU



Szczerze mówiąc, nie sprzyppominam sobie spośród moich znajomych nikogo, kto by twierdził, że zna jakieś wspanialsze święta, niż Boże Narodzenie. W tym wypadku nie ma podziału na wierzących i niewierzących, biedniejszych i bogatszych, lepszych czy gorszych. Mówię oczywiście głównie o naszym kraju, gdzie na tych kilka grudniowych dni rodacy zbiegają się od wieków, by być razem. Bo czy może być w całym roku ważniejszy dzień od Wigilii, tego najcudowniejszego połączenia ciepła, dobra, domu, bliskich, bezpieczeństwa i radości?

Schemat właściwie jest niezmienny. Logiczną kolejną rzecz obejmuje on najpierw sprzątanie. Szczęśliwym trafem dzięki temu odnalazłem lata temu sto dolarów, które ukryłem za nogą szafy w dziurze w podłodze i za nic nie mogłem sobie przypomnieć, gdzie je wsadziłem. A moi znajomi, którzy wynajęli kiedyś mieszkanie z początkiem grudnia, w ten sposób dowiedzieli się, że w kuchni jednak mają okno, a nawet podręczną spiżarnię, do której wiodą małe drzwiczki, jakich uprzednio w ogóle za szafką nie dostrzegali.

W czasach słusznie minionych do najtrudniejszych zadań należało zdobycie wszelkich wiktuałów. Właśnie zdobycie, a nie kupno, bo spotkanie z lepszymi wędlinami albo mięsem, nie należało do codziennych zdarzeń. Właściwie dotyczyło to wszystkiego. Przypominam sobie te komunikaty w prasie z początków grudnia: „Do Gdyni przybył statek z cytrusami z Kuby”, co oznaczało, że troszkę ich na święta rzuca. Z rybami było na ogół łatwiej, co wcale nie znaczy, że leżały w sklepach i czekały na klientów.

Do dziś starsi poznaniacy wspominają, jak to przed jednym ze sklepów rybnych ustawiono ładę, przed którą stał zbity tłum żądny karpia. Przechodzący tamtędy, niezwykle wówczas popularny kabareciarz z Tey'a, Żuzu, wyłowił w tej kolejce znajomego i zaczął z nim rozmowę. Kolejka przesuwawa się, Żuzu opowiadał dowcip za dowcipem, wszyscy rechotali z uciechy, trwało to pół

godziny, aż normalną kolejną rzecz aktor dotarł do lady i z najbardziej niewinną miną zapytał sprzedawczynię: „Czy te karpie to samce, czy samiczki?” Pani odpowiedziała: „Oczywiście samce!” Na to Żuzu: „A to dziękuję! Ja tylko samiczki!” I odszedł.

Jeśli chodzi o karpie, muszę dodać, że w moim domu rodzinnym karpie zabijał zawsze sąsiad. Moi rodzice, walczący podczas okupacji w AK, po wojnie nie byli w stanie zabić nawet muchy. No i pewnego razu sąsiad z rodziną wyjechał do Gdyni, a karp pływał się w wannie przez cały czas. Myśliśmy się w miednicę, byle karp, któ-

to na mnie dopiero w Wigilię rano. Obliczyłem czas podróży pociągiem, na wszelki wypadek dodałem dwie godziny na niespodzianki w drodze powrotnej i ruszyłem po skarb. Pociąg oczywiście zatłoczony, ale jakoś znalazłem miejsce. Co prawda obok szalenie ponadwymiarowej kobiety, zajmującej półtora miejsca, siedziałem hmm, półgębkiem, ale trudno!

W przedziale natychmiast poczułem, że podobne wspaniałości, w postaci wędzonych kielbas, gotowanych szyniek, pieczonych schabów i baleronów, wiozą wszyscy współpasażerowie. Można

raz bardziej nędzne światło, aż słońce gdzieś za chmurami powiedziało ostateczne „pa pa”. Stawaliśmy i ruszaliśmy bezustannie, a ta mocno obszerna obok mnie zaczęła biadolić, że w domu już na pewno łamią się opłatkami.

Przypomniałem sobie, że wiozę opłatek od rodziny. Wyjąłem. „To proponuję, żebyśmy złożyli sobie życzenia, skoro spędzamy razem Wigilię! Ucałowaliśmy się wszyscy serdecznie, pożyczyli wszystkiego najlepszego. Starsza pani z przeciwka zaintonowała „Anioł pastierzom mówił”, wszyscy podchwycili i zrobiło się miło. Wąsacz spod okna uśmiechnął się: „Gdyby ktoś chciał, mam smażonego karpika!” Wszyscy chcieli, tym bardziej, że ten sam wąsacz „z pewną taką nieśmiałością”, bo on nie pije w wigilię, zaproponował potem naleweczkę z wiśni. „Gdy się Chrystus rodzi” pod naleweczkę? Czemu nie! Litrowa naleweczka szybko zniknęła, podobnie jak schab krojony szczyrykiem. Już przy „Pójdźmy wszyscy do stajenki” byliśmy po pierogach z grzybami i kapustą, a po „Lulajże Jezuniu” skonsumowaliśmy makowiec i ciasto drożdżowe.

Coraz częściej zaglądali do nas ludzie z innych przedziałów, którzy wzięli z nas przykład, ale krzyżowały się różne kolędy, co było trudne do zniesienia. Wskoczyłem z przedziału i wrzasnąłem: „Cisza! Śpiewamy razem „Bóg się rodzi!”. Zaintonowałem... Do dziś pamiętam wzruszenie, jakie nie tylko mnie ogarnęło.

Pierwszy wysiadł wąsacz, uśmiechnął się i ścisnął dłoń powiedział: „Mówcie co chcecie, ale żałuję, że już wysiadam”. Kiedy dotarłem do domu, był już niemal bożonarodzeniowy ranek, a w mojej torbie była połowa zawartości. Jednak do dziś nie żałuję!

Muszę wspomnieć o Bożym Narodzeniu, które rozegrało się lata później. Per-



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

rego z siostrą nazwaliśmy Leon, czuł się jak ryba w raju. Siadaliśmy w łazience i usiłowaliśmy z nim gadać, ale jakoś milczał. Puenta wiadoma: w Nowy Rok uroczyste darowaliśmy Leonowi życie oddając go rzece. Nie wiem, czy przetrwał, bo się przecież przyzwyczaił do cieplarnianych warunków.

Jeśli chodzi o aprowizację, nigdy nie zapomnę Bożego Narodzenia z 1979 roku. W sklepach nie było niczego, ale rodzina mieszkająca na wsi powiadomiła, że mogą przyjechać i zabrać dużą „mięsną” torbę. Warunek jeden: wszystko będzie czeka-

było zemdlec od intensywności zapachów. Pociąg ruszył mniej więcej punktualnie, ale prawie natychmiast zaczął padać wielkimi płatami śnieg. Po pół godzinie stanęliśmy, po kwadransie ruszyliśmy niemrawo, by po kilku minutach znów stanąć w szczerym polu. Śnieg walił z nieba jak na zawołanie, tyle, że teraz nikt go nie chciał. Po następnych kilku postojach i krótkich jazdach, zrobiło się co nieco nerwowo, bo obliczenia czasowe stawały się z minuty na minutę nieaktualne. Okno gruntownie przymarzło zamglone na amen, bo o klimatyzacji wtedy nikt nie słyszał, wpuszczało co-

Świąt

spektywa spędzenia świąt w górach, w Skomielnej Białej, stała się dla całej naszej rodziny, zwłaszcza dla dzieci, nieprawdopodobnie kusząca. Przybyliśmy w wigilijny, mroźny i śnieżny poranek, przespaliliśmy dwie godziny i zeszliśmy na parter, do naszych bardzo miłych gospodarzy.

Pogawędziliśmy, z gospodarzem wypiliśmy „po kuściku”, po czym dowiedzieliśmy się wieczornych szczegółów. Mieliliśmy, co oczywiste, razem zjeść wigilię, a potem, jak tłumaczył gospodarz, „panie Andzejku, pójdziemy pokoleńdować po góralsku, z przytupem! No nie odmówicie mi tego, żeby, jak już jesteście w górach, od nasej piknej tradycji odstąpić! A cy pójdziecie potem na pasterkę, to już wasa rzecz!” Rzecz jasna byłem szalenie ciekaw tych góralskich obyczajów, tylko zastanowiła mnie ta forma przypuszczająca, dotycząca pasterki.

Dania wigilijne trochę odbiegały od tego, do czego w domu przywykliśmy, dzieci narzekały, że wszystko było za ostre, ale jakoś zjedliśmy. Jako prezenty otrzymaliśmy grube skarpety robione na drutach przez gospodynię, my wręczyliśmy im nasze drobiazgi, po czym rozległy się koledy, śpiewane oczywiście na dwa głosy. Nam nieznanie, ludowe, w których narodzona Dziecina od razu kreowana była na przyszłego Janosika. W którymś momencie gospodarz powiedział do mnie „idziemy” i wyszliśmy. Doszliśmy dla najbliższych sąsiadów. „Pochwalony!” Odpowiedź zawsze brzmiała „Niech Pan Jezusik rośnie na chwałę Matki Bożej!” Doszliśmy do stołu, sąsiad nalał po szklaneczce, zaśpiewaliśmy pierwszą zwrotkę „Lulajże Jezuniu”, ucałowali z gospodynią i ruszyliśmy do następnego sąsiada we trójkę. Weszliśmy, „Pochwalony!” „Niech Pan Jezusik...”, szklaneczka, buzi. I już we czwórce dalej w drogę.

Mimo mrozu poczułem, że większej ilości sąsiadów już mój organizm nie zdzierży, żołądek stanie mi okoniem, a na śniegu zostaną ślady mojego pobytu. Jakoś jednak był następny „Pochwalony”, życzenia, buzi, szklaneczka... Kiedy wyszliśmy, mój gospodarz popatrzył na mnie uważnie: „Panie Andzej, jesteście tylko dwóch, no nie zrobicie mi tego, by od piknej tradycji odstąpić!” Nie odstąpiłem. A muszę dodać, że górale zupełnie, ale to zupełnie państwowemu monopolowi nie wierzyli, każdy w domu go zastępował produkcją własnego płynu, może nie do końca przezroczyściego, za to ze dwa razy mocniejszego. Wytrzymałem! W drodze powrotnej poczułem wielkie zbratanie z gospodarzem, więc trzymałem rękę przerzuconą cały czas przez jego ramię. Podobno na pasterce też byłem. Moce umysłowe i fizyczne wróciły do mnie pierwszego dnia świąt wieczorem. Od tego czasu chęć poznania ludowych zwyczajów związanych z Bożym Narodzeniem jakoś przestała mnie interesować.

Za to przez całe życie nie przestałem być Mikołajem, w Wielkopolsce zwanym Gwiazdorem, a za wschodnią granicą Dziadkiem Mrozem. Myślałem, że to już wyczerpuje nazewnictwo tego dobrodzieja, ale nie, bo w zeszłym roku, gdy w stroju służbowym wszedłem do willi znajomych, czteroletni Grzesiu wrzasnął: „Chodźcie, Santa Claus przyszedł!” Naoglądał się telewizji! Moja przygoda mikołajowa jest na tyle bogata, że całkiem serio zastanawiałem się, czy nie powinienem napisać mini podręcznika dla moich następców. Domorośłym Mikołajom radzę przede wszystkim, by do kostiumu nie używali swoich butów, bo to ich najłatwiej zdradzi. I najlepiej, żeby nosili cienkie rękawiczki, bo ręce też dzieci rozpoznają. Niech nie biorą dzieci na kolana, bo to często kończy się oderwaniem brody i wąsów, a to

zawsze największa kłeska. Trzeba pamiętać, że Mikołaj to osobnik poruszający się z godnością, dobrotliwy, uśmiechnięty, raczej grubawy dziadyga, co chwila powtarzający jedną sylabę: ho, ho, ho, ho! Skrzyżowanie świętego z dziadkiem, który nawet jak krytykuje niejadków, albo leniów niesprzątających zabawek, robi to z łagodnym wyrzutem, a nie serio.

Od wychowania malucha są rodzice, on jest jedno piętro wyżej! Mikołaj powinien zacząć od krótkiego opowiadania w jaki sposób się znalazł w mieszkaniu i mieć przygotowanych kilka odpowiedzi na poważne pytania, typu: jak się włazi przez komin, dlaczego znów nie przyniósł lalki, hulajnogi elektrycznej, albo prawdziwego samochodu. Do dorosłych Mikołaj też mówi „per ty”. Pamiętam, że w jakimś domu wśród domowników była zakonnica, która nagle zaczęła rozmowę ze mną na poważnie. Zgasłem ją od razu: „Moja siostro! Musisz zrozumieć, że ja już jestem świętym, a ty dopiero jesteś w drodze!”

W świecie i u nas, Boże Narodzenie jest największym w roku interesem. Kto nie wierzy, niech sobie wyobrazi, ile sprzedaje się papieru świątecznego do owijania prezentów, ile kosztują choinki, bombki, świąteczne jedzenie i niespodzianki i pomnoży to przez pięć kontynentów. Miliony sklepów otwierają się tylko w końcu listopada i zamykają w początkach stycznia, zarabiając na cały rok.

Mój znajomy co roku pisze pastorałki, potem je nagrywa z pomocą komputera i sprzedaje. Te dzieła, typu „Najpiękniejsza jest Wigilia w Ciechocinku” zapewniają mu niezły byt do lata, kiedy na deptaku zmienia tylko trochę tekst. „Najpiękniejsza jest dziewczyna w Ciechocinku...” W tak zwanym międzyczasie kursuje wersja „Najpiękniejsze są wakacje...”, no i oczywiście „Najpiękniejsza zawsze jesień...”.

O prezentach nie będę wspominał, choć oczywiście te z okresu mojego dzieciństwa były sto razy skromniejsze, niż dziś. Normą były lalki dla dziewczynek i klocki dla chłopców. Z siostrą na

spółkę otrzymaliśmy kiedyś całą „Trylogię”, a do tego po parze rękawiczek i uważaliśmy to za bardzo bogate prezenty. Łyżwy przyczepiane do butów zimowych to już były naprawdę nie lada prezenty. Zdarzył się jednak fatalny finansowo dla rodziców rok i każdy otrzymał po tabliczce czekolady. Też nie narzekaliśmy... W naszym domu był nakręcany na korbkę gramofon.

Pamiętam, jak tata kupił mamie płytę pod choinkę. Zapowiedział ów fakt przed Wigilią. Mój Boże, co się działo! Nigdy przedtem i nigdy potem nie trwała ona, łącznie z życzeniami, niespełna pięć minut! Za to gdy mama jednym ruchem pozbyła się z okładki płyty papieru i usłyszeliśmy „Złoty pierścionek” w wykonaniu Reny Rolskiej, nasza radość była przeolbrzymia! Słuchaliśmy i śpiewali tak długo, aż szelakową płytę szlag trafił gdzieś po dwudziestu utworzeniach...

Ta płyta stanowiła absolutny wyjątek, ponieważ palnował u nas nienaruszalny zwyczaj śpiewania koled. I to nie tylko pierwszych zwrotek, ale całości. Z siostrą dostawaliśmy wspaniałe pierniczki, jako nagrodę po nauczaniu się kolejnej koledy, do dziś pamiętam większość. Państwo też? To proszę zaśpiewać trzecią zwrotkę „Mizerna cicha!” Znajomy skrzypek, dorabiający sobie jako organista w kościele, zapytany kiedyś o znajomość koled, wzruszył ramionami: „A kogo to dziś interesuje? J

ak w sezonie zaintonuję trzecią zwrotkę, to mi proboszcz potem głowę suszy: „Człowieku, nie wygłupiaj się, bo mi ludzi w kościele zanudzisz! Pamiętaj: drugą zwrotkę śpiewasz tylko wtedy, gdy dużo ludzi do komunii idzie i trzeba czas wypełnić!”

Jednego jestem pewien: najgorsze byłoby traktowanie Wigilii jako czegoś w rodzaju trochę lepszej kolacji z prezentami, takiej w rodzaju urodzin kogoś z domowników. Brrr!

Życzę jak najbardziej tradycyjnych, pięknych Świąt!

ANDRZEJ LAJBOREK

Samolotem do Turcji

Podróżowanie samolotem zawsze jest stresujące dla kogoś, kto pierwszy raz ma skorzystać z tej formy transportu. Również ja odczuwałem niepokój i strach przed podróżą, jednak przełamałem obawy i 16 października tego roku wybrałem się w podróż do Turcji. Po dotarciu na lotnisko w Katowicach w punkcie informacyjnym poprosiłem o asystę. Asysta pracownika lotniska ułatwiła mi przemieszczanie się. Dzięki temu moi bliscy mogli zająć się bagażem zamiast pomagać mnie.

Pracownik pomógł mi sprawnie przejść przez kontrolę paszportową, bagażową i osobistą. Po odprawie musiałem poczekać w sali odlotów. Gdy zbliżała się godzina wylotu samolotu, mój asystent pomógł mi w dotarciu do autobusu, a później do samo-

lotu. Najtrudniejsze dla mnie było wznoszenie się maszyny w górę. Wtedy czułem strach i niepokój. Była już noc. Zacząłem głęboko oddychać i to mi pomogło. Kiedy zrobiło się jasno, podziwiałem zza okna samolotu imponujące widoki gór, jezior i lasów. Po trzech godzinach wylądowaliśmy na lotnisku Antalya.

Podróżowanie samolotem może wydawać się niewygodne, ponieważ trzeba jechać kilkanaście kilometrów na lotnisko, czekać na odprawę. Jednak asysta, z której mogą korzystać osoby z niepełnosprawnościami, pozwala bezproblemowo i bezstresowo przejść przez wszystkie lotniskowe procedury, by móc cieszyć się podróżą i pięknymi widokami zza okna. Dla osób z niepełnosprawnością, takich jak ja, to bezcenna pomoc.

KRYSTIAN CHOLEWA



Autor oczekuje z walizkami na odprawę.

Sprawna

Nowoczesne technologie są niezwykle pomocne w codziennym życiu. Dzięki innowacyjnym rozwiązaniom szybciej ugotujemy obiad lub posprzątamy nasz dom. Osoby niewidome i słabowidzące także chętnie korzystają z dobrodziejstw współczesnego świata. Obecnie ludzie z dysfunkcją narządu wzroku mają szeroki wybór urządzeń lektorskich, brajlowskich oraz sprzętu przeznaczonego do codziennego użytku. Większość osób niewidomych korzysta z szeroko dostępnych, darmowych aplikacji, które możemy zainstalować na dowolnym smartfonie. Te innowacyjne produkty dedykowane osobom z niepełnosprawnością narządu wzroku ułatwiają pracę, naukę, rozwój osobisty oraz codzienne funkcjonowanie.

W niniejszym artykule przedstawię czytelnikom miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów” urządzenia i rozwiązania technologiczne, które mnie osobiście pomagają w codziennym życiu. Mam nadzieję, że opisane przeze mnie sprzęty będą pewną wskazówką dla osób tracących wzrok. Widzący zaś dowiedzą się, jak nowe technologie pomagają osobie prawie niewidomej, takiej jak ja, w życiu codziennym.

BIAŁA ŁASKA

To niezawodna pomoc w samodzielnym poruszaniu się osób niewidomych w przestrzeni publicznej. Wykrywa wszelkie przeszkody, takie jak krawężnik, schody w dół czy w górę, słupki na chodnikach, dziury oraz inne nierówności. Dzięki naszemu białemu pomocnikowi samodzielnie i bezpiecznie pokonujemy drogę do pracy czy innego miejsca, do którego zmierzamy. W firmach dystrybuujących sprzęt dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku dostępne są laski sztywne nieskładane oraz te składane z rolerem lub tradycyjną końcówką. Najlepsze są grafitowe, ze względu na ich dłuższą wytrzymałość i lekkość podczas codziennego użytkowania. Aby bezpiecznie poruszać się z białym kijem niezbędny jest kurs orientacji

przestrzennej, na którym osoba z dysfunkcją wzroku uczy się prawidłowych technik poruszania się z laską. Przeszłam już wiele takich szkoleń, a pomimo tego moja orientacja w przestrzeni jest nadal dość słaba. Podczas samodzielnych wycieczek miałam wiele przygód. Często, gdy wybieram się z mamą czy asystentką, aby załatwić sprawy urzędowe biorę ze sobą laskę. Dzięki niej maszerowanie z przewodnikiem jest dla mnie bardziej wygodne. Mogę szybciej zorientować się, gdy zaczynamy się schodzić albo kiedy jest krawężnik. Podczas wyjazdów do mojej siostry również używam białej laski. Tam przemierzam się całkowicie samodzielnie, a moja siostra Magda lub szwagier Marek mnie tylko nawigują. Proces osvajania się z laską w moim przypadku trwał długo. Teraz jednak doceniam tego niezwykle ważnego dla nas niewidomych pomocnika, który daje mi wolność, a otoczeniu informację o zbliżającej się osobie z problemami wzrokowymi. W przyszłości zamierzam kupić elektroniczną laskę wibracyjną lub tę wykrywającą przeszkody, by przetestować ich skuteczność na sobie.

KOMPUTER Z PROGRAMEM MÓWIĄCYM

Od kiedy korzystam z komputera przetestowałam już kilka programów powiększających i mówiących. Okazało się, że najlepszy dla mnie jest darmowy nowozelandzko-szwedzki program NVDA. Ten bardzo pomocny „gadacz” w komputerze umożliwił mi pracę twórczą oraz codzienne czynności jak korzystanie z Internetu, poczty elektronicznej czy słuchanie książek. NVDA odczytuje za pomocą mowy syntetycznej każdą informację znajdującą się na ekranie laptopa. Dodatkową zaletą korzystania z NVDA jest możliwość zainstalowania tego programu mówiącego, poprzez pobranie go ze strony producenta. Ta wersja zawiera jednak robotyczną mowę, która mnie osobiście nie pasuje. Aby program mówiący przemówił do mnie ludzkim głosem, potrzebny był

dzięki technologii

pakiet Ivona, oferujący niewidomym użytkownikom wiele rodzajów syntetycznej mowy. Obecnie korzystam z żeńskiego głosu i najnowszej wersji NVDA, która odczytuje więcej informacji niż w starszej wersji na poprzednim komputerze. Program mówiący nie jest doskonały. Nie przeczyta nam elementów graficznych, zdjęć bądź ważnych okienek dostępnych tylko dla osób widzących posługujących się wzrokiem i myszą komputerową. Jednak uważam, że warto zainteresować się programem mówiącym NVDA, gdyż usprawni naszą pracę, naukę oraz codzienne czynności jak na przykład płacenie rachunków online, wyszukiwanie ważnych informacji w sieci, sprawne korzystanie z poczty e-mail.

LINIJKA BRAJLOWSKA

W tym roku zakupiłam, dzięki dofinansowaniu Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, liniijkę brajloWSką. Jest ona podłączona specjalnym kablem USB do laptopa. Składa się z kilku klawiszy, kursorów routingów służących do przesuwania nowej liniijki oraz miejsca, na którym wyświetla się tekst w brajlu, czytany przeze mnie za pomocą mojej prawej ręki. Ten sprzęt służy jedynie do czytania dokumentów lub książek, ale świetnie sprawdza się w mojej pracy. Podczas pisania artykułów nie korzystam już z notatnika brajloWSkiego, na którym powstawały wersje na brudno. Dziś od razu tworzę tekst na komputerze, a późniejsze jego poprawki są możliwe przy pomocy liniijki brajloWSkiej i programu NVDA. Jestem zadowolona z tego nowoczesnego rozwiązania technologicznego, jakim jest liniijka brajloWSka, ponieważ przyspieszyła i ułatwiła moją pracę jako autorki tekstów do czasopism związanych z problematyką rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami.

NOTATNIK BRAJLOWSKI

W 2017 roku nabyłam, dzięki dofinansowaniu w ramach programu „Aktywny Samorząd”, notatnik brajloWSki o

nazwie Braille Sense. Początkowo służył mi on do nauki na studiach wyższych, z których ostatecznie zrezygnowałam. Gdy w 2019 roku zaczęłam swoją działalność internetową i pisaorską, notatnik okazał się niezastąpionym narzędziem mojej pracy twórczej. W 2020 roku zaczęłam współpracę z czasopismami dla osób niewidomych i wówczas Braille Sense sprawdził się jako brudnopis. W nim tworzyłam teksty do czasopism, które były później modyfikowane. Notatnik ten służy mi również jako notes, w którym zapisuję ważne dla mnie informacje jak adresy czy notatki kalendarza. Wcześniej słuchałam na nim muzyki i radia. Kiedyś działała na Braille Sense również poczta e-mail oraz Internet, z których korzystałam. Mój notatnik brajloWSki jest starszego typu.

Obecnie dostępne są nowocześniejsze wersje tego świetnego, według mnie, urządzenia. Braille Sense składa się z ośmiu klawiszy i spacji: sześć klawiszy do pisania brajlem, ENTERA oraz Backspace, liniijki brajloWSkiej, na której odczytujemy przy pomocy naszych rąk tekst zapisany w formacie Word czy TXT oraz kursorów routingów przeznaczonych do poruszania się po dokumencie, książce i innym tekście.

Nowocześniejsze notatniki otwierają pliki we wszystkich formatach oraz zawierają liczne udogodnienia dla osób z dysfunkcją narządu wzroku. Według mnie Braille Sense to świetne urządzenie dla osób młodych z problemami wzrokowymi. Notatnik nie jest ciężki, dlatego bez problemu możemy go nosić w plecaku czy torebce. Bez zbędnych przeszkód zabierzemy go w podróż środkami komunikacji miejskiej, pociągiem czy samochodem. Z notatnika możemy korzystać na uczelni czy w pracy. Ponadto Braille Sense okazał się ogromną pomocą, gdy mój wzrok się pogorszył i nie widziałam już czarnego druku. Mogłam na nim pisać, czytać książki i gazety oraz zapisywać ważne informacje, a w późniejszym okresie czasu tworzyć artykuły. Jestem niezwykle zadowolona z użytkowania notatnika brajloWSkiego.

go. W przyszłości zamierzam zakupić jego nowszą wersję.

UDŹWIĘKOWIONY TELEFON

Kolejną istotną pomocą technologiczną w moim życiu jest dostępny dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku smartfon z programem mówiącym, wbudowanym bezpośrednio w urządzeniu. Obecnie używam iPhone'a z programem mówiącym Voice Over. Programy udźwiękowiające nasz telefon ułatwiają niewidomym kontakt ze światem. Poprzednio korzystałam ze smartfona z systemem Android i programem TalkBack. Dzięki wymienionym dostępnym syntetycznym pomocnikom możemy samodzielnie odczytywać SMS-y, maile, korzystać z mediów społecznościowych, obsługiwać Internet czy inne niezbędne dla nas aplikacje. Bazując na własnym doświadczeniu zdecydowanie polecam moim czytelnikom, którzy po raz pierwszy zastanawiają się nad kupnem telefonu, iPhone'a. Jest on dla osoby niewidzącej prostszy i szybszy w obsłudze. Bez problemu znajdziemy potrzebne nam informacje, odbierzemy połączenie czy wejdziemy w ustawienia telefonu lub zainstalujemy daną aplikację. W systemie iOS więcej jest dostępnych aplikacji dla nas osób z dysfunkcją wzroku niż w Androidzie. Jestem zadowolona z użytkowania iPhone'a. Moim zdaniem jest on bardziej uniwersalny i mniej skomplikowany w obsłudze dla osób z niepełnosprawnością wzroku niż zwykły smartfon z Androidem. Ponadto iPhone jest intuicyjny, dlatego polecam go wszystkim, którzy tracą wzrok i potrzebują używać telefonu bezwzrokowo.

PRZYDATNE APLIKACJE

W dobie nowoczesnych technologii osoby niewidome i słabowidzące używają wielu aplikacji, dostępnych na każdym smartfonie. Na moim starym telefonie korzystałam niedługo z aplikacji Seeing Ai oraz Seeing Assistant MoVE. Później korzystałam ze smartfona z systemem Android. Używa-

łam na nim dwóch aplikacji: Lazarillo do nawigacji oraz Movit, która jest niezawodnym pomocnikiem podczas tras autobusem czy tramwajem po nieznanym mieście. Używałam tej aplikacji podczas podróży do Lasek, gdy byłam na szkoleniu w Warszawie. Movit świetnie się sprawdziła. Dzięki tej aplikacji wiedziałam, jakimi autobusami i tramwajami mam dojechać do celu. Aktualnie korzystam głównie z nawigacji dla niewidzących Lazarillo. Aplikacja pozwala mi samodzielnie się przemieszczać w transporcie publicznym. Dzięki niej wiem, jakie miasta mijam, gdy jadę na przykład do Gdańska PKS-em oraz otrzymuję od nawigacji informację, na jakim przystanku wysiąść. Lazarillo świetnie sprawdziło się także podczas podróży koleją, kiedy brakowało komunikatów głosowych. Wówczas dzięki tej nawigacji dowadywałam się o mijanych miastach i końcowej stacji, czyli celu podróży. Oczywiście na smartfonie także działa aplikacja Lazarillo. System iOS dostarcza swoim użytkownikom wiele aplikacji, które są niezwykle pomocne osobom z dysfunkcjami narządu wzroku.

CZUJNIK POZIOMU CIECZY

To niezastąpione dla mnie urządzenie jest niewielkich rozmiarów i składa się z dwóch drucików, które nakładamy na szklankę oraz plastik. Mój czujnik informuje mnie sygnałem dźwiękowym o wystarczającej ilości gorącej herbaty w kubku. Jest on dwupoziomowy. Daje możliwość nalewania dwuetapowego dla osób preferujących na przykład kawę z mlekiem. Dzięki czujnikowi mogę komfortowo nalewać gorący płyn do szklanki bez zbędnych zmartwień. Jednak urządzenie to czasami zawodzi – nie zapiszczy lub druty się przesuną i wtedy zdarza mi się poparzyć bądź rozlać wodę na stół. Jednak pomimo tych kłopotów jestem zadowolona z używania tej prostej pomocy dla osób niewidomych.

KATARZYNA PODCHUL

Jak się uczyć, żeby się nauczyć?

Zczym kojarzy się nauka? Z egzaminami, kartkówkami i sprawdzianami? Z lękiem i paniką? A może z nudą i zmęczeniem? Z takimi doświadczeniami kończy szkołę większość uczniów i uczennic. Niestety, system edukacji w Polsce nie jest idealny. Ogrom trudnego materiału, mało czasu na zapamiętywanie treści, stresujące metody sprawdzania wiedzy. Przede wszystkim nikt nie uczy nas jak się uczyć. A uczyć warto się przez całe życie. Świat jest fascynujący i na każdym rogu czekają na nas nowe rzeczy do odkrycia. Języki obce, przyroda, psychologia, programowanie, gra na instrumentach... Jeśli tylko przełamiemy niechęć do przyswajania wiedzy, zyskamy nieograniczone możliwości i cały świat stanie przed nami otworem. Ale jak to zrobić?

Warto znaleźć własny preferowany styl nauki. W szkole zazwyczaj uczymy się ze słuchu. Nauczyciel mówi, a zadaniem uczniów jest zapamiętywanie jego słów. Niestety, taka metoda jest całkowicie nieefektywna dla większości społeczeństwa. Wśród nas są słuchowcy, wzrokowcy i kinestetycy. Kiedy odkrywamy, co najbardziej nam służy, nauka nagle przestanie być dla nas problemem. Wzrokowcy podczas nauki mogą robić mapy myśli, rysować ilustracje i komiksy do zapamiętywanych informacji, tworzyć tabelki i wykresy lub korzystać z różnych kolorów zaznaczając, w celu utrwalenia, informacje z róż-

nych tematów. Słuchowcom pomocne może okazać się czytanie materiałów na głos, słuchanie podcastów, audycji i słuchowisk edukacyjnych czy przekładanie zdań zapisanych w książce na własny język. Kinestetycy mogą natomiast wychodzić na spacer, tańczyć, lepić z plasteliny lub tworzyć edukacyjne gry planszowe. Każdemu w skupieniu uwagi i przyswajaniu wiedzy pomaga coś innego.

Należy pamiętać o rozgrzewce mózgu przed każdym blokiem nauki. To przełomowe zadanie, które może znacznie przyspieszyć Twój sposób przyswajania informacji. Nie pomijaj go. Jak wykonać rozgrzewkę mózgu? To bardzo proste. Nastaw stoper na 5 minut i wybierz formułę, która najbardziej Ci odpowiada – może to być rozwiązywanie krzyżówek, mnożenie bez końca dowolnej liczby, zbudowanie możliwie najdłuższego zdania itd. Kiedy stoper zadzwoni, od razu przejdź do nauki.

Rób aktywne przerwy w nauce. Ludzki mózg najlepiej zapamiętuje przez pierwsze i ostatnie piętnaście minut pracy. Dobrze będzie więc, jeśli Twoje bloki nauki nie będą trwały dłużej niż 45 minut. Po każdym z nich powinna nastąpić krótka, 5 – 10 minutowa przerwa. Natomiast po czterech blokach jest czas na dłuższy, co najmniej półgodzinny odpoczynek. Przerwy w nauce nie będą jednak efektywne, jeśli wykorzystasz je na przeglądanie mediów społecznościowych lub bezczynne stresowanie się ilo-

ścią rzeczy do zrobienia. Zarządź nimi tak, aby Twój mózg naprawdę zregenerował się przez ten czas. Doskonale sprawdzą się spacer, tańce, gry planszowe, zabawa z psem, przygotowanie ulubionego dania.

Słuchaj muzyki klasycznej podczas nauki. Badacze twierdzą, że instrumentalna muzyka barokowa może być nazwana muzyką nadzwyczajnej pamięci, ponieważ w znacznym stopniu usprawnia ona uczenie się. Nasze mózgi działają na różnych obrotach w zależności od tego, co robimy. Te obroty są nazywane falami mózgowymi. Wyróżniamy fale alfa, beta, gamma, delta i theta. Za głębokie skupienie i szybkie zapamiętywanie wiadomości odpowiadają fale theta. Odpowiednio dobrana muzyka klasyczna dostraja mózg do fal theta, synchronizuje obie półkule i pozwala znacznie efektywniej wykonywać skomplikowane operacje mózgowe. Takie właściwości mają między innymi utwory Antonio Vivaldiego czy Jana Sebastiana Bacha.

Dla skutecznej nauki niezbędne jest również odłożenie telefonu. Najlepiej, aby był on poza zasięgiem naszego wzroku. Samo wyciszenie dźwięku nie wystarczy. Obecnie jesteśmy uzależnieni od Internetu, więc sam widok telefonu, nawet położonego ekranem do dołu, działa na nas dekoncentrująco i stresująco. Możemy czuć FOMO (skrót pochodzi od słów w języku angielskim – fear of missing out), czyli

strach przed tym, że ominiemy jakąś ważną informację, a silny lęk w żadnym stopniu nie sprzyja efektywnej nauce. Według licznych eksperymentów, podczas zadań wymagających skupienia, nasze telefony powinny znajdować nie tylko w szufladzie biurka, ale też w innym pokoju.

Warto uczyć się na świeżym powietrzu – na balkonie, w ogrodzie lub w parku. Nasze procesy poznawcze są znacznie efektywniejsze w otoczeniu przyrody. Co więcej, badania z dziedziny neurobiologii pokazują, że najlepsze rezultaty przynosi wspomaganie nauki na zewnątrz nowoczesnymi technologiami. Oznacza to, że więcej nauczymy się korzystając w parku z laptopa niż z książki. Przyroda redukuje stres, więc kontakt z nią jest szczególnie istotny podczas nauki.

Marzena Żylińska, polska prekursorka neurodydaktyki, w swojej książce zwraca szczególną uwagę na to, że mózg bardzo lubi zmiany, więc jeśli zawsze uczysz się siedząc przy biurku, a nagle będziesz recytować definicje chodząc po pokoju, prawdopodobnie bardzo szybko je zapamiętasz.

Przemęczony i zestresowany umysł pracuje na znacznie niższych obrotach. Zaniedbywanie snu, ale też potrzeby rozrywki nie przyniesie oczekiwanych efektów w nauce. Każdego dnia wygospodaruj czas chociaż na jedną przyjemność. Nie rezygnuj ze spotkań z przyjaciółmi, sportu i czytania ulubionych książek. Jeśli ustalisz, że zrelaksujesz się dopiero wtedy, kiedy wszystkiego się nauczysz, prawdopodobnie nigdy to nie nastąpi. Koniecznie wpisz czas wolny w kalendarz. Dzięki temu potraktujesz go poważniej. Dbaj o siebie i pamiętaj, że zasługujesz na odpoczynku bez względu na to, ile materiału przerobisz.

ZUZANNA KOCZOROWSKA

Pokonuję bariery

Wielu mężczyzn z niepełnosprawnościami marzy, aby dobrze opanować sztukę majsterkowania. To nieoceniona umiejętność, dzięki której można samodzielnie naprawić w domu cieknący kran, przybić gwóźdź, poskładać meble lub wykonać wiele innych prac bez konieczności angażowania fachowców. Również ja marzyłem o zdobyciu doświadczenia

technicznego i nauce różnych, przydatnych w codziennym życiu, umiejętności.

Niepełnosprawność ruchowa uniemożliwiła mi zdobywanie kompetencji w zawodzie ślusarza. Póki żył ojciec, to właśnie on zajmował się wykonywaniem prac związanych z naprawą sprzętu domowego, koszeniem trawników, składaniem mebli itp. Po jego śmierci starałem się po-

móc mamie, jak tylko umiałem. Mam szczęście, bo jakiś czas temu odwiedził mnie kolega, który niemal całe życie pracował w warsztacie ślusarskim. Pokazał, jak używać suwmiarki, wyjaśnił na czym polega gwintowanie, a także jak bezpiecznie wywiercić otwór w metalowej rurze oraz używać brzeszczotu.

Wiedza przekazana przez kolegę z pewnością przyniesie

efekty w przyszłości. Niedawno musiałem przymocować regał metalowy do ściany w domowej spiżarni, by można było wyłożyć na nim słoiki z konfiturami na zimę. Miałem z tym spory problem, jednak dzięki pomocy kolegi i jego profesjonalnym wskazówkom już wiem, co należy po kolei robić i w jaki sposób. Niekiedy potrzebuję więcej czasu na wykonanie danego zadania, ale nie oznacza to, że nie będę w stanie poprawnie go wykonać.

KRYSTIAN CHOLEWA

Podaruj uśmiech Michałkowi

poczta
FILANTROPIA

Walka o każdy dzień życia ciężko chorego dziecka, o dostęp do leczenia i sprzętu rehabilitacyjnego, to dramatyczna sytuacja, w której nikt nie chciałby się znaleźć. Skali cierpienia nie sposób opisać słowami. W całej Polsce wielu rodziców dzieci ze znacznymi niepełnosprawnościami zmuszonych jest toczyć tę walkę, w której jedyną nadzieją jest pomoc innych ludzi. Wesprzeć może każdy, choćby niewielką kwotą.

Z prośbą o wsparcie na zakup wózka inwalidzkiego i samochodu przystosowanego do potrzeb osoby z niepełnosprawnością zwrócili się do redakcji naszego miesięcznika rodzice Michała Wołczaka, 15-letniego chłopca z Gorzowa

Wielkopolskiego, któremu niepełnosprawność uniemożliwia samodzielną egzystencję, naukę, kontakt z rówieśnikami i spełnianie marzeń w przyszłości. Chłopiec ma mózgową porażenie dziecięce, obustronny niedowład kończyn, koślawość kończyn, znaczną skoliozę. Michałek nie chodzi i nie siedzi samodzielnie.

Rodzice, za pośrednictwem Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”, założyli na portalu siepomaga.pl zbiórkę pieniężną na wspomniany zakup wózka i samochodu przystosowanego do potrzeb osoby ze znaczną niepełnosprawnością ruchową. Szczególnie chwytają za serce jeden fragment umieszczonego tam apelu, w którym rodzice Michasia piszą: „...Michaś zachorował na zapalenie opon mózgowych i mózgu. Jego stan był krytyczny. Dostał zapaści po podaniu leku i trafił na OIOM (...). Jak

kładliśmy syna do łóżka, leżał bezwładnie jak laleczka. Dziś z naszą pomocą jest w stanie przejść kilka kroków”.

Z informacji zamieszczonej na portalu dowiadujemy się, że chłopiec jest pod stałą opieką rehabilitantów, neurologa, ortopedy, urologa, pulmonologa, gastrologa, foniatri, a jego codzienne funkcjonowanie wymaga ciągłego wsparcia i licznych sprzętów rehabilitacyjnych. Bez nich byłby skazany na zamknięcie w domu. Uwielbia wycieczki, fascynuje go otaczający świat i gdy jest w

jakimś nowym miejscu, uważnie rozgląda się dookoła. Wiek chłopca i jego wzrost coraz bardziej utrudniają przewożenie go w zwykłym samochodzie. Dlatego konieczny jest zakup pojazdu przystosowanego do potrzeb osoby z niepełnosprawnością.

Czytelnicy naszego miesięcznika, którzy zechcieliby wesprzeć zbiórkę i tym samym podarować uśmiech Michałkowi, mogą uczynić to na portalu siepomaga.pl klikając czerwony napis „Wesprzyj”, umieszczony z prawej strony. Link do zbiórki: <https://www.siepomaga.pl/michal-wolczak>. Po kliknięciu napisu „Wesprzyj” pojawi się prośba o wskazanie wysokości kwoty, którą darczyńca chciałby przekazać. Następnie należy kliknąć „Wpłać teraz”. Cała czynność zajmuje kilkanaście sekund, a Michasiowi daje szansę na normalne życie. Nie pozostawajmy obojętni. *Oprac. KK.*



FOT. (2X) ARCHIWUM RODZINNE

Skolioza pogarsza sprawność

poczta
✉ **FILANTROPA**

Do redakcji naszego miesięcznika wpłynęła kolejna prośba o wsparcie w pozyskaniu środków na zakup wózka. Tym razem dla Leny Kupaj, 13-letniej dziewczynki z miejscowości Godziesze w województwie wielkopolskim, która urodziła się 25 czerwca 2010 roku z obniżonym napięciem mięśniowym, małą głową i mózgowym porażeniem dziecięcym. Rodzice dokładają starań, aby Lenka mogła być systematycznie rehabilitowana. Niestety, koszty jej leczenia i rehabilitacji są bardzo wysokie.

„Nasza córeczka nie mówi, porozumiewa się z nami poprzez grymasy. Potrzebuje naszej opieki 24 godziny na dobę. Ze względu na skoliozę, która osiągnęła już około 80 procent, Lenka potrzebuje specjalistycznej operacji ortopedycznej. Jednak ta będzie możliwa dopiero wtedy, gdy córeczka osiągnie wagę 25 kilogramów. Nie jest to łatwe, tym bardziej, że Lena przyjmuje jedynie rozdrobnione pokarmy. Obecnie waży zaledwie 17 kilogramów. Mamy na-

dzieję, że szybko uda nam się zmienić ten stan rzeczy” – czytamy na stronie, na której jest prowadzona zbiórka środków na zakup wózka dla Lenki.

Zakup nowego wózka jest konieczny, ponieważ pogłębiająca się skolioza na kręgosłupie sprawia, że nie mieści się już w dotychczasowym wózku. Rodzice byli przekonani, że środki pozyskane z odpisu 1,5 procenta podatku pozwolą na sfinansowanie kosztów rehabilitacji i zakup nowego wózka. Niestety, okazało się, że środki pozyskane w ramach odpisu 1,5 procenta podatku są niewystarczające. Koszt nowego wózka to około 11 tysięcy złotych. Do pełnej kwoty brakuje jeszcze 7600 złotych (stan zbiórki na dzień 24 listopada 2023 roku). Im więcej osób włączy się w zbiórkę i udostępni informacje o niej, tym większa szansa, że szybciej uda się pozyskać wymaganą kwotę.

Czytelnicy miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów” mogą pomóc w zebraniu środków na zakup nowego wózka dla Lenki przekazując dobrowolne darowizny za pośrednictwem strony: <https://www.siepomaga.pl/lena-kupaj> Zbiórka została zweryfikowana przez Fundację Siepomaga. *Oprac. KK.*



FOT. ARCHIWUM RODZINNE

Jesienne



skarby z ogrodu

W naszym Warsztacie Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach jesień to nie czas na odpoczynek w ogrodzie. Zaangażowani jesteśmy wszyscy, zarówno uczestnicy jak i kadra. Zbieraliśmy plony, przygotowaliśmy ogród na zimę i prawie codziennie grabiliśmy liście.

Cieszymy się, bo w tym roku obrodziły u nas pomidory, truskawki i maliny. Mieliśmy też sałatę i rzodkiewki, a teraz

zebraliśmy jeszcze marchew, która urosła całkiem spora. Na grządkach rósł świeży koperek i zbieraliśmy zieloną natkę pietruszki. A nasze oczy cieszyły się zmieniającymi się kolorami liści i wciąż jeszcze wspominamy barwne kwiaty na rabatach. Pozdrawiamy wszystkich miłośników ogrodów.

EDYTA SOSNOWSKA
SEKCJA OGRODOWA W TZ
W POBIEDZISKACH



IX RAJD INTEGRACYJNY PO WIELKOPOLSKIM PARKU NARODOWYM

Z kijkami przez las

20 października odbył się IX Wielkopolski Rajd Integracyjny Osób Niepełnosprawnych „Z kijkami po Wielkopolskim Parku Narodowym”, zorganizowany przez Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Janusza Korczaka w Mosinie przy wsparciu Powiatu Poznańskiego oraz Wielkopolskiego Parku Narodowego.

W imprezie udział wzięli uczestnicy Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Z. Tylewicz w Poznaniu, Domu Pomocy Maltańskiej z Puszczykowa, Warsztatu Terapii Zajęciowej „Amikus” w Poznań, Warsztatu Terapii Zajęciowej w Grodzisku Wielkopolskim, Domu Pomocy Społecznej w Śremie, Zespołu Szkół w Głogowie i Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. J. Korczaka w Mosinie.

Raid wyruszył ze Stacji Turystycznej Osowa Góra. Uczestnicy mieli do pokonania dystans

13,5 km. Pomimo nie do końca sprzyjającej aury wszyscy zawodnicy przekroczyli linię mety, która znajdowała się na polu biwakowym na Wypalankach. Imprezę otworzyli: Bożena Mazur – dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. J. Korczaka w Mosinie i Agnieszka Delebis z Wielkopolskiego Parku Narodowego.

Po dotarciu na metę każdy zawodnik otrzymał unikatowy medal, pamiątkowe dyplomy i drobne upominki. Wręczyli je: starszy sierżant Zuzanna Dudek, przedstawicielka Policji z Komisarzatu w Stęszewie i starszy strażnik Wielkopolskiego Parku Narodowego Paweł Zaremba. Na zmęczonych sportowców czekało ognisko i pyszna grochówka.

Impreza odbyła się pod patronatem starosty poznańskiego Jana Grabkowskiego.

Szczególne podziękowania kierujemy do firmy Bemo Motors – za sfinansowanie wy-

żywienia i użyczenie busa, do Wielkopolskiego Parku Narodowego za wsparcie i pomoc w organizacji imprezy oraz do pracowni Piotr Zdanowski za ufundowanie nowego banneru

z nazwą imprezy. Dziękujemy wszystkim uczestnikom, organizatorom za miłą atmosferę i wspólnie spędzony czas.

ANNA SKORCZYK



FOT. (5X) ARCHIWUM SOS W IM. JANUSZA KORCZAKA

Pomagać innym

POZNAJMY SIĘ LEPIEJ

Tym razem opowiem o naszej koleżance Oli Tomczak. Znam ją już od dobrych kilku lat. Wszędzie jej jest pełno. Nasza przyjaźń trwa od półkolonii w Gruszczyńcu. Od tamtej pory poznajemy różne pasje Oli. Kocha konie, a zajęcia z hipoterapii są dla niej bardzo ważne. Pamiętam wspólne spacerowanie z wolontariuszami w okolicy gruszczyńskiego

sadu. Już wtedy Ola razem z opiekunem uczyła się pomagać innym, choć sama zmagająca się ze swoimi problemami. Uwielbia też rower.

Kocha też rozmaite wojazę rodzinne po Polsce. Zanim trafiła do naszego Warsztatu, spotykaliśmy się na uroczystościach naszego Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. L. Grajka. A teraz jest mi bardzo miło, bo od trzech lat widzimy się codziennie. Pamiętam pierwsze chwile Oli w Warsztacie. Choć znała to miejsce, to poruszała się niepewnie, by po chwili znaleźć swoje miejsce w pracowni plastycznej. Z każdym dniem czuła się pewniej i odkrywała swoje możliwości. Ola ma zamiłowanie do tworzenia mandali, a jej wzory są bardzo

kolorowe i zauważalne. Od pewnego czasu tworzy obrazy z cekinów. Wykleja z nich według podanego schematu kolorów i liter. Wymaga to ogromnego skupienia, ale jest to możliwe do osiągnięcia.

Ola lubi aktywny ruch, chętnie bierze udział w rehabilitacji. Lubi ruch i ma się wrażenie, że nie potrafi usiedzieć w miejscu. Gdy ma okazję, wykorzystuje każdą chwilę na tańiec i śpiew. Znana jest z tego, że lubi w wesoły sposób – nie obrażając przy tym nikogo – nadawać innym tylko znane ksywki. Dziękuję Oli za to, że jest z nami. Uczy nas, że pomimo niepełnosprawności można być aktywnym i mieć tyle pasji. Nasza koleżanka Ola daje nam dużo radości.

MICHAŁ OGONIAK



Ola z koleżanką Agnieszką.



Ola z terapeutką Magdą.



Ola z mamą.

Nowe doświadczenie

My wszyscy z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach w listopadzie byliśmy w Poznaniu na targach pracy dla osób z niepełnosprawnościami. Organizatorem była Fundacja „Aktywizacja”.

Na takich targach byliśmy po raz pierwszy. Mogliśmy zasięgnąć rady ekspertów, napisać poprawne CV, zrobić zdjęcie do dokumentów. W tym zadaniu pomagała nam pani Asia, instruktor zawodu. Było dużo firm z różnych branż, można było o wszystko zapytać. Były

również stanowiska, na których mogliśmy doświadczyć jak widzą i czują się osoby z różnymi schorzeniami. O targach dowiedzieliśmy się z profilu Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Filantrop” na Facebooku, bo czytamy i przeglądamy miesięcznik w formie papierowej i elektronicznej. Bardzo się cieszymy, bo było to ważne doświadczenie i dla nas uczestników, i dla kadry. Byli też rodzice Kasi i Leny, też pytali i nam pomagali.

DAWID KAPIŃSKI
UCZESTNIK WTZ W POBIEZISKACH



POD PATRONATEM MEDIALNYM NASZEGO MIESIĘCZNIKA

Razem pokonują bariery

Dostępność, rozumiana jako gwarantowanie osobom z niepełnosprawnościami wzroku oraz schorzeniami współwystępującymi pełnoprawnego uczestnictwa we wszystkich sferach życia, była tematem kolejnej edycji międzynarodowej konferencji „REHA FOR THE BLIND IN POLAND”, którą od 24 lat organizuje Fundacja „Szansa – Jesteśmy Razem”. Konferencja została zainicjowana w 1999 roku, z okazji 10 rocznicy rozpoczęcia wdrażania w życie planu nowoczesnej rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących.

„Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich”, bo takim mianem określana jest konferencja, każdego roku odbywa się w kilkunastu stolicach polskich województw, między innymi w Warszawie. Przybywa na nią wielu znamienitych gości z kraju i z zagranicy. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda oraz Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda.

W poniedziałek 6 listopada odbyła się regionalna edycja konferencji „REHA”, zorganizowana w Sali Białej Urzędu Miasta Poznania. Wydarzenie odbyło się w ramach projektu dofinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, pod patronatem honorowym Marszałka Województwa Wielkopolskiego Marka Woźniaka oraz Prezydenta Miasta Poznania Jacka Jaśkowiaka. Patronat medialny objął m.in.

nasz miesięcznik „Filantrop Naszych Czasów”. Hasło przewodnie konferencji brzmiało: „Dostęp do informacji na wagę złota”. W spotkaniu wzięły udział osoby niewidome i słabowidzące zrzeszone w Kołach Polskiego Związku Niewidomych – w Lesznie, Gnieźnie, Kóninie, Kole i Poznaniu, działacze społeczni zajmujący się tematyką rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku, przedstawiciele instytucji publicznych, ośrodków badawczych i uczelni wyższych. Oddział Wielkopolski PFRON reprezentowała Anna Dzieja.

Marek Kalbarczyk, społeczny prezes Fundacji „Szansa – Jesteśmy Razem” (dawniej Fundacji „Szansa dla Niewidomych”) wyjaśnił zebrany, że nowa nazwa Fundacji ma na celu zwrócenie uwagi na potrzebę wspierania osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku i tworzenia z nimi świata bez barier, dostępnego dla wszystkich, bez względu na rodzaj niepełnosprawności bądź innego rodzaju cechy będące nad wyraz często przyczyną wykluczenia społecznego.

Uczestnicy wysłuchali kilkunastu prezentacji dotyczących dostępności, tworzenia przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnościami, edukacji i technologii ułatwiających osobom z niepełnosprawnościami wzroku codzienne życie. Beata Goraj, koordynator dostępności w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu przygotowała wystąpienie dotyczące

zatrudniania osób z niepełnosprawnościami wzroku. Opowiedziała o pracownikach z dysfunkcjami wzroku zatrudnionych w WUW w Poznaniu, którzy mimo ograniczeń zdrowotnych pracują w pełni wydajnie, profesjonalnie i z zaangażowaniem w powierzone obowiązki. Prelegentka zaznaczyła, że jakość pracy jest w nas samych, a nie w dysfunkcjach, które posiadamy.

Rozstrzygnięto etap regionalny konkursu „IDOL”, którego celem jest uhonorowanie instytucji i osób zaangażowanych w poprawę warunków życia osób z niepełnosprawnościami wzroku. Wśród laureatów w kategorii instytucja znalazło się Centrum Kultury Zamek w Poznaniu za projekt pn. „Kino bez barier”, a w ka-

tegorii media – Wielkopolski Portal Informacyjny Osób Niepełnosprawnych PION.PL, stworzony przez osoby z niepełnosprawnościami.

Konferencji towarzyszyły prezentacje wydawnictw autorstwa osób z niepełnosprawnościami wzroku w druku powiększonym, tyflografik, a także telefonów i innego sprzętu, dzięki któremu osoby niewidome i słabowidzące mogą sprawnie funkcjonować na co dzień. Był też występ wokalny Piotra Mikołajczyka, laureata Ogólnopolskiego Przeglądu Piosenki Osób Niewidomych w Opolu, absolwenta Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach.

KAROLINA KASPRZAK



Dyplom za zdobycie pierwszego miejsca w konkursie „IDOL” w kategorii media na etapie regionalnym dla województwa wielkopolskiego otrzymał Wielkopolski Portal Informacyjny Osób Niepełnosprawnych PION.PL



Prezentacje wydawnictw w druku powiększonym, tyflografik i sprzętu dla niewidomych oraz słabowidzących.



Uczestnicy wydarzenia.

Pierwszy egzemplarz miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów” ukazał się w maju, w 1994 roku, z podtytułem „Pismo Ruchu Wzajemnej Pomocy”. Miał wówczas 16 stron i tekst „Słowo od wydawcy”, w którym m.in. czytamy: „*Filantrop*” znaczy z greckiego „przyjaciół ludzi”. Dlaczego „Naszych Czasów”? Bo właśnie w naszych czasach żyjemy.

Jesteśmy (...) przede wszystkim dla ludzi słabszych, skrzywdzonych i poniżonych przez los, przez innych ludzi, chorobę, własną słabość (cytujemy fragment tekstu „Słowo od wydawcy”). Chcemy drukować ich własne wypowiedzi. (...) Taka emancypacja, poza wszystkim, ma donieść znaczenie terapeutyczne, gdyż buduje niejednokrotnie poczucie wartości własnej.

Dzisiaj „Filantrop Naszych Czasów” ma stron 48, 349 wydań. Za rok będzie jubileusz 30-lecia naszego czasopisma. W każdym numerze pisze przeszło 40 autorów, wśród nich najwięcej osób z niepełnosprawnością, także z niepełnosprawnością intelektualną. „Filantrop” pozostał nadal „przyjacielem ludzi”. Przy czym ta praca dla ludzi rozwinęła się znacznie, gdy w roku 2006 powstała Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym pod taką nazwą „Filantrop”. Celem Fundacji, obok miesięcznika „Filantrop Naszych Czasów”, jest wydawanie szczególnie wartościowych książek.

MOJE KILIMANDŻARO

Pierwszym dziełem Fundacji „Filantrop” był Konkurs Literacki dla Osób Niepełnosprawnych „Moje Losy”, który przyniósł ogrom tekstów z Poznania, Wielkopolski i z różnych miejsc w Polsce. W roku 2008 z wybranych dwunastu prac powstała obszerna książka pod tytułem „Losy niepełnosprawnych – wspomnienia. Moje Kilimandżaro”. Zawarte w nim były autobiografie, opowieści, pamiętniki, internetowy blog. Czytamy w krótkim wstępie: Wszystkie teksty łączy coś *bardzo istotnego: są autentycznymi świadectwami życia osób niepełnosprawnych, stworzonymi przez nie same. Niekiedy dramatycznymi świadectwami walki o życie, a zawsze o jego sens, o pełny, ludzki wymiar i o miejsce w nim.*

Otwiera książkę „Moje Kilimandżaro” tekst Olesi Kornienko, młodej kobiety, poruszającej się na wózku inwalidzkim z powodu dziecięcego porażenia mózgowego. Jej pasją jest prawdziwa górska wspinaczka. Przy jej niesprawności trudy Olesi wydają się nam niewyobrażalne. A jednak... Olesia tak pisze: *Jej przyjaciel lubił ją za jej ekscentryczność. Jej imponowało to, że był typem podróżnika i dużo wiedział o życiu. Zaraziła go szalonymi pomysłami, aby spróbować skoków spadochronowych i wyjechać na obóz wspinaczkowy. Planowali wspólny wyjazd. Żartował:*

– *Jeszcze kiedyś wejdziemy na Kilimandżaro! Ty na pewno!*

Tak powstał tytuł książki. Wszyscy autorzy w „Moje Kilimandżaro” pokonują symboliczną, wielką górę. Dla osób z niepełnosprawnością jest po prostu ich własne życie, pełne ograniczeń i ogromnych przeszkód. Edward Niemczyk, autor autobiografii „Szlachetne bliźni”, jako żołnierz AK, pozbawiony wzroku i obu rąk, stał się powszechnie znanym animatorem środowiska osób z niepełnosprawnościami. Zbigniew Nowak z Kołobrzegu, autor tekstu „Ruszam w świat”, aby pokonać metaforyczne Kilimandżaro. Los Tomka Przybysza był podobny, mówi o tym jego „Hiobowa opowieść”. I wielu innych autorów w książce „Moje Kilimandżaro”.

MARIOLA WOWER

Ta sama Fundacja „Filantrop” wydała w roku 2009 książkę Marioli Wower pod tytułem „Dwie sekundy, które zmieniły moje życie”. Sekunda pierwsza – to tragiczny wypadek samochodowy. Panią Mariolę, nieprzytomną, przewieziono do szpitala na Przybyszewskiego w Poznaniu, do Kliniki Neurochirurgii.

Ma pani złamany kręgosłup na wysokości szyi – poinformował lekarz. – Złamany kręgosłup przesunął się w taki sposób, że uciska rdzeń kręgowy. Konieczna będzie operacja.

Mijały długie miesiące. Sparaliżowane ciało, liczne leki i zabiegi, pionizacja (na „sali tortur”), pierwszy krok na wózku. Ona, Mariola, zawodowa krawcowa, nie może wykonywać swoich prac osłabionymi rękoma i mówi: *Śniło mi się, że szyję koledze kurtkę ze skóry. Złościłam się, że nie zabrałam się*

Książka

za nią wcześniej, bo teraz poleży dość długo, zanim ją skończę. Jeszcze wtedy nie zdawałam sobie sprawy, że nie zrobię jej już nigdy. (...) Chyba właśnie dlatego śniła mi się ta kurtka. Sen ten powtarzał się jeszcze przez kilka kolejnych nocy.

A teraz druga sekunda. Pani Mariola przeczytała opowieść „Joni”. Tytuł książki jest zarazem imieniem autorki. Nasza czytelniczka zobaczyła dziewczynę siedzącą na wózku i malowała obrazy ustami. *Przemknęło mi wtedy przez myśl: ja też mogłabym malować ustami! (...) Wśród wielu zdań, które odnalazłam w „Joni”, zrobiło na mnie szczególne wrażenie: „Bóg, zamykając przed nami drzwi, zostawia uchylone okno”. Mariola w swoim pokoju zauważała takie uchylone okno. Przez nie zobaczyła szeroki, barwny świat. I tak powstał jej pierwszy, oryginalny obraz. Krawcowa przeistoczyła się w artystkę. Wypełniła swoje dotychczasowe życie – nową pasją malarstwa. Wydawnictwo Artystów Malujących Ustami i Nogami AMUN udzieliło promocji prac Marioli Wower.*



Pierwszy obraz Marioli.

Sprzed dwudziestu lat byłem u pani Marioli. Jej książka była po prostu rękopisem. Pisała słabnącą, drżącą ręką. Coraz trudniej było jej pisać. Łatwiej – malowała ustami. Czytając rękopis zrozumiałem, że to jest wspaniały tekst. Autorka nie pomyślała, że rękopis ma być drukowaną książką. Jak pamiętam, pani Mariola postanowiła spisać wspomnienia jako

pamiętkę dla swoich córek Asi i Lilki.



Mariola maluje ustami.

EUNIKA LECH

Kolejna wydana przez Fundację „Filantrop” w roku 2009 niezwykła książka „W życiu liczy się życie”, którą napisała z talentem Eunika Lech. Treścią tej książki jest walka matki o zdrowie i życie swojego dziecka Kuby. Ale sensem tej samej książki znalazła swój i Kuby świat pięknych duchowo, serdecznych ludzi niesłyszących.

Pierwsze słowa książki Euniki:

Dnia 1 stycznia 1998 urodziłam syna. Pięknego i upragnionego. Wszystko przebiegało, jak trzeba. Krótki był poród, a dziecko zdrowe, 10 punktów w skali Apgar. Płakałam ze szczęścia.

Koszmar zaczął się trzy dni później.

– *Ma szmery w sercu – powiedziała lekarka, a potem dodała: – To nic, pewnie to minie...*

Nie minęło. Mały siniał, nie ssał pokarmu... Zabrano go na oddział patologii noworodków. Docierały do mnie słowa doktora, że trzeba operować, bo stan jest bardzo ciężki. Niestety, operacji może nie przeżyć, ale jest pani młoda, jeszcze urodzi pani dziecko. Po tych słowach czułam, jakby wbito mi lancet w samo serce. Lekarka pouczała, że takich zabiegów nie wykonujemy. Tylko

– przyjacielem ludzi

w Centrum Zdrowia Matki i Dziecka w Warszawie.

Tam też leczenie przez długi czas jest było nieskuteczne. Lęk, rozpacz, depresja matki. Wstając rano, w pośpiechu biegłam do dziecka z uczuciem strachu, że łóżeczko może być puste – cytuję słowa Euniki.



Kuba po operacji serca.

– Wiele razy widziałam dzieci, które wokół nas odchodziły. Zawijane w białe prześcieradła, leżały jeszcze w swoich łóżeczkach.

Kubuś miał 3 latka. I wtedy znalazł się ratunek. Profesor Jacek Moll ordynator kardiologichirurgii w Instytucie w Łodzi podjął się operacji serca Kuby nowatorską metodą. Stopniowo leczy się rana, co kwartał kontrolne badania są w Łodzi. I jednocześnie Eunika i jej synek przyjęci zostali do swojej rodziny osób niesłyszących.

Aktualnie Eunika Lech jest założycielką i prezesem Fundacji Pomocy Osobom Niesłyszącym „TON”. Jest tłumaczką Polskiego Języka Migowego, wykładowcą akademickim. Jej syn Jakub w



Kuba, dzisiaj dorosły Jakub, obronił pracę magisterską.

roku 2023 obronił pracę magisterską. Z osobami niesłyszącymi pracuje od ponad 20 lat. Jest tłumaczką na wielu wydarzeniach, indywidualnie służy osobom niesłyszącym w ich codziennych trudnościach komunikacyjnych. Prowadzi szkolenia z języka migowego.

TOMASZ PRZYBYSZ

Takiej autobiografii, takiej książki Tomasza Przybysza pod tytułem „Z genetycznym wyrokiem” pisanej przez dziesięć lat – według naszej wiedzy nikt jeszcze nie stworzył. Ułożył swoją książkę z siedemdziesięciu pamiętników czy raczej wpisów internetowych. Tomek, mieszkaniec małej wsi Zabno w powiecie śremskim, był ciężko chory na nieuleczalną, bardzo rzadką genetyczną chorobę, zwaną fibrodysplazją ossificans progressiva (FOP), czyli postępujące kosztowniejsze zapalenie mięśni.

To schorzenie – pisał Tomek – które w wyniku anomalii genetycznej sprawia, że mięśnie oraz inne tkanki miękkie są przekształcane w kości, które usztywniają ciało ograniczając jego ruchy. Chorobę tę można odziedziczyć po rodzicach, ale może wystąpić samoistnie. W moim przypadku wystąpiła samoistnie. Postanowiłem wówczas, że znajdę jak najwięcej informacji o tej chorobie i podzielię się nimi z innymi chorymi. Bo chociaż fibrodysplazja jest chorobą rzadką (choruje na nią jedna osoba na dwa miliony), miałem nadzieję, że nie jestem jedyną osobą w Polsce, która żyje z tą chorobą.

Tomek nawiązał kontakt ze Stowarzyszeniem IFOPA w USA. Założył pierwszą stronę internetową, zyskiwał zainteresowanie internautów. Nie był już osamotniony. Nieśmiały i zamknięty w sobie. Przez całe dziesięciolecie pracował dla ludzi, pisząc dla nich swoje teksty. Na jego stronie zebrały się liczne pochwały i gratulacje. Dzięki temu Tomek – jak pisał – postanowił: Nie oddawać swojego życia bez walki. Mimo okropnego bólu, który towarzyszy mi każdego dnia, mimo braku nadziei na lepsze jutro, nie umiem się poddać. Będę walczył z FOP do samego końca. Niech wie, że ze mną nie pojedzie tak łatwo.

Ostatnie słowa Tomka.

Dzieliłem się z Wami smutkiem i radością, dotleniałem się na spacerach, przeżywałem wizyty gości i imprezy urodzinowe. (...) Może ta książka odmieni także niejedno życie osoby niepełnosprawnej? Pokaże, że mimo przeciwności losu czy problemów zdrowotnych nie można się załamywać, że lepiej mieć na twarzy radosny uśmiech, niż ocierać ukradkiem łzy smutku. A jeśli nawet chwilowo jest kiepsko, to los się w końcu odmieni na lepsze.

Tekst ten Tomek napisał w listopadzie w roku 2018. W listopadzie w roku 2019 autor

Komputer dał mi możliwość „odbycia wycieczek” po najświetniejszych galeriach świata. Mogłem zobaczyć to, czego – nie mogąc ruszyć się z łóżka i dysponując jedynie, ze względu na koszty, ograniczonym zasobem atlasów – nigdy bym nie ujrzał. I nie dotyczy to rzecz jasna dzieł sztuki li tylko, ale i osobliwości przyrodniczych, etnicznych, kulturowych. Myślę, że nie ma końca lista wymienianych dziedzin. Jeśli kogoś interesuje co innego, to proszę bardzo. Wystarczy włączyć ten mały „pstryczek” w komputerze i... w świat!

Talenty Zbigniewa Nowaka są absolutnie wszechstronne. Napisał liczącą przeszło pięćset stron



Tomek z przyjaciółmi.

otrzymał swoją książkę wprost z drukarni. Niedługo się cieszył. Śmierć przyszła w styczniu 2020 roku.

Kochany Tomku, zawsze będziemy pamiętać o Tobie i o Twojej cudownej książce.

ZBIGNIEW NOWAK

Zbigniew Nowak miał zaledwie 14 lat, gdy w roku 1973 uderzyło go w lesie padające drzewo wprost na kark chłopca. Doznał złamania kręgosłupa w odcinku szyjnym i całkowitego porażenia na całe życie. Przeżył ogrom cierpienia – i zarazem wspaniałych dzieł. Jak to było możliwe? O tym opowie sam autor w jego wspomnieniu „Ruszę w świat...”, uhonorowanym wyróżnieniem w konkursie „Moje losy”:

obszerną powieść „Szczygieł”, ukazała się nakładem Wydawnictwa BIS w Warszawie, a w odcinkach jest publikowana w „Filantropie”. Jest to wstrząsająca historia chłopca, który wskutek skoku do wody doznał złamania kręgosłupa. Píše wspaniałe wiersze liryczne i satyryczne. Do perfekcji opanował grafikę komputerową, która jest ozdobą „Filantropa”. Są to przede wszystkim obrazkowe żarty.

Najnowsze dwie książki Zbigniewa Nowaka wydała Fundacja „Filantrop”: tom wierszy „Sublimacje” ukazał się w roku 2020, a „Co koń wyskoczy. Listy, satyry i humoreski” – w roku 2022. W jednym jest tragizm, w drugim – humor i komizm.

ciąg dalszy na str. 26

Książka – przyjacielem ludzi

dalszy ciąg ze str. 24 i 25

Wśród wierszy Nowaka znalazłem prawdziwe znakomitości polskiej poezji, nie powiem współczesnej, ponieważ prawdziwa sztuka wieku nie ma. Co oznacza w jego utworach słowo „sublimacja”? Oto motto autora na początku jego książki: *Sublimacja – mechanizm obronny, który cierpienie człowieka kieruje na drogę twórczej aktywności. Również efekt działań artystycznych.* Sublimacje Nowaka to przekształcanie przez długie lata niewyobrażalnego cierpienia, którego nie pojmie nikt, kto go nie doświadczył – w niezwykle metafory i wyszukane strofy poetyckie.

Druga książka to kolejne zwycięstwo, czego dowodzi

dwunastu zabawnych listów pod tytułem „Co koń wyskoczy”. Na pierwszą część złożyły się listy, które pisze bardzo starszy husarz Zbysz Markus Paliwoda-Cokońwyskoczy – rotmistrz koronny do Mości towarzysza chorągwi husarskiej Gabriela. Stary husarz mówi znakomicie stylizowanym językiem Jana Chryzostoma Paska, wspomina obyczaje i wojny, w których uczestniczył. Druga część książki „Co koń wyskoczy” to między innymi satyryczne, zabawne wiersze Zbigniewa Nowaka.

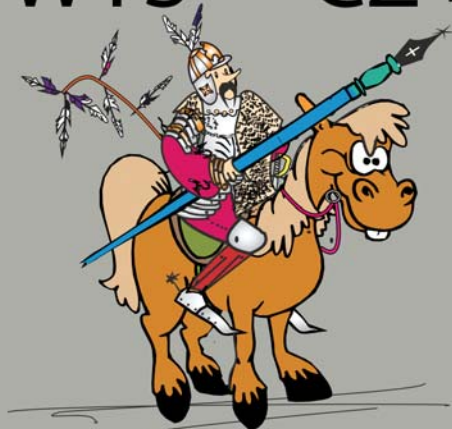
Redakcja serdecznie dziękuje wszystkim autorom za ich książki. Niech służą ludziom teraz i zawsze.

MARCIN BAJEROWICZ

Halloween



Co koń WYSKOCZY



Listy, satyry i humoreski
Zbigniewa M. Nowaka

Okładka książki „Co koń wyskoczy”.

– święto duchów

We wtorek 31 października mieliśmy w „Iskrze” imprezę halloweenową. Trochę ludzi się przebrało. Weronika Bandachowska pomalowała buzię i Filipa, swojego chłopaka. Pani Justyna włączyła nam muzykę w pracowni i pozwoliła nam tańczyć. Tańczyliśmy przy grającej muzyce i tańczyło się bardzo fajnie.

Ja tańczyłem dużo z Martą. Tańczyło się super. Pan Marcin porobił nam zdjęcia i będziemy mieli pamiątkę. W kuchni czekała na nas słodka niespodzianka, zjedliśmy frytki z dyni i były pyszne. Zabawa na halloween bardzo mnie się podobała ponieważ bardzo lubię halloween,

bo jest to dzień, w którym się nosi maskę i się przebieram. W ten dzień można straszyć, ponieważ sama nazwa mówi, że jest to święto duchów. Wieczorem przychodzą dzieci i straszą dorosłych. Podobno, jak nie dostaniemy cukierka, to grozi nam psikus, a tego byśmy nie chcieli. Czekam na następną imprezę halloweenową i bardzo lubię, jak w „Iskrze” jest dużo atrakcji i bardzo miło wspominać taniec z Martą, ponieważ Marta jest bardzo ładną dziewczyną i umie ładnie tańczyć.

RYSZARD OUDINET
UCZESTNIK ŚDS „ISKRA”
W POZNANIU



Rozmyślania w miniaturach

SATYSFAKCJA

Czuję się spełniony. Co to znaczy? Bardzo trafne pytanie. Już tłumaczę. Po prostu osiągnąłem w życiu pewien pułap (można by śmiało powiedzieć, że także nabyłem wiedzę), na który nie każdemu człowiekowi jest dane wejść. Mądrość życiowa bierze się z doświadczeń, tylko nie każdy wyciąga konstruktywne wnioski. Najgorzej jest osiągnąć dno i zarazem najtrudniej się od tego dna odbić.

„Upaść to rzecz ludzka, a podnieść się to rzecz boska”. Nie znaczy to, że podnosząc się jesteśmy bogami, tylko, że dzieje się to z Bożą pomocą. Ważne jest także, aby pozostawać w zgodzie z własnym sumieniem. Jest wtedy dużo łatwiej pokonywać codzienne trudności.

Jeśli spełnimy ten warunek, to można śmiało i z optymizmem patrzeć w przyszłość....

NOSTALGIA

Jest taki czas, kiedy wszystko analizuję. Sięgam pamięcią daleko wstecz, jednocześnie pozwalając sobie na snucie marzeń. Jest to czas przemyśleń. Wydaje mi się, że jest to potrzebne każdemu. Czasem warto się na chwilę zatrzymać, zastanowić. Podczas takich chwil ogarnia mnie zniewalająca tęsknota za tym, co było.

Dziecięce lata wspominam najczęściej i najchętniej. To był bez troski czas. Jednak trzeba wziąć się w garść i stawić czoła bieżącym problemom, choć nieraz bywa to trudne, ale nie niemożliwe. Trzeba się tylko wykazać dużym hartem ducha....

RADOŚĆ

Cieszę się. Z czego? Dobre pytanie. Najlepiej powiedzieć, że ze wszystkiego. Że pogoda za oknem, że inni są szczęśliwi, że jestem zdrowy. Chciałbym, aby tak czuli się wszyscy i jednocześnie zdając sobie sprawę, że to niemożliwe. To wspaniałe uczucie, które pozwala cieszyć się z małych rzeczy. Dużą radość sprawia mi pomóc innym. Czasem wystarczy słowo, mały gest, aby wywołać uśmiech na twarzach ludzi. Oby tego pozytywnego myślenia starczyło mi na jak najdłużej.

SZCZĘŚCIE

To wszechogarniające uczucie. Cudowny stan, taka pełna euforia. Wypełnia całego mnie.

Wszystko mi się udaje i nie ma rzeczy niemożliwych. Najważniejsze jest, aby ten stan trwał jak najdłużej. Niestety, w dzisiejszym świecie jest to niemożliwe. Dlatego też z całej siły doganiam te smutki i troski na dalszy plan, żeby w pełni cieszyć się danym mi szczęściem.

Chciałbym te krótkie chwile przedłużyć jak najbardziej. Szczęście, nie opuszczaj mnie proszę....

STRACH

Skąd się wziął? Nie wiadomo. Nikt go nie chce przeżywać. Przyczepi się jak „rzep psiego ogona”. Trudno go się pozbyć. Pojawia się znienacka i trzyma swoimi mackami. Wtedy wywołuje się walka wewnętrzna. To tak jakbym stał z boku i obserwował z boku te zmagania.

W końcu pozytyw wygrywa, a ja czuję się jak wypruty balon. Zbieram później siły na dalszą walkę, która zdaje się nie mieć końca....

GNIEW

Siedzi głęboko ukryty we mnie. Mam nad nim pełną kontrolę. Rzadko się uzewnętrznia.

Czasem jest potrzebny do rozładowania negatywnych emocji. Na szczęście, to krótkotrwały stan, aczkolwiek bardzo impulsywny. Wytaczam najcięższe działa, aby po 5 minutach wyciągnąć rękę na zgodę. Wydaje mi się, że drzemie on w każdym człowieku, tylko zbyt wielu ludzi nie panuje nad nim, przez co robią wiele złych rzeczy, a później tego żałują....

NADZIEJA

Podobno umiera ostatnia. Coś w tym jest. Potrzebują jej wszyscy. Jej symbolem jest zieleń.

Gdy jej zabraknie, to nie zostaje nic. Pustka. Dlatego właśnie jeśli tli się jeszcze trochę, choćby iskierka, to warto walczyć i nie poddawać się negatywnym emocjom. W trudnych chwilach warto pamiętać, że nigdy nie jest tak źle, żeby nie mogło być gorzej. Trzeba łapać choć cień szansy na lepsze jutro. Puentą niech będzie stwierdzenie, że źle już było, teraz może być tylko lepiej...

NIENAWIŚĆ

Jest mi całkowicie obca. Nie wiem co musiałoby się wydarzyć, aby się uaktywniła. Musi to być silnie, negatywne uczucie. Pod wpływem nienawiści dochodzi często do drastycznych sytuacji. Ludzie mordują z powodu tego uczucia. Prawdziwa miłość może zmienić się w nienawiść. Paradoksalnie, gdyż te stany są całkowicie przeciwstawne. Pod jej wpływem człowiek nieracjonalnie się zachowuje. Włączają się zwierzęce instynkty...

ZŁOŚĆ

Jest zbliżona do gniewu, ale to łżejszy stan. Można być złym na samego siebie. Złość sama w sobie nie jest zła. Pomaga odreagować negatywne uczucia. Człowiek "wypłuje" z siebie wszystkie niedobre emocje i od razu czuje się lepiej. Gdy minie, to wszystkie złe uczucia idą w niepamięć. Czyli jednym słowem złość oczyszcza niezdrową sytuację. Należy jednak pamiętać, aby pod jej wpływem nie ranić innych osób...

MARZENIA

Dobrze, gdy są. To pomagają nam z optymizmem patrzeć w przyszłość. Trzeba jednak pamiętać, żeby nie żyć tylko marzeniami, gdyż to odrywa nas od rzeczywistości. Czasem musimy twardo stąpać po ziemi. Marzenia mają wiele wspólnego z nadzieją. Pozwalają nam kreować rzeczywistość. Dzięki marzeniom planujemy naszą przyszłość. Należy dążyć do ich realizacji.

Nie trzeba się zniechęcać. Nie tym, to następnym razem...

WIARA

Podobno góry przenosi. Myślę, że coś w tym jest. Życie bez wiary jest puste. Wiara bez nauki może istnieć, natomiast nauka bez wiary nie, ponieważ musimy wierzyć w to czego się uczymy. Wiara to szeroko rozumiane pojęcie. Można na przykład: wierzyć w samego siebie, podnosząc się jednocześnie na duchu i mieć przekonanie, że to, co robimy jest słuszne.

Należy także pamiętać, że nic tak nie buduje, jak wiara innych w nasz sukces. Powinna być jednak poparta uczynkami, gdyż bez nich jest pusta i bezowocna...

ODWAGA

Należy oddzielić odwagę od głupoty, gdyż głupotą jest porywać się z motyką na słońce.

Trzeba mierzyć siły na zamiary. Nieraz warto spasować, a nie zgrywać bohatera. Odwagą jest też umieć przyznać się do błędu. Należy jednak pomimo wszystko pamiętać, że do odważnych świat należy. Jakież byłby świat, gdyby nie było odważnych ludzi?

Podejrzewam, że żylibyśmy jeszcze w epoce średniowiecza. Nie byłoby wielu odkryć, ani też spektakularnych zwycięstw podczas wielu wojen, które miały miejsce w dziejach ludzkości. Niech nam więc przyświeca idea: "Naprzód! Do dzieła!"...

ROBERT HALAJDA



FOT. ARCHIWUM AUTORA

Na zdjęciu Robert Halajda.

Wrażliwi na krzywdę

Wolontariat to coś więcej niż poświęcanie wolnego czasu drugiemu człowiekowi. To również nauka niesienia pomocy, właściwej organizacji poszczególnych zadań, rozwijanie wrażliwości i odpowiedzialności społecznej. W piątek 24 listopada w Auli Jana Pawła II przy Parafii pw. Najświętszego Serca Jezusa w Śremie (woj. wielkopolskie) odbyła się doroczna gala wolontariatu, której organizatorem jest Fundacja na rzecz Rewaloryzacji Miasta Śrem.

Podczas gali wolontariatu wyróżniono Wolontariusza Roku. Doceniono też Kreatywne Kluby Wolontariatu, Przyjaciół Wolontariatu oraz przedstawiono Odkrycie Roku. Uroczystość prowadzili Anna Sobieraj i Mateusz Wojtas.

Wolontariuszką Roku została Dagmara Jankowiak, uczennica Zespołu Szkół Poli-

technicznych w Śremie, która została doceniona za wkład w działalność szkolnego klubu wolontariatu oraz samorządu uczniowskiego. Pomaga seniorom i osobom samotnym. Nie jest jej obojętny również los zwierząt.

W kategorii Kreatywny Klub Wolontariatu zwyciężyła Szkoła Podstawowa imienia Janusza Kusocińskiego w Dolsku. „Przyjacielem Wolontariatu” zostało Stowarzyszenie Runner's Power, którego członkowie nie tylko biegają, ale również włączają się w akcje charytatywne. Stowarzyszenie zostało docenione za tegoroczną akcję „Spełniamy górskie marzenia”, podczas której aż 10 dzieci z niepełnosprawnościami zdobyło Śnieżkę. W kategorii Odkrycie Roku nagrodzono Marka Bychawskiego, ucznia Zespołu Szkół Technicznych w Śremie. *Oprac. KK.*

ZBIGNIEW NOWAK

POSZUKIWACZ

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

REFLEKSJA

*Gdybym tak dzisiaj się przyjrzał
I samemu sobie wprost powiedział:
Że to dobrze, niech tak będzie,
Niech zostanie – zgoda,
I już przestał szukać, pragnąć...
To już dzisiaj w grób bym rzucił
To, co we mnie jeszcze żyje.*

UŁAMEK SEKUNDY Z JEDNEGO ŻYCIA

*W jednej chwili z trzaskiem pękły
Drzewo krzywe i kość młoda,
W mgnieniu chwili szkwał uderzył,
Porwał żagle, zniszczył maszty,
Pełen marzeń szkuner zmienił
W tratwę z desek dla rozbitków.*

CZEGO NIE POTRAFIĘ NAZWAĆ

*Nie wymarzone wspólne chwile,
Widzenia bez spotkań,
Myśli mimo uczuć,
Słowa mimo myśli,
Odległe spojrzenia
I listy o niczym.
A wszystko to spięte
Rozsądną zaszczepką przyjaźni
I czymś, czego nie potrafię nazwać.*

Nasze święto

3 grudnia przypada Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych. Jego celem jest zwiększenie świadomości społecznej na temat potrzeb tej grupy. Chodzi o zaakcentowanie praw przysługujących osobom z niepełnosprawnościami, między innymi prawa do nauki, pracy oraz aktywnego udziału w życiu rodzinnym i społecznym. Coroczne obchody pozwalają nagłaśniać sprawy istotne dla tego środowiska, a przede wszystkim przypominają, że niepełnosprawni są wśród nas.

Kiedy byłem nastolatkiem, nie przejmowałem się zbyt niepełnosprawnością i ograniczeniami w codziennym funkcjonowaniu. Dopiero z biegiem lat zacząłem zdawać sobie sprawę, że każda niepełnosprawność, również moja, ma znaczący wpływ na jakość życia. Nauczyciele zawsze traktowali mnie normalnie, nigdy nie miałem taryfy ulgowej na etapie oceniania.

Pod koniec studiów ekonomicznych zostałem zaproszony do udziału w audycji Radia Opole, w której opowiadałem o zmaganiach z niepełnosprawnością. Mówiłem między innymi o tym, że w przypadku mojej niepełnosprawności, istnieje konieczność dostosowania stanowiska pracy do moich potrzeb. Pierwsze doświadczenie zawodowe zdobywałem na stażach – między innymi w Oddziale Opolskim PFRON i w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie.

Niestety, w wielu zawodach nie mogę pracować – wykluczona w moim przypadku jest chociażby praca na znacznej wysokości. Jednakże dzięki niepełnosprawności nauczyłem się doceniać to, co mam i czerpać radość z życia. Wszystkim osobom z niepełnosprawnościami życzę, aby nigdy się nie poddawali, bo upór i zaangażowanie przynoszą satysfakcjonujące efekty.

KRYSTIAN CHOLEWA

O dostępności

22 listopada w Serocku odbyło się XII posiedzenie Rady Dostępności, podczas którego podsumowano dotychczasowe działania tego organu. Posiedzeniu Rady Dostępności przewodniczyła Małgorzata Jarosińska-Jedynak, wiceminister funduszy i polityki regionalnej. Kadencja Rady Dostępności upływa 15 stycznia 2024 roku.

Rada Dostępności – jak czytamy w źródłach internetowych – została powołana 15 stycznia 2020 roku. Zasiadają w niej przedstawiciele administracji rządowej, przedsiębiorcy, przedstawiciele środowisk osób z niepełnosprawnościami oraz eksperci w zakresie dostępności. Są to osoby posiadające wiedzę i doświadczenie w kwestii zapewniania dostępności ludziom ze szczególnymi potrzebami.

Podczas posiedzenia omówiono program „Dostępność Plus”, którego celem jest zapewnienie swobodnego dostępu do dóbr, usług oraz możliwości udziału w życiu społecznym i publicznym osób o szczególnych potrzebach. Wartość inwestycji przyczyniających się do realizacji programu wyniesie około 23 miliardy złotych w latach 2018 – 2025. Źródłami finansowania są fundusze europejskie oraz publiczne środki krajowe.

Na przyszłość Rada Dostępności planuje między innymi ocenę funkcjonowania ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz wzmocnienie mechanizmów kontrolnych. Rada zamierza także w swoją pracę szerszej włączyć sektor prywatny. *Oprac. KK.*



Wywiady bez skrępowania

Osoby z niepełnosprawnościami należące do Fundacji Rozwoju Edukacji, Pracy i Integracji REPI w Tarnowie w województwie małopolskim miały okazję dowiedzieć się, na czym polega praca w zawodzie dziennikarza. W dniach 1 i 2 listopada wzięły udział w programie pod nazwą „Autentyczni”, emitowanym w TVN. Łącznie udział w programie wzięło blisko 50 osób z niepełnosprawnościami, w tym 7 z Fundacji REPI. To osoby z autyzmem.

W ramach programu „Autentyczni” przeprowadzały wywiady ze znanymi osobami – między innymi z Robertem Makłowiczem, krytykiem kulinarnym i podróżnikiem oraz

Natalią Kukulską, piosenkarką. Każdy odcinek programu to spotkanie z inną osobą. Sam wywiad był poprzedzony odpowiednim przygotowaniem. Zaczynając od pracy nad przekazaną im dokumentacją na temat gości i wyborem pytań, a następnie spotykając się z profesjonalistami, którzy odpowiednio przygotowali ich do tego zadania. W trakcie całego procesu uczestnicy od pracowników Fundacji REPI otrzymali wsparcie merytoryczne, warsztatowe i psychologiczne. Wszystko po to, aby czuli się bezpiecznie oraz mogli jak najlepiej spełnić się w nowej dla nich roli.

Program „Autentyczni” ma zwrócić uwagę na osoby z auty-

zmem i zachęcić do poznania tej grupy. Osoby te mają możliwość przeżycia niesamowitej przygody i nabycia nowych umiejętności. Programowi towarzyszy ogólnopolska medialna kampania edukacyjna na temat osób w spektrum autyzmu.

Casting do programu „Autentyczni” w Fundacji REPI odbył się w kwietniu tego roku, a

poprowadziły go reżyser Karolina Węglorz-Zima i producent Magdalena Mieliwodzka. Na casting zgłosiło się 11 osób z niepełnosprawnościami z Fundacji REPI. Spośród nich wybrano Kamila Cedrowskiego, któremu przydzielono rolę dziennikarza. Pozostałe osoby wezmą udział w programie jako publiczność, która też ma prawo zadawania pytań gwiazdom i z tego prawa korzystają. Producentem programu „Autentyczni” Fundację REPI zarekomendowała Maria Pietrusza-Budzyńska, kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej im. Jana Pawła II w Tarnowie i prezydent Fundacji „Teatrotapia Lubelska”.

TOMASZ WARDZAŁA



Codziennie pod górę⁽⁵²⁾

Zbliżają się święta. Trochę zazdroszczę tym, którzy z radością oczekują na ubieranie choinki, wigilię, spotkania z bliskimi i prezenty. Ja od lat kojarzę je ze stresem wyjazdu do rodziny Marka, nieznosnym poczuciem bycia nie tam, gdzie bym chciała. A chciałabym bezpiecznie być w domu, może przygotować coś dobrego do jedzenia, a potem zawinąć się w ciepły koc w fotelu przed kominkiem. Marek, podobnie jak ja, wręcz nienawidzi świąt, ale zawsze jeżdżymy do jego rodziny, żeby – jak mówi – nie było nieporozumień.

Markowi po trzech miesiącach pracy przedłużyli umowę, więc pomimo wzrostu cen jakościowo razem radę. Zmniejszyły się moje lęki o finanse, które nie pozwalały spać. Pomyślałam o byciu razem i Niko, mojej znajomej doświadczającej przemocy ze strony partnera. Boi się samotności. Uważa, że sama na stacji nie da rady i dalej z nim mieszka. Zdaje sobie sprawę, że to toksyczne przywiązanie, zna wszystkie mechanizmy, ale niestety nie potrafi się od tego uwolnić. Ja z kolei nie potrafię jej pomóc, dużo rozmawialiśmy, czuję się bezradna. Nikola miała nawet dzwonić na numer „Niebieskiej Linii” wspierającej osoby doświadczające przemocy, ale ostatecznie nie zadzwoniła. Jakie będą jej święta? Miała w tym czasie jechać na ślub i wesele do przyjaciółki do Włoch, gdzie wiele lat mieszkała, ale najprawdopodobniej z tego zamiaru zrezygnowała. Ostatnie święta spędzała z chłopakiem i swoją mamą. Nikola nie mówiła mamie, że chłopak się nad nią znęca. To też taki przedziwny mechanizm kryjącej przemoc – nikomu nie mówić. Ona tłumaczy sobie, że nie mówi o tym mamie, bo ją bił jej mąż i nie chce budzić w niej wspomnień. Jak widać sytuacja się powtarza.

Moje najlepsze święta to te pierwsze, dość dziwnie spędzone z Markiem. Mieszkaliśmy wtedy razem od niedawna, a jego rzeczy zostały jeszcze na stacji, którą wynajmował. Rano, w dzień wigilii był po-grzeż jego ciotki. Wtedy poznałam rodzinę Marka. Zapraszali nas na święta, ale udało nam się jakoś wykręcić i wróciliśmy

do domu. Wieczorem w wigilię, gdy większość siedziała przy zastawionych stołach, my przenosiliśmy rzeczy Marka z wynajmowanego mieszkania do mojego. Mówi się, że czas bożonarodzeniowy to początek i nadzieja. Tak było też i u mnie. Po latach nadużywania alkoholu, pobytach w psychiatrycznych szpitalach to był początek nowego życia. Dzięki pisaniu odcinków „Codziennie pod górę” uświadamiłam sobie, a właściwie przypominam, jak było w moim życiu, a jak jest. Wszystkie problemy, czy złe samopoczucie to nic, w porównaniu z dniem zlewającym się z nocą w oparach wódki czy bezsilności w przypięciu pasami w szpitalu psychiatrycznym. Może i moje święta nie będą wymarzone, ale będą okazją do refleksji i wdzięczności za to, co mam teraz.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Grudzień to nie tylko święta ale i Sylwester. Tu też budzą się smutne wspomnienia. Noworoczne zabawy, kiedy czułam się samotna, a smutki topiłam w morzu alkoholu, imprezy z urwanym filmem, gdy zastanawiałam się, co właściwie robiłam. I ta jedna noc sylwestrowa, gdy zmarła w szpitalu moja mama. Po piętnastu latach nadal ciężko o tym pisać. Także inna noc sylwestrowa, podczas której miałam nadzieję, że wreszcie spełnią się moje marzenia o wielkiej miłości. Byłam zakochana w koledze, z którym dość długo się przyjaźniłam. Nasza znajomość zaczęła przechodzić w

bardziej intymną relację, poszliśmy razem na Sylwestra, a potem właściwie nie wiadomo dlaczego wszystko się rozmyło. Zawsze pragnęłam, a jednocześnie bałam się miłości. Z tym kolegą podczas długiej znajomości było kilka takich momentów, w których wydawało się, że wreszcie oboje odważymy się zbliżyć do siebie i zawsze ja w jakiś sposób od tego uciekałam. Była taka sytuacja, że powiedzieliśmy sobie o swoich uczuciach, gdy Paweł miał na miesiąc wyjechać za granicę. Kiedy wrócił, zaczęłam mu opowiadać o mężczyźnie, którego w tym czasie poznałam, choć to nie było nic poważnego. Dlaczego? Pewnie ze strachu przed bliskością, zranieniem, odrzuceniem.

Być może dlatego tak łatwo porozumieliśmy się z Markiem, bo na samym początku zna-

i wspierać go we wszystkim. Chociaż nie przepadam za jego rodziną, nigdy nie przeskakałam mu w kontaktach z nią, wręcz przeciwnie. Wiedziałam, że te kontakty są dla niego trudne, ale bardzo ważne, więc sama często proponowałam, żebyśmy do nich pojechali.

W te święta chciałabym zostać z Markiem i naszym zwierzęciem w domu, ale jeśli zobaczę, że bardzo mu zależy, żebyśmy pojechali razem do jego rodziny, to pojadę. Wczoraj miałam słaby dzień, bo musiałam sama pojechać do nieznanego mi sklepu zoologicznego, by dokupić rybkę. Samiczka od pary tego gatunku zdechła i samiec pływał zestresowany w górę i w dół. Kolory mu wyblakły, co też jest oznaką niekorzystnych doznań. Nigdy wcześniej nie myślałam, że ryby mogą tak reagować na utratę partnera. W życiu rybek jest jednak dużo prościej niż u ludzi, gdy usiłują pogodzić się z żałobą.

Dokupiłam nową samiczkę i nasz wdowiec odzyskał barwy. Stresowałam się bardzo, czy aby na pewno właściwy okaz wybiorę. Było mi duszno, aż bolało serce. Zdałam sobie sprawę, że prócz choroby schizofrenicznej mam też lęk społeczny, którego wcześniej sobie nie uświadamiałam. Zawsze stresowały mnie wystąpienia publiczne. Z racji pracy na uczelni nieustannie „występowałam” przed studentami, ale stosowałam wszelkie znane mi techniki publicznych występów: odpowiednie przygotowanie, ubiór, dobór słów, komunikacja niewerbalna. Ba, nawet robiłam szkolenie na ten temat. Z perspektywy czasu dostrzegam, że kontakty z innymi powodują u mnie największy stres. Nawet przed spotkaniem z przyjaciółką czuję się jak przed ważnym egzaminem. Niekiedy nawet wówczas, gdy czekam na Marka z obiadem. Teraz stres nieco się zmniejszył, nie jest już tak wysoce dotkliwy jak niegdyś, ale wciąż go odczuwam.

Czytelnikom „Filantropa Naszych Czasów” życzę zdrowych i spokojnych świąt Bożego Narodzenia. Niech Wam się wszystko dobrze układa i niech ten czas będzie radosny oraz pełen refleksji. S.A.

jomości powiedzieliśmy sobie, że oboje boimy się odrzucenia. Każde z nas do dziś przez te kilkanaście lat stara się nie ranić drugiego. Mój pierwszy z Markiem Nowy Rok przespałam. Może dlatego, że po tylu nieprzespanych, przepelnionych lękiem, nocach wreszcie czułam się bezpieczna. Czuję się w jego obecności bezpieczna nadal i dzięki niemu stałam się silna. Już nie muszę z każdym problemem biec do niego jak mała dziewczynka po pomoc, ale wiem, że zawsze, gdy jej będę potrzebowała, otrzymam ją. Czuję się dojrzałą, spełnioną kobietą i staram się też jak najbardziej rozumieć Marka



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

Szczygieł⁽⁶⁵⁾

– Zaraz się roztopię w tych drzewkach. Jakie to pastelowe – westchnęła.

– Pastelowe?

– Tak, pastelowe i ciepłe. I ma coś z dzisiejszej pogody, tego popołudnia, z nas... nie sądzisz? – porównywała odważnie.

Odsunął talerz i zaczął się przysłuchiwać.

Zabrzmiało: Z przemodlenia, z przeomdlenia senny/ w parku płakałem szeptanymi słowy... Weronika nachyliła się bliżej niego i taka pachnąca miętą powiedziała:

– Ta piosenka... Słyszysz te delikatne puknięcia w klawisze fortepianu? Są jak pojedyncze kropelki deszczu lub jak drgające rzęsy albo pocałunki.

– Ładne. Gdybym mógł ci ją dać...

Uśmiechnęła się lekko.

– Mógłbyś?

– Tak pomyślałem.

– Wiesz? Ona zawsze kojarzy mi się z pierwszymi latami szkoły i z taką młodą, czystą miłością. Sniłam o takiej...

– Jest taka jak my – powiedziała, przyznając jej rację. – Bardzo bym chciał, by taka pozostała.

– Albo my, żebyśmy tacy pozostali... – rzekła Weronika. – Żebyśmy byli jak ten wiersz i ta muzyka, i ten głos...

– Pastelowi?

– Tak, pastelowi.

– Więc daruję ci ją, na zawsze... żeby zawsze tak było. – Przesunął rękę po stole i chwycił jej dłoń. Lekko zaciśnął palce. – To dobry dzień – powiedział nie dość jasno, by zrozumiała, o co mu chodzi.

Siedzieli sami. W opustoszałym „Bartolinim” coraz ciszej brzmiała muzyka. Znudzony becznością pojawił się kelner.

– Może podać coś jeszcze? – spytał, nie kryjąc nadziei na nowe zamówienie. – Polecam serdecznie nasze herbaty...

Spojrzeni na niedojedzoną

pizzę i puste szklanki. Hubert zaczął na decyzję Weroniki.

– Chcę dziś jeszcze pójść z babuszką do kościoła... – powiedziała to tak, żeby i kelner usłyszał.

Kiedy wstawiała, uklonił się teatralnie.

– Zapraszamy ponownie. – Był bardzo uprzejmy. – Czy pomóc na schodach? – zapytał.

Hubert odblokował koła i potracając po drodze krzesła, wyjechał z sali.

– Trochę się ochłodziło – Weronika zaciągnęła zamek kurtki pod szyję. – Żeby tylko znów nie zaczęło padać.

Kiedy znaleźli się na przedprożu, tuż przed pierwszym stopniem, kelner stanął za Hubertem, chwycił rączki wózka i przechylił go na siebie.

– Uwaga... – ostrzegł z wy-czuciem.

Zaczął opuszczać wózek ze stopnia na stopień i Hubert musiał przyznać, że robi to znakomicie. Ostrożnie, jednak z dużą pewnością i zdecydowaniem.

– Zrećnie panu idzie – pochwalała Weronika.

– Mam, proszę państwa, żonę po bardzo rozległym wylewie – powiedział, kiedy stanęła na dole. – Już sześć lat, jak nie może chodzić.

– I pan zgodził się na takie wejście, bez podjazdu?

– To był kompromis. Ale powiem państwu w zaufaniu... – lekko niżył głos. – Jak tu będzie herbaciarnia, to i wejście się zmieni.

ROZDZIAŁ 45

Było późno, kiedy rodzinnie zasiedli do kolacji. I wtedy zadzwonił telefon.

– Synciu, to do ciebie – powiedziała Helena. – Na pewno Weronika.

Odejechał od stołu i pchnął wózek w stronę telefonu. Podniekscytowany nie zdołał sprawnie podnieść słuchawki.

– Słucham – powiedział, kiedy udało mu się donieść ją do ucha.

– Hubert... – poznał głos Weroniki.

– Słucham cię, Werciszko – odpowiedział. – Co tam? Co z babcią?

– Hubert... – Głos w słuchawce ucił na chwilę. – Hubercie, słyszysz mnie?

– Słyszę cię, słyszę. Mów, Werciszko!

– Hubert... – zapłakała – Hubert... Moja babcia...

Poczuł dreszcz zimna. Już wiedział, że stało się najgorsze.

– Co z babcią?

– Ona nie żyje... Hubercie, ona nie żyje... umarła... Umarła pół godziny temu!

Zaschło mu w ustach. Wiedział, co Weronika teraz czuje. Przynajmniej sobie wyobrażał, że wie. Słyszał rozpacz dziewczyny.

– Jesteś jeszcze w szpitalu? – spytał niezdarnie. – Werciszko?

Słyszał, jak dziewczyna płacze.

– Jestem... przed chwilą babcię... zabrali...

– Przyjadę do ciebie – rzekł. – Jesteś na kardiologii?

– Nie... Hubert, nie... nie trzeba – powstrzymała go, łkając. – Tutaj już nic nie trzeba... Już nic... Jeśli można, to wsiądę w taksówkę i przyjadę do ciebie. Dobrze?

– Przyjedź, Werciszko. Koniecznie przyjedź – odpowiedział, czując jej cierpienie. Nie wiedział, czy usłyszała, bo zamiast słów doszedł go chrobot odkładanej słuchawki.

– Co się stało? – Helena stała wystraszona obok niego. – Babcia? Babcia Weroniki umarła?

Położył telefon na stolik.

– Tak, mamo – rzekł. – Zmarła pół godziny temu.

– Mój Boże! Biedna dziewczyna, tak się z tą babcią kochała... Czy ona jest jeszcze w szpitalu? Może trzeba do niej jechać? Jest sama... Jak ona się czuje? Co ja pytam, jak ona ma się czuć? Trzeba jechać. Podjedziemy do niej z ojcem. – Podeszła do drzwi jadalni i zawołała:

– Mateuszu! Mateuszu, słyszysz mnie? Oczywiście włączył telewizor.

– Weronika nie chce, żeby do niej przyjeżdżać. – Hubert wszedł jej w słowo. – Woli przyjechać do nas – powiedział, patrząc cały czas w milczący telefon.

cdn.



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



FOT. KAROLINA KASPRZAK



Kochamy nasze wycieczki

Odkąd chodzę do Stowarzyszenia „Iskra”, wiele razy byłam na super wyjściach. Bardzo dużo chodzimy na wycieczki po Poznaniu. Zawsze wychodzimy z naszymi terapeutami. Bardzo lubimy te wyjścia albo wyjazdy tramwajem na przykład do sklepu IKEA, gdzie oglądamy różne meble i rzeczy do domu.

Ja bardzo lubię chodzić do burgerowni na hamburgery i frytki. Ostatnio też byliśmy w kinie na film „Kajtek Czarodziej”. Są też organizowane co tydzień wyjścia na basen,

gdzie sobie pływamy. Chodzimy też na kręgle. Nasze chłopaki z panem Maciejem wychodzą na piłkę do parku, ale tylko wtedy, kiedy jest ładna pogoda. Czasami wychodzimy na siłownię, taką na zewnątrz.

Dosyć często są organizowane wyjścia do teatru muzycznego albo wielkiego. Bardzo lubię stroje, muzykę i aktorów. Mamy też wycieczki do różnych muzeów, gdzie możemy się czegoś nowego dowiedzieć. Zawsze się cieszę, gdy mogę wyjść z ISKRĄ.

IZABELA ALBERTI



FOT. (8X) MARCIN KACZYŃSKI

Śpiewają nawet renifery

Piękne życzenia na Boże Narodzenie w swoich wierszach piszą uczestnicy Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego w Poznaniu.

*

Czystego lasu i jezior
Rzek w których nie ma śmieci
Szacunku dla całej Ziemi
By nikt nie niszczył przyrody
By zwierzęta miały bezpieczne domy
Żeby żadne nie miało smutnych oczu
Byśmy traktowali je z miłością
By nikt nie wycinał drzewa
Żeby słuchać jak ptak śpiewa

PATRYCJA JANOWICZ

*

Dla wszystkich zdrowego poczucia humoru
Tak, żeby nie śmiać się z nikogo
Żeby radować się razem
Zdrowych relacji z innymi
Bez kłótni, płaczu i gniewu zdrowego entuzjazmu
Zdrowego życia w czystym miejscu
Bez spalin i alergenów
Z czystą wodą, powietrzem i ziemią
Bez marnowania jedzenia
Bez tony śmieci i zdrowej służby zdrowia
Tak, by lekarze byli dla pacjentów
By mieli czas i wysłuchali
I byśmy długo w kolejce nie stali

MAGDA WYGANOWSKA

*

Żeby był pokój na świecie
Żeby ludzie byli dobrzy dla siebie
Ciepłi jak słońce łagodni jak kwiat
Wtedy zakwitł by cały świat
Żeby nie było kolejek w piekarni
I żeby przy kasach się nie rozpychali
Żeby nie było walk i kłótni
Żeby ludzie nie byli smutni
Z otwartym sercem słodcy jak cukierek
By miłości było wiele
Żeby było miło, serdecznie
Tak by każdy czuł się bezpiecznie

AGATA KURTIK, GRZEGORZ BRODZISZEWSKI

*

Życzymy wam spokoju świętego
I sami nie wiemy jeszcze czego
Żebyście mieli chwile dla siebie
Żeby wam było miło jak w niebie

By był jeden taki dzień
Gdy wychodzi z wszystkich leń
Bez zaciskania pasów
I bez żadnych wygibasów

By się spóźniać już od rana
Ale buzia jest wyspana!
By być całkiem dziś bez planów
I tak sobie leniuchować
Pod śnieżną kołdrą się schować
Żeby nikt nic od was nie chciał
nie gonił do roboty, a w głowie żarty i psoty

Żeby był czas na skrzydlate marzenia
I żeby na siłę nic nie zmieniać
Poleżeć na trawie i patrzeć w chmury
Nie zwracać uwagi na żadne bzdury
Nie szukać w całym dziurze

Żeby muzyka cicha was niosła
I żeby nie było nigdy za głośno
Dużo relaksu i spokoju
I żadnego sprzątniania pokojów!

PAULINA SZYNKA, TOMEK KRUSZONA
ASIA KANIEWSKA

*

Śpiewających kolędy reniferów
Potraw wigilijnych wielu
Karpia pachnącego, barszczu z uszkami
Pysznego bigosu z fasolką i grzybkami!
I by Wam nie wyszło boczka
Choinki ze światełkami, kolorowymi bombkami
Prezentów całego wora
Od wesołego gwiazdora
Albo od ślicznej Gwiazdorki
A dla mnie cztery worki
Świąt od śniegu puchatych, białych
I nastrojów doskonałych
Spotkań z bliskimi serdecznych
Wyjazdów do rodzin bezpiecznych
Wielu miłych gości i by wam nie stanęły ości!

BARTOSZ MAKSYM CZYK

Malowanie motyli

Jesteśmy uczestnikami zajęć w Dziennym Ośrodku Adaptacyjnym w Poznaniu. Od kilku lat działamy jako wolontariusze akcyjni Hospicjum Palium na osiedlu Rusa w Poznaniu. Bierzymy udział w różnych wydarzeniach na rzecz hospicjum. Zbieraliśmy nakrętki i zawoziliśmy do Hospicjum, robiliśmy karki świąteczne dla pacjentów i drobne upominki na Walentynki. Bierzymy udział w akcjach rozdawania motyli, jest to tak zwany „Motyli Wolontariat”.

Malujemy motyle na folii farbami witrażowymi, wycinamy je i przyklejamy do pa-

tyczków. Potem rozdajemy je w różnych miejscach i zbieramy pieniądze do puszek na rzecz hospicjum: na sprzęt i remonty. Takie akcje odbywały się w Ogrodzie Botanicznym, Parku Wilsona, nad Maltą podczas Biegu Motyli. Malujemy też motyle w urzędach podczas Dnia Motyla – 21 marca i potem rozdajemy je na ulicy przechodniom. Tego dnia jest dużo wydarzeń na Placu Wolności. Akcja malowania motyli była też kiedyś na Międzynarodowych Targach Poznańskich. Nasz zespół muzyczny „Puszka Band” występował też dla pacjentów Hospicjum Palium,

a grupa teatralna „iSkrzydła” brała udział w „Bajkowisku”, które też miało pomóc Hospicjum. Pokazywaliśmy na osiedlu Rusa naszą wystawę „Żywych obrazów”. W ośrodku jest wiele osób zaangażowanych w wolontariat, wielu z nas bierze udział w akcjach, które są często w soboty czy niedziele, a pozostali dzielnie malują motyle. Właściwie nie ma chyba wychowanka, który by nie zrobił czegoś dla hospicjum, bo lubimy pomagać tak, jak umiemy!

TOMASZ KRUSZONA

Dnia 18 czerwca na Rynku Jeżyckim odbył się kiermasz różnaitości. Było wiele prac,

rękodzieła, były obrazy, ceramika, prace robione z wełny, obrazy malowane. Przyjechalismy na miejsce zbiórki, którym był Rynek, dostaliśmy żółte koszulki, identyfikatory, puszki. Chodziliśmy ulicami wokół Rynku z motylami, zbieraliśmy na Hospicjum Palium w Poznaniu. Było nas ośmioro, wszyscy pomagaliśmy, wszyscy mieliśmy dobre humory. Dużo ludzi wrzucało do puszek pieniądze, a my dawaliśmy motylki i życzyliśmy miłego dnia, był spektakl i zabawy dla dzieci, ludzie byli różni, jedni chętnie wrzucali ci, co mijali nas i udawali, że ich to nie dotyczy. Rozdawaliśmy ulotki i karteczki z informacją, jak można wspomóc hospicjum. Emocje były różne:



FOT. (3X) ARCHIWUM DOA W POZNANIU



każdy odczuwał inne, radość, aktywność, ale też, przykreść, że ludzie reagowali nie fajnie i przechodzili bez reakcji. Po wolontariacie wróciliśmy do domu.

MAGDA WYGANOWSKA

W niedzielę 24 września pojechalismy tramwajem na Maltę, gdzie odbywał się Bieg Motyla i uczestniczyliśmy w akcji „Motylego Wolontariatu”. Założyliśmy żółte koszulki z napisem „wolontariusz”, rozdawaliśmy motyle i zbieraliśmy pieniądze na przebudowę Hospicjum. Przy okazji dopingowaliśmy też ludzi, którzy brali udział w biegu. Wszyscy chętnie się zatrzymywali i rozmawiali z nami. Jak ktoś nie miał pieniędzy, brał wizytówkę.

TOMASZ KRUSZONA

Walka o życie

W grudniu przypadają moje urodziny. Kiedy moja mama dowiedziała się o drugiej ciąży, była szczęśliwa. Wtedy jeszcze nie wiedziała, że będę dzieckiem z niepełnosprawnością i że niezbędna będzie długa walka o moje zdrowie i życie. Miałem się urodzić 21 grudnia, a zatem tuż przed świętami Bożego Narodzenia. Przyszędłem na świat wcześniej, 12 grudnia, w wyniku cesarskiego cięcia.

Rodzice naradzali się, jak dać mi na imię. Myśleli nad Andrzejem, Jackiem lub Krzysztofem. Podjęli decyzję, że będę miał na pierwsze Krystian, a na drugie – Krzysztof. Mama sądziła, że po urlopie macierzyńskim będzie mogła wrócić do pracy, która dawała jej dużą satysfakcję i niezależność finansową. Tato marzył, że w przyszłości będę grał w piłkę nożną w wyższych ligach rozgrywkowych. Pod dwóch latach od moich narodzin usłyszeli diagno-

zę, która zmieniła wszystkie ich plany związane ze mną. Chociaż nie byłem śmiertelnie chory, to potrzebowałem długofalowego wsparcia w kwestii opieki, rehabilitacji i edukacji.

Mimo mózgowego porażenia dziecięcego i towarzyszących mu trudności z samodzielnym poruszaniem się byłem energicznym i aktywnym dzieckiem, wszystko chciałem zobaczyć. Już w dzieciństwie pasjonowało mnie rolnictwo. Uparcie błagałem mamę, by pozwoliła i pomogła mi wsiąść na ciągnik. Jakże wielką była moja radość, kiedy to się udało!

Dziękuję rodzicom za dar życia. Za to, że konsekwentnie walczyli o godną przyszłość dla mnie zostawiając w tyle swoje aspiracje i plany. Także za to, że nauczyli mnie zauważać drugiego człowieka i nigdy nie pozostawać obojętnym na krzywdę najsłabszych.

KRYSTIAN CHOLEWA

Zbadaj się na HIV

Jedno badanie może uratować życie. Niestety, wiele Polek i Polaków nie wykonuje badań diagnostycznych w kierunku zakażenia wirusem HIV. Ciągłe wydaje nam się, że to choroba ubiegłego wieku, przytrafiająca się wyłącznie osobom o orientacji homoseksualnej. Tymczasem w 2023 roku po raz kolejny została odnotowana w naszym kraju rekordowa liczba zakażeń wywołanych wirusem HIV. Według danych pięty chory umiera z powodu późnego wykrycia choroby.

Polska Fundacja Pomocy Humanitarnej „Res Humanae” informuje, że do połowy listopada zgłoszono 2590 zakażeń wywołanych wirusem HIV. To więcej niż w 2022 roku. Z danych badania przeprowadzonego przez firmę Buddy Polska wynika, że

około 20 procent zakażonych wirusem HIV nie wie o swoim zakażeniu, a 16 procent osób, które odebrały pozytywny wynik testu, nie podejmuje leczenia. Warto pamiętać, że zbyt późne wykrycie schorzenia zmniejsza szanse skutecznego wyleczenia.

Test na obecność wirusa HIV powinien wykonać każdy, kto kiedykolwiek miał kontakt seksualny przynajmniej z jedną osobą, która nie wykonała testu w kierunku HIV i nie wie, czy jest zakażona, czy nie, jest zakażona HIV, wykonywała tatuaż lub piercing przy użyciu niesterylizowanego sprzętu, przyjmowała narkotyki w zastrzykach bądź utraciła kiedykolwiek kontrolę nad swoim zachowaniem na skutek nadużycia alkoholu. Więcej na: www.aids.gov.pl **Oprac. KK.**

Emocje



Taniec integruje i pozwala wyrazić siebie.



Takie elementy inscenizacji tanecznej przygotował zespół taneczny „Epidrum” przy Stowarzyszeniu Ludzi z Epilepsją, Niepełnosprawnych i ich Przyjaciół „Koniczynka”.



W oczekiwaniu na występy.

wyrażone tańcem

„Kolorowo i wesoło” – tak brzmiał tytuł festiwalu tanecznego, który w środę 25 października zorganizowało Stowarzyszenie „Na Tak” w Poznaniu. Wydarzenie było ukierunkowane na prezentację uzdolnień tanecznych osób z różnymi niepełnosprawnościami, integrację grup zrzeszonych w organizacjach pozarządowych na terenie Poznania, a także na dobrą zabawę. Taniec przyniósł radość i sprawił, że uczestnicy wydarzenia mogli się lepiej ze sobą poznać.

Patronat honorowy nad festiwalem objął Prezydent Miasta Poznania Jacek Jaśkowiak, a medialny – Radio Poznań, Radio Afera, Radio Meteor, miesięcznik „Filantrop Naszych Czasów” i Wielkopolski Portal Informacyjny Osób Niepełnosprawnych PION.PL. Festiwal tańca odbył się w Młodzieżowym Domu Kultury nr 1 przy ul. Droga Dębińska.

– Festiwal tańca to wspólne spotkanie środowisk osób z niepełnosprawnościami, które ma

na celu propagowanie inkluzji, edukacji oraz rozrywki w przyjaznym i dostępnym dla wszystkich otoczeniu. Chcemy pokazać, że choć każdy z nas jest inny, różnorodność jest naszą siłą i powinna być celebrowana. Festiwal promuje akceptację oraz wzajemne zrozumienie, sprawy niezwykle ważne i potrzebne każdemu człowiekowi. Jest to pierwsze tego typu wydarzenie kulturalne naszego Stowarzyszenia, będące nową perspektywą w zakresie prezentacji uzdolnień artystycznych osób z niepełnosprawnością – mówi Katarzyna Durczewska-Pastok, prezes Stowarzyszenia.

Wystąpiło kilkanaście zespołów tanecznych, skład których tworzą osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz innymi niepełnosprawnościami. Każdy zespół zaprezentował inny układ taneczny, a prezentacje poprzedzone były długimi przygotowaniami. Były oklaski i nagrody dla zwycięzców festiwalu.

Stowarzyszenie „Na Tak” istnieje od ponad 30 lat. Jest największą organizacją poza-



Prezentuje się zespół taneczny „Łowcy Gwiazd” działający przy Stowarzyszeniu „Na Tak”.

rządową na terenie Poznania, która kompleksowo wspiera osoby z niepełnosprawnościami na wszystkich etapach życia. Pod egidą Stowarzyszenia działa 7 zespołów tanecznych i 10 placówek wsparcia osób z niepełnosprawnościami – między innymi Przedszkole Specjalne „Orzeszek”, Warsztat Terapii Zajęciowej „Krzemień” i

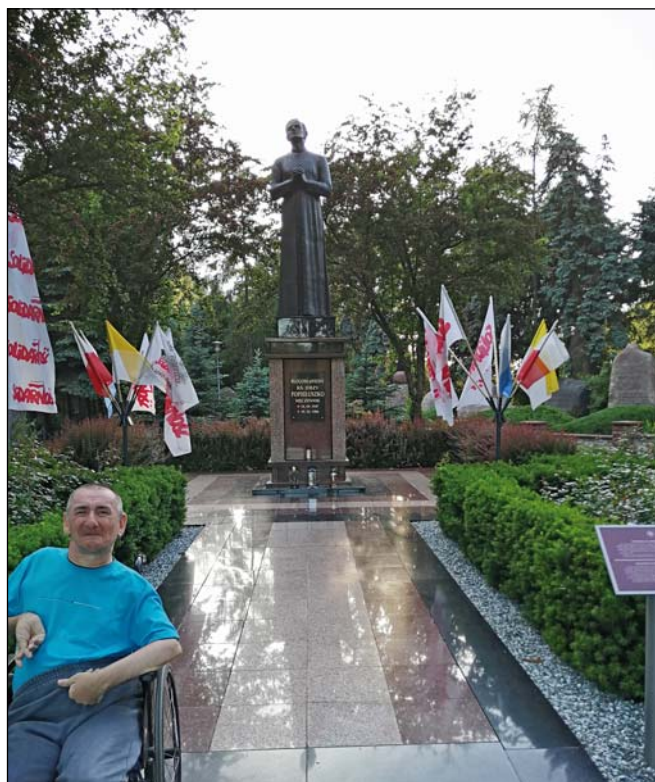
Poradnia Rozwojowa dla Dzieci i Młodzieży „Jaskółka”. Każda z placówek stawia sobie za cel rehabilitację, terapię i integrację społeczną, a przede wszystkim wyrównywanie szans życiowych osób z niepełnosprawnościami oraz tworzenie im warunków do życia bez barier i ograniczeń.

KAROLINA KASPRZAK



Publiczność kibicuje zespołom.

Dla chorych



i niepełnosprawnych

Lichen Słarski, wieś położona w powiecie konińskim, w gminie Slesin nad jeziorem Licheńskim. To tu jest Sanktuarium Matki Boskiej Bolesnej Królowej Polski, w którym jest cudowny obraz Matki Bożej. To miejsce jest bliskie mojemu sercu.

13 lipca 1984 roku zacząłem samodzielnie chodzić. Lubiłem się dużo modlić do Matki Bożej. Od dziecka poruszałem się na kolanach, więc klęczałem przy łóżku, a na nocnym stoliku stał obrazek Matki Bożej Licheńskiej. Dręczyła mnie myśl, aby wstać i iść. Pewnego dnia zacząłem chodzić, po prostu chodzić! Cieszyli się rodzice, rodzeństwo i wiele innych osób. Pojechałem z mamą i siostrą do Matki Bożej do Lichenia, aby podziękować za to, że chodzę. Dzięki codziennej modlitwie nie musiałem chodzić na kolanach, a na dworze używać rowerka o trzech kółkach, odpychając się nogami.

Wtedy jeszcze nie było tej ogromnej i pięknej bazyliki.

Obraz Matki Bożej był w niewielkim kościółku. Po mszy poszliśmy na drogę krzyżową, byłem też zamoczyć ręce w wodzie z cudownego źródła, na koniec poszedłem pomodlić się do Matki Bożej. Od tego czasu upłynęło 38 lat. Raz w roku jeździłem na turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe do Wągrowca, a od grudnia 2003 roku zostałem uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej w Czeszewie. W sierpniu 2008 roku po urazie w górnym odcinku kręgosłupa tylko mądra rehabilitacja może w niewielkim stopniu poprawić mój stan i już nigdy nie będę sam chodził. Rozpłakałem się, kiedy to usłyszałem od lekarzy.

Rodzice zaczęli chorować, coraz bardziej zaczynał im dokuczać podeszły wiek i niepełnosprawność z nim związana, i coraz mniej byli w stanie mi pomagać, a opiekę nade mną przejęła siostra. I tak 5 czerwca 2022 roku razem z siostrą Jolą i jej mężem Przemkiem

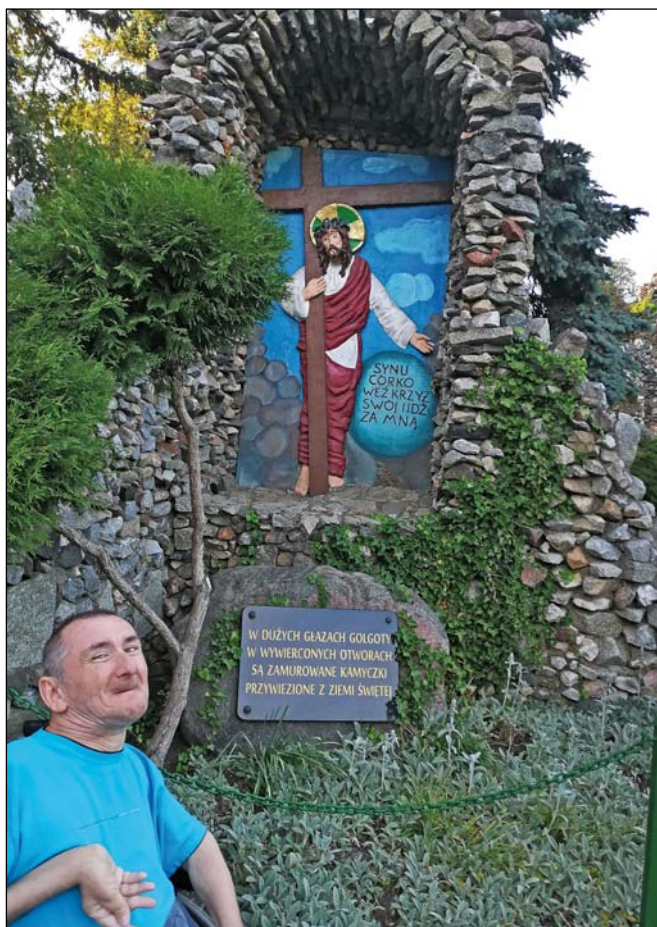
wybrałem się do Lichenia do Matki Boskiej Bolesnej Królowej Polski. Było to już całkiem inne miejsce niż to, które widziałem, jak byłem tu pierwszy raz w 1984 roku. Ogromna bazylika i plac, wszystko przystosowane dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach, to zrobiło na mnie duże wrażenie porównaniu z tym, co widziałem 38 lat wcześniej. A gdy wjechałem windą do bazyliki i stanąłem przed ołtarzem Matki Bożej i jej cudownym obrazem, to nie mogłem się pohamować łez. Przedtem byłem tu pieszo, teraz przyjechałem na wózek. Dla mnie to było wielkie przeżycie. Przed cudownym obrazem spędziłem na modlitwie, a potem przeszliśmy Drogę Krzyżową z męką Pana Jezusa. Potem poszliśmy do źródła cudownej wody, aby zaczerpnąć wody do domu. Na zakończenie poszliśmy zwiedzić inne miejsca wokół bazyliki.

Trzecia podróż do Sanktu-

arium Matki Bożej Bolesnej w Licheniu była 3 września 2023 roku. Ten pobyt byłem tu razem z siostrą i szwagrem, aby się pomodlić za rodziców i rodzeństwo i za zmarłego mojego kuzyna. Rodzice coraz bardziej się starzejają i coraz bardziej są niesprawni i też potrzebują dużej pomocy ze strony siostry i jej rodziny.

Przychodzi mi myśl, która mnie bardzo boli i o której chciałbym napisać, bowiem wiele osób, które spotkałem na mojej drodze, obecnie bardziej ceni pieniądze niż pomaganie osobom niepełnosprawnym i chorym. Ale znam i takie osoby, które mimo trudności pomagają osobom niepełnosprawnym i chorym, tak jak moja siostra. Są to osoby naprawdę dobrego serca, którzy swoje serce i pomoc potrafią dać innym. Dziękuję Matce Bożej za takie osoby, które były i są na mojej drodze.

ZBIGNIEW STRUGAŁA
ORZECZOWO



FOT. (6X) ARCHIWUM ZBIGNIEWA STRUGAŁY

Przyjaciele, którzy odeszli...

Tuż przed świętem zmarłych odwiedziliśmy groby naszych Przyjaciół – pracowników, uczestników i osób związanych z warsztatem.

W dniach 24, 26 i 27 października odwiedziliśmy

cmentarze w Rogoźnie i Wągrowcu, Obornikach i Ryczowie. Grupa uczestników wraz z instruktorami na początku uprzątnęła pomniki i zagrabiła liście wokół grobów. Zapalając znicze wspominaliśmy zmar-

łych. Na twarzach wszystkich widać było zamyślenie i nostalgę. Nasi uczestnicy zawsze chętnie uczestniczą w wyjazdach na cmentarze, aby uczcić pamięć tych, co odeszli.

KATARZYNA KULIGA



Stowarzyszenie „SAMI SWOI Niepełnosprawni” w Mosinie zorganizowało wystawę fotograficzną pod tytułem: „Śnili o wolności. Ziemia mosińska w drodze do Niepodległej”. Wydarzenie odbyło się w czwartek 9 listopada w Szkole Podstawowej im. 15 Pułku Ułanów Poznańskich Zespołu Szkół w Krośnie w ramach projektu „Marsz po Niepodległą – od Rzeczypospolitej Mosińskiej do wolnej Polski”.

Wystawa „Śnili o wolności” to kolejne wydarzenie Stowarzyszenia „SAMI SWOI Niepełnosprawni” w Mosinie zrealizowane w ramach wyżej wymienionego projektu. W numerze listopadowym naszego miesięcznika na stronach 6 i 7 została opublikowana relacja z festiwalu piosenki patriotycznej połączonego z występem warszawskiej kapeli „Sztajer”, który odbył się pod hasłem: „Śpiewamy (nie)zakazane piosenki” w sobotę 30 września w Mosińskim Ośrodku Kultury. Wówczas przed publicznością wystąpili artyści sprawni i z niepełnosprawnościami, którzy przypomnieli słuchaczom jak istotna jest pamięć o wydarzeniach związanych z okresem drugiej wojny światowej.

Wystawę „Śnili o wolności” przygotowała i opracowała Agnieszka Bereta z Galerii Sztuki w Mosinie na podstawie materiałów zgromadzonych w Galerii Sztuki w Mosinie, źródeł internetowych, książek: „Szkice przeszłości z Mosiny” – praca zbiorowa pod redakcją Tadeusza A. Jakubiaka, Mosina 1979, „Zarys dziejów Mosiny i okolic (do 1945 r.)” autorstwa Jerzego Łojko i Jerzego Stępnia, Mosina 1992 oraz publikacji artykułów autorstwa Przemysława Mielocha, Joanny Nowaczyk, Jacka Szeszuły, Małgorzaty Kubiak, dr Agnieszki Łuczak i Roberta Kiszurno.

– Ziemia mosińska, czyli tereny dawnej i dzisiejszej Gminy Mosina, w swojej historii toczącej się od czasów średniowiecza i nadania praw miejskich miastu w 1302 roku, posiada karty zapisane tradycjami niepodległościowymi. We wrześniu 1939 roku mieszkańcy tej ziemi bronili niepodległości Ojczyzny, a po jej utracie, działając w konspiracji, stawili opór niemieckiemu okupantowi. Wystawa „Śnili o

Praktyczna lekcja historii

wolności – ziemia mosińska w drodze do Niepodległej” jest wyrazem pamięci o ich czynie niepodległościowym. Wkład naszych przodków w niepodległość Ojczyzny to nasze historyczne dziedzictwo. Wystawa gości dziś w murach Szkoły Podstawowej im. 15 Pułku Ułanów Poznańskich Zespołu Szkół w Krośnie. Mamy nadzieję, że posłuży także innym szkołom jako materiał pogładowy dla uczniów podczas lekcji historii – mówi Joanna Nowaczyk, koordynator projektu.

Uczniowie szkoły, w której odbywała się wystawa, wysłuchali prezentacji sylwetek osób, które stały się postaciami reprezentatywnymi dla kolejnych okresów walk narodowowyzwoleńczych – Jakuba Krauthofera-Krotowskiego, który w czasie Wiosny Ludów 3 maja 1848 roku proklamował w Mosinie Polskę powstającą, Piotra Mocka, lokalnego bohatera powstania wielkopolskiego, Aleksandra Wańkowicza, bohatera obrony Sarnak w czasie wojny polsko-bolszewickiej 1919 – 1921, Jadwigi Rozmiarkówny, harcerki zaginionej podczas misji kurierskiej do Rządu RP na emigracji w czasie drugiej wojny światowej i innych bohaterów projektu. Była to dla tych młodych ludzi bardzo cenna, praktyczna lekcja historii, dzięki której poznali

bliżej ludzi walczących o losy Ojczyzny i zrozumieli, jak dramatycznie trudna, wręcz opłakana w skutkach, była ta walka.

Na wystawie zostały zaprezentowane również symbole walki o niepodległość – między innymi tabliczki żołnierskie Zygmunta Urbanowskiego i Teodora Niedzieli oraz szkatułka z ziemią z pól bi-

tewnych i miejsc męczeństwa Polaków w czasach drugiej wojny światowej, ofiarowana Mosinie przez Sergiusza Myszograję i jego grupę rekonstrukcyjną „Semper Fidelis”.

Projekt „Marsz po Niepodległą – od Rzeczypospolitej Mosińskiej do wolnej Polski” jest dofinansowany ze środków Biura „Niepodległa” w ramach programu dotacyj-

nego „Niepodległa”. Patronat honorowy nad projektem objął Marszałek Województwa Wielkopolskiego Marek Woźniak i Burmistrz Gminy Mosina Dominik Michalak. Partnerami projektu są: Instytut Pamięci Narodowej Oddział w Poznaniu, Galeria Sztuki w Mosinie, Grupa Inicjatywna Baranówko, Mosiński Ośrodek Kultury, Szkoła Podstawowa im. 15 Pułku Ułanów Poznańskich – Zespół Szkół w Krośnie, Środowiskowy Dom Samopomocy w Mosinie oraz Fundacja „Niesiemy Nadzieję”. Patronat medialny nad projektem objęli: TVP3 Poznań, „Informator Mosiński” i nasz miesięcznik „Filantrop Naszych Czasów”.

KAROLINA KASPRZAK



Sluchaczami prezentacji sylwetek bohaterów projektu byli uczniowie szkoły podstawowej, a także młodsze dzieci.



Organizatorzy wystawy „Śnili o wolności. Ziemia mosińska w drodze do Niepodległej”.



Wystawa okazała się ciekawą lekcją historii dla młodych ludzi.

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

FRASZKOPIS

Spytano go kiedyś:
Jak się fraszki pisze?
Odrzekł: odpowiednie
Naciskam klawisze.

DOJRZAŁOŚĆ

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

NUDYŚCI

W słońcu
Do poźloty
Broszki
I klejnoty.

PERWERSJA

I naga prawda
Miewa zboczenia,
Gdy każdy inny
Ma punkt widzenia.

Fraszki

WYBRYK

Na pełnym luzie
Popisowa
Durna ciasnota
Umysłowa.

GRAFFITY

Pokryte
Ściany i mury
Freskami
Obecnej kultury.

ZAMIANA

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

PRZESĄDNY

Duży czarny kocur
Przeleciał przez drogę,
Więc facet zawrócił...
I też złamał nogę.

PREMIE

Trzymając kasę
Hojny pan obdarzy
Swoich przydupasów
I wazelinarzy.

NAGA PRAWDA

Całej prawdy odkryć
Nie da się, niestety,
Gdy w nią zamieszane
Są autorytety.

WPADKA

Znowu na pomysł
Wpadłeś, kolego,
Zamiast wymyślić
Coś mądrego.

NASZ DOM

Wolność z demokracją
Po pokojach bryka,
A to, co najlepsze,
W rękach komornika.



Gwiozdka

Wsamóm wilijom to wew chacie każdy mo swojóm robote! Baby przygotowujóm wieczerze, dziecioki strojóm choinke. I cołki dziyń na głodnioka! Tylko rano dajóm żdziebko naworki z chlebym. A każdy ino wylatuje na podwyрко i szpycuje, czy nie widać już piyrwszy gwiozdki na niebie.

Na wieczerze to musi być zawdy łobowiunzkowo dwańście dań do jodła: karp smażony, zupa z ryb, makiołki, groch z kiszónóm kapustom, ślydż w oleju, pyry, bedki suszone, kómpot z suszonych głubek, pierogi z bedkami, makocz i piernik. Skorno się gwiozdka ukoże, wszyscy siadajóm do stołu.

Musi być zawdy jedyn talyrz wiyncy. Dla kogós, co byk sie akurat przyknał biydny czy opuszczóny.

Najsamprzód trzeba sie podzielić opłatkim, złożyć życzynia, a potym można już spucnuc tyle, ile mo sie ochote! Jak sie już kożny nawcino, przyłazi do trzeszczoków „Gwiazdór” z wielgim workim na barach i z grózdóm. Dzieciokom koże godać pacierz i rozdaje prezenty, ale czasem tyż komus przyłoi różgom! Dziewuchy, te wielgie salachy, wyłażóm wew wigilie na podwyрек i w rynkach trzynsóm skorupy łód orzechów. Od tego trzaskanio skorupami robi sie hałas, co budzi kejtry przy chatach. Z który strony kej-

ter zaszczeko, łód ty strony przerochło się kawaler do panny.

Jak już zrobi się całkiem ciemno, zapolo sie świeczki i całko famuła śpiywo kolyndy przy choince. Na chubach to nawet stworom zanoszom opłatek do obory i potym idóm słuchać, czy stwory o północy ludzkimi głosami godajóm. W same Świynta Bożego Narodzenia łożóm po chatach kolyndnicy. Małe gzubki tetrajom se żłóbki, zapolajom w nich świeczki i śpiywajom wiarze kolyndy, a wiara ich chyntnie wpuszczdo do chaty i daje im klymki, pierniki i drobne bejmy.

Pamiyntom, jak z Knajdrym łazili my za „Herodów”

na „Trzech Króli”. Knajder – ta gilejza jedna – zawdy chcioł być obleczony za diobła. Bo te „Herody”, co u nos łożom, to muszom być: Herod, marszałek łód Heroda, trzej królowie – monarchowie, kostusia i diaboł. Kostusia ucino łeb Herodowi kosóm, a diaboł wyskakuje nad jego ciałym i wrzeszczy: moja dusza – twoje ciało, moja dusza – twoje ciało!

Z Knajdrym to buł zawdy szport na kiju. Jo grołym kostusie. Jak cołko wiara buło zajmniynto „Herodami”, to Knajder właził po drobce na górke, a tam, u bambrów, zawdy wisiły kichy, leberki, szynka. Diaboł – Knajder po żdziebku czegoś tam ejbnył i do czarnygó miecha ładowoł. A zaś po tym to my wcinali i radocha buła jak diabli. Bo z tegó Knajdra z Chwaliszewa to buł rychtyk diaboł!

BENON MATECKI



JAMNIKOWE KOLOROWANKI



 = 7
  = 9
  = 12
  = 14
  = 15

 = 5

 = 11



Wykonaj działania i dokończ kolorowanie obrazka według wskazanych barw.

Do boru jadymy zez połnom kulturom

Tero wiaruchna jyzdzo indywidualnie. Czynsto majom altasy betków, abo szpycujom wew Interne- cie, gdzie można najdnąć teryny betkodajne. Skorno jedom cołkom famułow, to jedyn musi pilnować auta, drugi rozpola grilla, trzeci instaluje na steczce lewizór abo graitko, żeby się istnym nie nudziło. Inkszy pilnuje lodowy zez berbelom.

Kożdyn jestta odpicowa- ny, jak żaba do ośpic. I na co my szpycujom? Lujówki –bejzbołówki, adidas, dre- sy – różniste kolory i gla- zejki podbijane kozuchem. Jednom razem stara Rymer- kowa kupiła futro wew Lum- peksie i chciała się pokazać

na leśnyj wyprawie. Kucha pod drzewem i zaczęła ny- nać. Leśniczy myślał, że to dziko świnió i huknył zez dubeltówki. Szczynsie chy- bił, bo miół na klubrze chiń- skie bryle za 20 złotych. Som tyż takie nyrole, co wew lesie robiom se ino piknik, a betki kupujom od hendlerok co sprzedajom betki przy dro- dzie.

Ryniu wyczytał wew gazy- cie, że som betki, które po- zywajom truflami, a za kilo płacom 25 tysiuńcy złotych. Zacznył winc ibować* dwie niuty**, żeby szukały tru- flów. Nic z tego nie wyszło. Zacznył winc uczyć kejtra Farusia. Zrobił mu żyr zez kastlera, serwołatki i ogo-

nówy. Dodoł tyż trufla. Psiok kryncił sznupom i nie chciół tegó tknąć. Ryniu wziół kej- tra na sznuryzku i poszli do boru. Psiok nie chciół szukać truflów ino sikoł na każde drzywko. Zaś pojawił się chazaj i kejter urwoł się z uwiynzi i pognoł za chaza- jem.

Bez tyn czas, co my goda- lim, ciotka Adela nazbirała duży wymborek betków. Za- czelim się winc szykować do chaty. Zez powrotem zabroł sie znajómek, co gó pozywa- jom Ptyś, a roz kiedyś wołali na niego Peryskop. Istny mo szyje cheba cienciejzom od łabondzia, a globusem krynci jak jaki automat. Tyn nom opowiedziół, że znoł jed-

negó, co dwie kolejne żony tojtły, bo mu się zatruty bet- kami. Ale ostatnio, trzecio kobita wypadła mu bez okno i tyż tojtła.

– Jakisiś pech? – spytoł Ptyś.

– Nie – odpowiedziół trzy razy żeniaty.

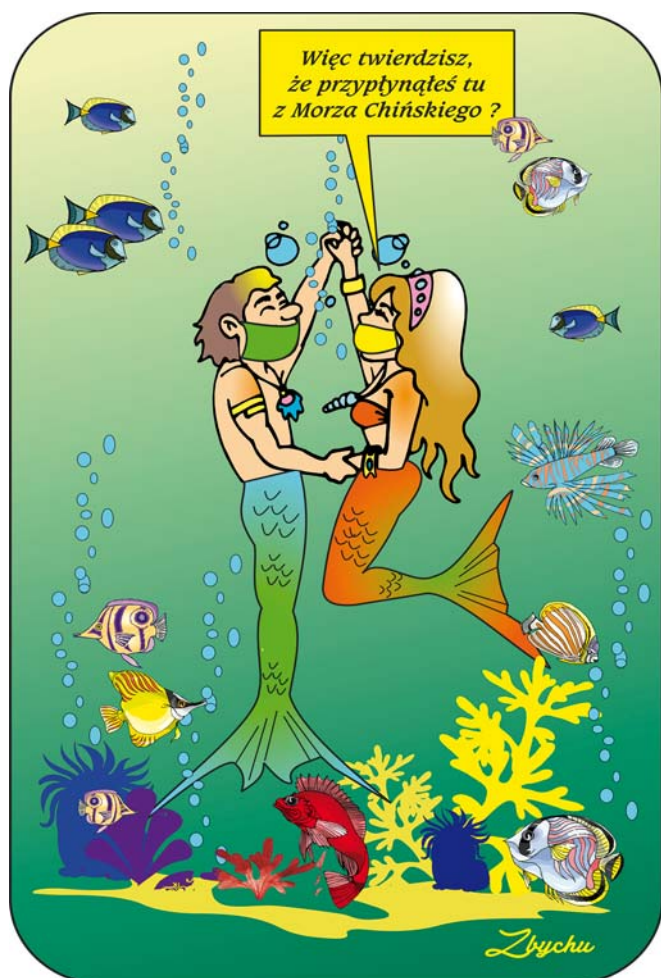
– Ta trzecio nie chciała jeść grzybów.

– Samo życie – dodoł Ry- niu.

*ibować – próbować

**dwie niuty – dwie świnki

BOLECH
ZEZ CIERPIENGÓW



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2
ULOTKI I PLAKATY
WIZYTÓWKI
KSIĄŻKI
FOLDERY
KALENDARZE
SZTANCOWANIE
PROJEKTOWANIE GRAFICZNE
DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

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



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

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



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl