

PISMO RUCHU TWÓRCZEGO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

FILANTROP

n a s z y c h c z a s ó w

Nr (351) 2 • Poznań • luty 2024 • Nr indeksu 327948 • ISSN 1231-8876



Tina Wieczorek z książką, którą napisała w roku 2005. Więcej w artykule pod tytułem „Szczęście – pasja i twórczość”

Str. 24 i 25

FINANSUJĄ



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



POWIAT
POZNAŃSKI

PATRONUJE



W NUMERZE:

Muzyczny wieczór
Trzech Króli

str. 2 i 3

Radosny bal
z Mikołajami

str. 8 i 9

Mali wolontariusze

str. 10

„Bez Ciebie
żyć nie mogę...”

str. 13

Po prostu miłość

str. 14 i 15

Terapia
wszystkich zmysłów

str. 20 i 21

Śmiech
jest podarunkiem serca

str. 22 i 23

Nie pamiętam,
kim jestem...

str. 35

W nowym roku
nowe pasje

str. 38 i 39

Aniołowie niżej latają

str. 42 i 43

Terapia i wsparcie

83 osoby z niepełnosprawnościami zamieszkujące na obszarze województwa wielkopolskiego otrzymały kompleksowe wsparcie w ramach tegorocznej edycji pilotażowego programu „Rehabilitacja 25 plus”, realizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Łącznie – jak informuje Fundusz na swojej stronie internetowej – w edycji programu na rok szkolny 2023/2024 zawartych zostało 11 umów, a suma środków przeznaczonych na realizację programu w tymże roku wyniosła 2 607 000 złotych.

Osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności dzięki programowi skorzystały ze wsparcia w postaci usług opiekuńczych i pielęgnacyjnych, w tym pomocy w utrzymaniu higieny osobistej, zajęć usprawniających, terapeutycznych i wspierających ruchowo oraz zajęć prowadzonych w ramach kół zainteresowań, pomocy w rozwinięciu i wzmacnianiu aktywności oraz samodzielności życiowej, pomocy psychologicznej, poradnictwa i wsparcia w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych.

W kolejnej edycji programu podmiotami, które mogły złożyć wniosek, były ośrodki rewalidacyjno-educacyjno-wychowawcze, ośrodki rewalidacyjno-wychowawcze, szkoły przysposabiające do pracy oraz placówki edukacyjne, w których uczestnicy programu realizowali obowiązek nauki.

Na terenie Wielkopolski program „Rehabilitacja 25 plus” realizują między innymi następujące placówki: Zespół Szkół Specjalnych w Słupi pod Kępem, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Ostrzeszowie, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 w Gnieźnie, Szkoła Podstawowa Specjalna nr 19 w Kaliszu, Ośrodek Rewalidacyjno-Educacyjno-Wychowawczy prowadzony przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Kole i Niepubliczny Ośrodek Rewalidacyjno-Educacyjno-Wychowawczy ARKA we Wrześni.

Oprac. KK.

Fizjoterapia w Ukrainie

24 lutego mijają 2 lata od rosyjskiej inwazji na Ukrainę. Chociaż zryw społecznej samopomocy przycichł, wciąż niezbędne są działania charytatywne i medyczne, ratujące zdrowie oraz życie. Fundacja „Lekarze Bez Granic” podsumowała projekt dotyczący przeprowadzania zabiegów fizjoterapeutycznych w Kijowie i Winnicy. Na skutek sporej liczby terenów zaminowanych przez rosyjskie wojska przybyło osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu. Większość tych osób ma amputowane nogi albo ręce.

„Lekarze Bez Granic” informują, że w ramach projektu wczesnej rehabilitacji zostało przeprowadzonych 19 tysięcy sesji fizjoterapii z grupą 668 pacjentów i pacjentek. Według ukraińskiego Ministerstwa Polityki Społecznej, od czasu eskalacji wojny w lutym 2022 roku liczba osób z niepełnosprawnościami wzrosła o 300 tysięcy. Zapotrzebowanie na fizjoterape-



FOT. ARCHIWUM FUNDACJI „LEKARZE BEZ GRANIC”

utów z doświadczeniem w leczeniu ostrych lub przewlekłych urazów podwoiło się. Aby odciążać te placówki opieki zdrowotnej, pacjenci są transportowani do szpitali w stosunkowo bezpiecznych regionach, takich jak Kijów i Winnica, w celu dalszego leczenia i rehabilitacji.

„Lekarze Bez Granic” to międzynarodowa, niezależna medyczna organizacja humanitarna prowadząca działania w ponad 70 krajach na świecie. Zajmuje się niesieniem pomocy ofiarom klęsk żywiołowych, epidemii i konfliktów zbrojnych, a także osobom wykluczonym z dostępu do podstawowej opieki zdrowotnej. W Ukrainie zespoły „Lekarzy Bez Granic” przekazują niezbędne zaopatrzenie placówkom medycznym, przeprowadzają szkolenia, prowadzą kliniki mobilne, zapewniają leki, opiekę fizjoterapeutyczną i z zakresu zdrowia psychicznego, ewakuują pacjentów i rannych pociągami medycznym. W Polsce „Lekarze Bez Granic” są zarejestrowani jako fundacja. Biuro w Polsce działa od marca 2022 roku. Koncentruje się na informowaniu o kryzysach humanitarnych, fundraisingu oraz docieraniu do ludzi, którzy będą mogli wesprzeć działania humanitarne na świecie.

Oprac. KK.

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

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

Muzyczny wieczór Trzech Króli

Wmroźną niedzielę 6 stycznia do Dworu Skrzynki w powiecie poznańskim zawitała wyjątkowa atmosfera. To za sprawą odbywającego się tego dnia koncertu charytatywnego pod nazwą „Skrzynki pełne serca” na rzecz Domu Samodzielnego Rodzica w Lisówkach. Gośćmi specjalnymi koncertu byli Jan Grabkowski, starosta poznański oraz Marta Barczyk, kierownik Domu Samodzielnego Rodzica. Organizatorem wydarzenia był Instytut Skrzynki – Instytut Dokumentacji, Rozwoju i Promocji Dziedzictwa Kulturowego i Kulinarного Powiatu Poznańskiego.

Był to wieczór szczególnie poruszający ludzkie serca. Goście tytułem „biletu wstępu” na wydarzenie przynieśli liczne dary – w tym pieluchy i mleka modyfikowane dla dzieci. Były też pluszowe misie, zabawki, upominki. Mieszkańcy powiatu poznańskiego po raz kolejny udowodnili, że w niemal każdej sytuacji są gotowi przyjść z pomocą.

Jak czytamy na stronie powiat.poznan.pl, podczas koncertu wystąpili: poeta i muzyk Grzegorz Tomczak, poeta Karol Górski, Dominik Górny i Alina Kubik z programem muzyczno-poetyckim, zespół Julia & Sweet Piano Jazz (Julia Gaska – wokal, Karol Górski – perkusja, Marcin Bąkowski – kontrabas elektryczny, Piotr Grosmann – gitara elektryczna), zespół Alpaka (Marta Klimaszewska – wokal, Piotr Kuhn – wokal, gitara elektryczna, Maciej Małkowski – gitara basowa, Adam Smuga – perkusja, Piotr Bakoś – instrument klawiszowy) oraz występujący gościnnie w obu zespołach Michał Szósteck, który w niedzielne popołudnia umila czas w restauracji Dworu Skrzynki pięknymi dźwiękami fortepianu. Swoje talenty gry na gitarze klasycznej zaprezentowali także kursanci Łukasza Kuropaczewskiego, który obecnie biorą udział w prowadzonych przez niego w Dworze Skrzynki warsztatach – Kacper Hejmej, Onidi Jaupi



Jan Grabkowski, starosta poznański i Marta Barczyk, kierownik Domu Samodzielnego Rodzica w Lisówkach.



Takie liczne dary udało się zebrać podczas koncertu „Skrzynki pełne serca”.

z Albanii oraz Vicente Barba Varela z Chile. W trakcie koncertu wybrano Migdałowego Króla i Migdałową Królową, którzy w zamian za otrzymanie koron musieli odczytać specjalnie przygotowane na to wydarzenie ballady o trzech mędrcach ze wschodu.

Dom Samodzielnego Ro-

dzica w Lisówkach udziela kompleksowego wsparcia matkom, ojcom bądź innym osobom sprawującym opiekę nad małoletnimi dziećmi, a także kobietom w ciąży. Działania tejsze placówki mają na celu między innymi izolowanie osób ubiegających się o pomoc przed sprawcami przemocy oraz wspieranie w prze-

zwyciężaniu sytuacji kryzysowej i w uzyskiwaniu życiowej samodzielności. Dom mieści się w 5 domkach dwupiętrowych, posiadających łącznie 30 miejsc w Lisówkach, przy ulicy Leśne Zacisze 2, obok Domu Pomocy Społecznej w gminie Dopiewo, stanowiących własność Powiatu Poznańskiego. **Oprac. KK.**

25 lat w służbie ludziom

1 stycznia 1999 roku swoją działalność samorządową zainicjował powiat poznański. Przez ćwierć wieku, czyli do 2024 roku przybyło w powiecie poznańskim ponad 200 tysięcy mieszkańców. O specyfice pracy samorządowej i służbie ludziom mówił Jan Grabkowski, starosta poznański na gali z okazji 25-lecia powiatu poznańskiego. Podczas styczniowej uroczystości w Sali Ziemi Międzynarodowych Targów Poznańskich wręczono także corocznie przyznawane Nagrody Starosty Poznańskiego.

Nagrody „Osobowości 25-lecia” – jak czytamy na stronie powiat.poznan.pl – otrzymało sześć osób, między innymi wicestarosta poznański Tomasz Łubiński, który jest odpowiedzialny za edukację, gospodarkę przestrzenną, inwestycje i remonty, drogi publiczne oraz pozyskiwanie środków z funduszy europejskich. Statuetka „Osobowości 25-lecia” trafiła również do Anny Cichockiej-Majchrzak, pedagogi, organizatorki wielu wydarzeń o charakterze edukacyjno-społecznym, a na co dzień wicedyrektorki Zespołu Szkół nr 1 im. Powstańców Wielkopolskich w Swarzędzu.

Nagrody Starosty Poznańskiego przyznano w trzech



Nagrodę Starosty Poznańskiego 2023 w kategorii przedsiębiorczość otrzymał Cybina Arentowski spółka jawna.

kategoriach – przedsiębiorczość, inicjatywy obywatelskie oraz organizacje pozarządowe. W kategorii przedsiębiorczość laur trafił do firmy rodzinnej z wieloletnią tradycją Cybina Arentowski, która jest licencjonowanym dystrybutorem wielu znaczących marek polskich i europejskich producentów odzieży, a także organizatorem produkcji własnych kolekcji. Nagrodę w kategorii inicjatywy obywatelskie otrzymała Anna Drajer, mama 14-lletniego Jacka z wieloraką niepełnosprawnością, która zrezygnowała z pracy zawodowej i za-

łożyła Fundację „Pora na nas”. Fundacja świadczy usługi rehabilitacyjno-terapeutyczne dla osób z niepełnosprawnością oraz dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. W kategorii organizacje pozarządowe działalnością społeczną wyróżnił się Oddział Powiatowego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP w Poznaniu. Strażacy ratują ludzkie życie i niosą pomoc także mieszkańcom powiatu poznańskiego. Tylko w 2023 roku druhowie ochotnicy ponad sześć tysięcy razy brali udział w akcjach ratowniczych. *Oprac. KK.*

Dużo

8 grudnia 2023 roku odwiedzili nas nasi mali przyjaciele z Przedszkola „Miś Uszatek”. Tego dnia mogliśmy posłuchać ciekawych piosenek, które połączone z choreografią przybliżyły nam postać świętego Mikołaja. Jest on znany na całym świecie.

Przygotowany przez dzieci piękny program artystyczny pozwolił nam znów poczuć się dzieckiem. Sprawiał nam miłą niespodziankę i wiele radości. Mogliśmy także wspólnie kolegdować i poczuć atmosferę zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Każdy z nas otrzymał na pamiątkę zrobione przez naszych małych przyjaciół piękne świąteczne gwiazdki. Bardzo miło i ciekawie mogliśmy wspólnie spędzić z dziećmi przedpołudnie. Dziękowaliśmy wszystkim za możliwość poznania niezwykle świętego Mikołaja i z okazji świąt Bożego Narodzenia życzyliśmy wszystkim dużo zdrowia, szczęścia, radości oraz wielu wymarzonych prezentów pod pachnącą choinką, a każdego dnia nowego 2024 roku niech zdarzy się wszystko, co najpiękniejsze.

MIROŚŁAWA PENCZYŃSKA
UCZESTNICZKA WTZ W SWARZĘDZU



„Kto daje, staje się bezgranicznie bogaty”



STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ
DZIECI SPECJALNEJ TROSKI
IM. LESZKA GRAJKA

os. Kościuszkowców 13
62-020 Swarzędz

tel. (61) 651 52 86, 604 454 675

www.spdst.org.pl

e-mail: spdst@wp.pl NIP 777 22 15 371

KRS 00000 21 128

1,5%

Dzieci, które sięgamy do gwiazd

radości dają dzieci



Pierwsza taka rozmowa

Był to dla nas ważny dzień. Lena i Filip odbyli rozmowę kwalifikacyjną o pracę. A wszystko zaczęło się na targach pracy, na których byliśmy na początku listopada 2023 roku. Ja na takich targach miałem okazję być pierwszy raz.

Przygotowania do podjęcia pracy trwały już od dłuższego czasu, ponieważ w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach mamy praktyki wewnętrzne i zewnętrzne, prowadzone przez instruktora zawodu. Ostatnim etapem było napisanie CV i zrobienie profesjonalnego zdjęcia. Wszystko to było robione w Warsztacie z pomocą instruktora. Jak opowiadali Lena i Filip, stresowali się przed rozmową.

Jak się później okazało, zupełnie niepotrzebnie, bo w rzeczywistości rozmowa kwalifikacyjna z pracodawcą była nawet przyjemna. Na szczęście mieli obok siebie panią Joannę, instruktora zawodu. Wszyscy trzymaliśmy za nich kciuki. Po kilku dniach Lena i Filip otrzymali telefon od pana, który przeprowadzał z nimi rozmowę, że jednak tym razem nie zostali zatrudnieni. Mimo wszystko gratuluję im odwagi i tego, że chcieli spróbować podjąć pracę.

KAROL OSTAJEWSKI
UCZESTNIK WTW W POBIEZISKACH



Karolina
Kasprzak
POZNAŃ

Okrzyki radości i dumy mobilizujące drużyny do działania słychać było w niedzielę 14 stycznia w Hali Sportowej „UNIA” w Swarzędzu (pow. poznański, woj. wielkopolskie). Były to niezapomniane emocje! Działająca przy Szkole Podstawowej nr 4 im. Jana Brzechwy Fundacja „Dzieciaki Czwórki” zorganizowała trzecią edycję Charytatywnego Meczu Koszykówki pod patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Swarzędz Mariana Szkudlarka.

Celem przedsięwzięcia była zbiórka środków na pomoce dydaktyczne i zajęcia rehabilitacyjne dla dzieci z różnymi niepełnosprawnościami pobierających naukę w SP nr 4 w Swarzędzu. Publiczność witała Elżbieta Wieczorek, dyrektor szkoły. Na trybunach zasiadli rodzice, nauczyciele, przedstawiciele instytucji i przedsiębiorcy wspierający szkołę oraz zaprzyjaźnieni z placówką mieszkańcy Swarzędza. Biletem wstępu była cegiełka w wysokości 10 złotych. Kto chciał, mógł wesprzeć Fundację większą kwotą.

Spotkanie rozpoczęły gry i zabawy sportowe dla dzieci. Po nich rozpoczęła się rywalizacja między dwiema drużynami – UKS „Lider” w Swarzędzu i drużyną SP nr 4, skład której tworzyli nauczyciele, rodzice oraz uczniowie. Licytowano między innymi parasol w kształcie serca, poduszki dla babci i dziadka, koszulkę z podpisami zawodników „Warty”, voucher na kolację i do SPA, a także piłki z podpisami zawodników UKS „Lider” i SP nr 4 w Swarzędzu. Zwycięską drużyną w III Charytatywnym Meczu Koszykówki został UKS „Lider” z wynikiem 76 do 54.

Szkoła Podstawowa nr 4 im. Jana Brzechwy w Swarzędzu kształci uczniów z różnymi niepełnosprawnościami oraz dzieci pełnosprawne. Realizując ideę edukacji włączającej pokazuje, że każde dziecko ma możliwości, by zdobywać wiedzę o otaczającym świecie oraz dzielić się nią z innymi. Szczegóły o placówce na stronie: <https://www.czworka.edu.pl/>

III CHARYTATYWNY MECZ KOSZYKÓWKI W SWARZĘDZU

Zagraли w kosza, by pomóc dzieciom



Dzieci tańczą „Pszczołkę Maję”.



Pamiątkowa ścianka z logotypami drużyn UKS „Lider” i SP nr 4.



Drużyna swarzędzkiej „czwórki” tworzona przez nauczycieli, rodziców oraz uczniów.



Trwa mecz.



Zabawy dla dzieci z niepełnosprawnościami – zarówno młodszych jak i starszych.

Radosny

2 grudnia 2023 roku w Szkole Podstawowej nr 3 w Swarzędzu odbył się „Bał z Mikołajami”.

Jak co roku przybyłych gości i uczestników zabawy mikołajkowej powitała Barbara Kucharska, przewodnicząca Stowarzyszenia Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. L. Grajka.

Zabrał głos burmistrz Marian Szkudlarek, który wspominał o końcowym etapie budowy ośrodka integracyjnego znajdującego się obok szkoły. Złożył też życzenia z okazji

zbliżającego się Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych oraz Dnia Wolontariusza. Burmistrz z Agnieszką Maciejowicz, dyrektorem OPS w Swarzędzu, życzyli wszystkim zgromadzonym na bału udanej zabawy mikołajkowej. Na początku bału wykonaliśmy dla wszystkich taniec choreograficzny oraz zaśpiewaliśmy utwór „Jest taki dzień”.

Zabawę można nazwać „bałem wielkiej radości”, ponieważ podziękowaliśmy naszym dobrym Mikołajom oraz sponsorom za pomoc w zakupie i



bal z Mikołajami

wyposażeniu nowego ośrodka. Wystąpiła też Halina Benedyk, która ma złote serce dla osób z niepełnosprawnościami. Zabawę taneczną prowadził Robert Olszewski, który zebrał przy sценie tancerzy. Pod koniec spotkania otrzymaliśmy paczki ze słodkościami. W Mikołaj

jów wcielili się pracownicy firmy BLUM, którym dziękujemy za wsparcie finansowe oraz radosną zabawę z nami.

Dziękujemy burmistrzowi i władzom naszej gminy, powiatowi poznańskiemu, firmie BLUM, Szkole Podstawowej nr 3, radnej Wandzie Konys, OPS,

Spółdzielni Mieszkaniowej w Swarzędzu, wolontariuszom i wszystkim, którzy zaoferowali pomoc. Coroczny „Bal z Mikołajami” to jedyna okazja w roku, gdzie podopieczni Stowarzyszenia spotykają się razem w jednym miejscu. Możemy porozmawiać czując

klimat zbliżających się świąt, potańczyć przy radosnej muzyce oraz po prostu być razem. Dzięki ludziom o oddanych sercach takie chwile, to coś wyjątkowego, za co jeszcze raz dziękuję.

MICHAŁ OGONIAK
UCZESTNIK WTZ W SWARZĘDZU



Radio bez barier

13lutego obchodzimy Światowy Dzień Radia. Ta forma przekazu medialnego jest wciąż popularna w naszym kraju. Audycje radiowe sprawiają, że łatwiej się wstaje z łóżka. Radio łagodzi nasze nerwy, gdy stoimy w korkach w drodze do szkoły czy pracy. Przy radiu dzień w pracy szybciej płynie. Na działce w okresie letnim radio pozwala zapomnieć o problemach dnia codziennego.

Chciałbym opowiedzieć czytelnikom naszego miesięcznika o radiu stworzonym przez osoby z niepełnosprawnościami, które nosi nazwę „Bezpieczna Podróż”. To medium edukacyjno-informacyjno-profilaktyczne. Radio zostało założone w marcu 2020 roku. Jest to nowoczesna, tworzona według najnowszych technologii i w pełni cyfrowa rozgłośnia radiowa, nastawiona na interakcję z odbiorcami oraz otwarta na współpracę z osobami z różnymi dysfunkcjami. Koncesjonariuszem radia – jak czytamy na stronie <https://bezpiecznapodroz.org/o-nas/> – Fundacja „Emanio Arcus”. Rozgłośnia nadaje program w formacie cyfrowym (DAB+), który można usłyszeć w Warszawie, Gdańsku, Szczecinie, Toruniu, Poznaniu, Łodzi, Wrocławiu, Częstochowie, Kielcach, Katowicach, Andrychowie, Nowym Sączu, Tamowie i Rzeszowie. Radio systematycznie zwiększa swój zasięg na terenie kraju.

Osoby zatrudnione w radiu „Bezpieczna Podróż” pracują na różnych stanowiskach – są prezenterami, tworzą grafiki, piszą teksty, robią podcasty, przeprowadzają wywiady, prowadzą audycje na żywo. Niepełnosprawność mowy prowadzącego nie jest w tym radiu ograniczeniem ani problemem. Radio prowadzi audycje nie tylko związane z problematyką osób z niepełnosprawnościami, ale również dotyczące spraw społecznych, gospodarczych czy motoryzacyjnych. Dzięki działalności radia osoby z niepełnosprawnościami mogą być aktywne zawodowo i doskonalić warsztat dziennikarski.

OPRACOWAŁ
KRYSTIAN CHOLEWA

Mali wolontariusze

5grudnia 2023 roku w „Dzień Wolontariusza” gościliśmy w naszym Warsztacie „małych wolontariuszy” ze Szkoły Podstawowej im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Kobylnicy. Odwiedziła nas klasa 3d z wychowawczynią Magdaleną Giżycką oraz inicjatorką wycieczki Elżbietą Czarnotą, która przeprowadziła wywiad z naszą kierowniczką Barbarą Kucharską do szkolnej gazetki.

Goście, zwiedzając pracownię, byli zaskoczeni naszymi pracami, dużo pytali o technikę ich wykonania. Uczniowie mogli zobaczyć, jak nasza koleżanka Agata Kiejdrowska pisze na maszynie brajlowskiej. Mogliśmy razem śpiewać, a na koniec każdy z nas otrzymał odznakę szkoły. Dziękujemy za miłe spotkanie z „małymi wolontariuszami”. Może kiedyś nasi goście będą u nas „wolontariuszami dużymi”!

MICHAŁ OGONIAK



Ludzie przy Katedrze

Adwent to czas oczekiwania na przyjście Jezusa, który jest zbawicielem świata. Ten czas przypomina nam o zbliżającym się okresie Bożego Narodzenia, na który z niecierpliwością zawsze czekamy. W tym czasie w naszych sercach panuje radość, miłość do żyjących wokół nas ludzi w potrzebie.

Pomimo pochmurnej pogody 18 grudnia 2023 roku wyjechaliśmy na wycieczkę na Półwysp Tumski do Poznania. Zwiedziliśmy Katedrę Poznańską oraz wysłuchaliśmy historii tego niezwykłego miejsca. Obok katedry znajduje się restauracja „Tumska”, w której pod przewodnictwem księdza biskupa Grzegorza Balcerka oraz księdza proboszcza Dariusza Salskiego z Parafii MBM

w Swarzędzu rozpoczęliśmy nasze spotkanie. Po odmówieniu wspólnej modlitwy zaprezentowaliśmy program artystyczny, który poprowadziła Barbara Kucharska, kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej.

Program wprowadził nas w nastrój świąteczny, w którym śpiewaliśmy kolędy i czytaliśmy poezję świąteczną. Po programie przystąpiliśmy do uroczystego obiadu i kawy, który zakończył tę wycieczkę w tak ważnym miejscu związanym z historią Polski oraz Poznaniem. Składamy serdeczne podziękowania wszystkim dobrym ludziom za okazywane nam serca pełne wrażliwości.

AGATA KIEJDROWSKA
UCZESTNICZKA WTW W SWARZĘDZU



Kolejka po pracę

Brak pracy nie powinien oznaczać bierności. Im częściej i aktywniej poszukujemy zatrudnienia, tym większa szansa, że uda nam się działanie to zakończyć sukcesem. Trzeba również umieć wyróżnić się spośród innych kandydatów pożądanymi kwalifikacjami oraz umiejętnościami. Pomocna w kwestii poszukiwania zatrudnienia okazała się kolejna giełda pracy dla osób z niepełnosprawnościami. Zorganizowała ją Fundacja Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych FAZON we wtorek 23 stycznia w sali konferencyjnej Starostwa Powiatowego w Poznaniu przy ul. Słowackiego 8.

Wydarzenie zostało zrealizowane w ramach projektu „Katalizator Aktywizacji Zawodowej II”, współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w konkursie pod nazwą „Działamy Razem”. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Marszałek Województwa Wielkopolskiego Marek Woźniak, Prezydent Miasta Poznania Jacek Jaśkowiak, Wojewódzki Urząd Pracy w Poznaniu i Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu.

Punktualnie o 10.00 przy wejściu do budynku i na schodach prowadzących do sali konferencyjnej zrobił się tłok. Na giełdę pracy przyszło wiele osób z niepełnosprawnościami poszukujących zatrudnienia – zarówno w wymiarze pełnego etatu, części etatu jak i pracy dorywczej. Wśród nich – uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy z terenu Poznania i powiatu poznańskiego, a także indywidualne osoby z niepełnosprawnościami zamieszkujące tereny wiejskie oraz małomiasteczkowe. Oferty pracy na poszczególnych stanowiskach – począwszy od pracownika gospodarczego, po kasjera-sprzedawcę lub magazyniera, a skończywszy na stanowiskach biurowych w sektorze administracji publicznej – prezentowali pracodawcy różnych branż. Osoby bezrobotne mogły również

wykonać darmowe, profesjonalne zdjęcie do CV.

– Mam już CV, które przygotowałam z pomocą doradcy zawodowego, ale nie mam jeszcze odpowiedniego zdjęcia do tego dokumentu. Czekam cierpliwie na swoją kolej, aż zostanie ono wykonane. Wtedy dołączę je do CV. Najbardziej chciałabym pracować w gastronomii, jako pomoc kuchenna lub kelnerka. Z uwagi na rodzaj niepełnosprawności, jaki posiadam, nie mogę wykonywać prac, które wiążą się z bardzo dużym wysiłkiem fizycznym – na przykład dźwigać albo przenosić ciężkich rzeczy. Dobrze, że są organizowane takie giełdy, ponieważ dzięki nim my, niepełnosprawni, możemy pokazać pracodawcom, że mimo różnych ograniczeń zdrowotnych chcemy pracować, a co najważniejsze, mamy ku temu motywację – mówi Beata, uczestniczka giełdy pracy.

Swoje stanowisko informacyjno-doradcze miał również Oddział Wielkopolski Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Osoby z niepełnosprawnościami mogły uzyskać ze strony pracowników tej instytucji

informacje między innymi w zakresie dofinansowań do likwidacji barier architektonicznych oraz programów realizowanych przez samorządy powiatowe (Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie lub Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej). Udzielano również informacji na temat Systemu Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON, a także programu „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!”, który ma na celu umożliwienie do-

płat do zmiany mieszkania na pozbawione barier architektonicznych.

Oferowano również pracę sezonową za granicą, w krajach Unii Europejskiej. Przedstawiciele biura Eures Jobs informowali, w jaki sposób zarejestrować się na portalu Eures, jak wziąć udział w Europejskich Dniach Pracy odbywających się online oraz jak szukać pracy na terenie Polski i w Europie.

KAROLINA KASPRZAK



Informacji udzielają przedstawiciele Oddziału Wielkopolskiego PFRON.



Stoisko firmy Clar System S.A.

„Bez Ciebie żyć nie mogę...”

Publikujemy kilka kolejnych wierszy uczestników Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego nr 1 w Poznaniu, które powstały na okoliczność dnia świętego Walentego, patrona zakochanych. **RED.**

AGATA

Jest jak bezchmurne niebo i słońce.
Mógłbym z nią rozmawiać bez końca.
Uśmiech na jej twarzy od rana,
Jest przyjazna, jest kochana.
Modnie zawsze się ubiera,
lecz marudna bywa nieraz.
Pochylona nad haftem diamentowym
Różne pomysły przychodzą do głowy.
Kot Iwo na krok jej nie odstępuje,
Świetnie się nim opiekuje.
Na świat przez okno aparatu patrzy.
Może wtedy jest ciekawszy?
Łączą nas filmy, kręgle, zdjęcia
I (ciii...) chyba jeszcze coś więcej,
Do Kołobrzegu jeździ z mamą.
Ja wtedy tęsknię, bez niej jest szaro.

GRZEGORZ BROCIŚZEWSKI

BEZ KOŃCA

Lubię patrzeć za okno na świat kolorowy
Przychodzą mi różne myśli do głowy
Dużo chmur, trochę deszczu i słońca
Mógłbym wtedy marzyć bez końca
W obłokach bujać miękkich
I stanie się tak pięknie...
Siedzę na ławce z dziewczyna
Piękna jak młode wino
Patrzę jej głęboko w oczy
Czym mnie dziś jeszcze zaskoczy?
Szepczę jej na ucho czułe słowa
A ona pod rumieńcem się chowa
Trzymamy się za ręce
I nie chcę już nic więcej...

BARTEK MAKSIMCZYK

DLA CIEBIE

Słodczy dużo, pierścionki złote
Wyjście do kina, gdy masz ochotę
Ciepło i lato słoneczne
Wystawy obrazów bajeczne
Leżenie na zielonej łące
Kolory wesoło tańczące
Sambę brazylijską radosną
I spacer pachnącą wiosną
Pomoc, lody truskawkowe
To wszystko bym Ci podarował

Lubię patrzeć na Twoją twarz uśmiechniętą
Dawać Ci z serca piękne prezenty
Od pierwszego spojrzenia, spotkania
Jesteś we mnie zakochana
Czuję, że jesteś mi taka bliska
Chciałbym z tobą robić wszystko!
Gdy kochany się czuję
Cały świat rozkwita
Wszystko wkoło wiruje.

PIOTR BARTOSZEWSKI

DLA KRZYSZTOFA M.

Chciałbym Cię zaprosić
W góry wysokie
Gdzieś daleko po chmurami
Do schroniska byśmy dotarli
Będziemy ciepłą kawę pili
I korzystali z każdej chwili
Pójdziemy na spacer do lasu
Zdobędziemy szczyty
Choć nie będzie łatwo
Będziemy cieszyć się sobą
Spotkaniem, rozmową
Ciekawą informacją
A może pyszną kolacją.
Bez Ciebie żyć nie mogę
Zabiorę Cię we wspólną drogę
Będziemy łapać słońce i marzenia
Będziemy świat razem odmieniać

JULITA ANTONIAK

Tak więc trwają „wiera, nadzieja i miłość”. Te trzy. Z nich najważniejsza jest miłość. Wszyscy znamy ten cytat, choć sporo jest wśród nas takich, którzy w ogóle jej istnienie negują, uważając miłość za jakieś kompletne bzdury, pomieszanie pojęć i banialuki. Z moich obserwacji wynika, że grupa głosząca tego rodzaju poglądy składa się niemal wyłącznie z tych, którzy na miłości się sparzyli i oberwali z jej powodu srogie cięgi.

Szczęśliwie dla ogromnej większości ludzi życie bez niej jest nic niewarte. Bo jak to? Przejść od urodzenia do końca i nigdy nie poznać nikogo, kto wywołuje szybkie bicie serca, mocny ścisk w żołądku, trudności z oddechem, ogromne i niczym nieuzasadnione emocje, najczulsze marzenia i największe namiętności? Toż to tylko byłaby marna egzystencja, a nie życie! Cóż może wiedzieć o szczęściu ktoś, kto nigdy jej nie zaznał?

Jasne, interpretacja tego hasła zawsze może być niebezpiecznie pojemna, przez to nieścisła i wieloznaczna. Kiedyś w pociągu słyszałem, jak ona, wtulona w niego na korytarzu, dopytywała: „Heniu, to znaczy, że dajesz mi swoje serce?” Na to on, zupełnie serio: „Ale co ty! Jak ci dam moje serce, to ty będziesz miała dwa, a ja ani jednego”.

Sam jej moc poznałem wielokrotnie. Legenda domowa, usilnie powtarzana przez rodziców głosiła, że pierwszy raz kochałem się, gdy miałem trzy lata. Akurat zacząłem chodzić do grupy „Zajączków” w przedszkolu. Jakoś tak po miesiącu, w szatni, ni z tego ni z owego podszedłem do koleżanki z „Misiów”, krzyknąłem „kocham cię” i ją siarczyście pocałowałem. Podobno nikt tego nie widział, roześmiana Zosia wcale nie miała mi tego za złe, ale opowiedziała o tym mamie. Tydzień później, podczas zebrania rodziców, mama Zosi głośno powiedziała, co myśli o mnie i moich rodzicach, na szczęście mój tata otworzył ramiona i z uśmiechem powiedział: „Miło mi, że mogę poznać teściową mojego syna! Najserdeczniej zapraszam na kawę!”

Oczywiście po tak obiecującym początku, nie poprzestałem na tym jednym doświadczeniu i podobne wyznanie wygłaszałem później niemal seryjnie, aż otrzymałem kilka

bolesnych lekcji, po których znacznie spokojnie, zacząłem wypowiadać je rzadziej i z o wiele większym szacunkiem. Jestem przekonany, że przyroda sama tak obmyśliła, bo w jakimś momencie to hasło-wytrych, stosowany równo przez obie płcie, nagle nabiera właściwszego znaczenia. Tylko proszę nie sądzić, że teraz napiszę się na temat osobistych podbojów, bo to nie jest mój pamiętnik, poza tym jestem człowiekiem skromnym i nie zamierzam się chwalić choćby drobną częścią osiągnięć w tej dziedzinie. Tym bardziej, że pojemność „Filantropa” jest ograniczona, a inni autorzy też chcą swoje napisać...

Jeżeli ludzie ewentualnie mogą się bez miłości obyć, to sztuka bez niej padłaby natychmiast. To przecież główny temat wszelkich działań artystycznych. Owszem, inne zagadnienia też są w nich poruszane, jednak mam wrażenie, że tylko marginalnie. Czy to nie największy dowód jej znaczenia dla ludzkości? Ale forma i śmiałość wyrazu czasami niektórych szokuje. Kiedyś zwiedzałem muzea watykańskie z polską wycieczką. Na widok rzeźb nagich kobiet i mężczyzn, jeden z rodaków nie wytrzymał: „takie świństwa tutaj?”

Kto z nas nie zna nieśmiertelnych imion kochanków, takich jak Romeo i Julia, Tristan i Izolda, albo choćby Zbyszko z Bogdańca i Danuśka, która powiedziała „mój ci jest”. Wiadomo, podteksty ich miłości, przebieg, rokowania i rozwój wypadków były ogromnie różne. Do dziś mam żal do Elizy Orzeszkowej, która w „Nad Niemnem” powołała do życia Jana i Cecylię. Chodzi mi o to, że ten biedny Jan, jak przystało na książkowego kochanka, odpowiednio piękny i silny, całe dni zajmował się karczowaniem lasu, a ona w podzięciu śpiewała mu słodkie piosenki i nie robiła nic więcej! To dopiero głęboko nierówny podział pracy, a mówiąc prosto z mostu, brutalny wyzysk kochanka przez kochankę. W dobie dzisiejszej poprawności i równości płci,

Po prostu



FOT. ARCHIWUM FUNDACJI „FILANTROP”

Jan mógłby w dalszym ciągu karczować las, ale Cecylia przynajmniej założyłaby firmę zajmującą się sprzedażą drewna.

Oczywiście zawsze najwygodniej autorom pokazać kochanków rzuconych na jakieś szersze tło społeczne, albo historyczne, jak w „Przeminęło z wiatrem”, lub w „Potopie”, potem namnożyć im od cholery kłopotów, żeby musieli się długi czas z nimi zmagać, a dopiero na koniec, na przekór przeciwnościom, mogli jakimś cudem odnaleźć siebie, rzucić w ramiona i długo całując zaświadczyć, że odtąd pisane im wspólne i szczęśliwe życie.

A piosenka? Jeśli ktokolwiek powątpiewa w potęgę piosenkowych miłości, niech wymieni spośród swoich ulubionych pięć tytułów, nie wykazujących z nią żadnych związków. Prawda, że się nie da? Ich autorzy doskonale o tym wiedzą. Już Marian Hemar powtarzał: „Być może, a na-

wet na pewno, potrafiłbym całe życie pisać piosenki nie tylko o miłości. Tylko kto by je nucił i nagrywał i z czego bym żył? A tak, także finansowo, jakoś się turlam.” Julian Tuwim dzielił teksty miłosne na trzy rodzaje. Z grubsza biorąc, pierwszy świadczył o potęgę uczucia i pełnym szczęściu rozpierającym ich oboje. Żadnych przeszkód, kłód pod nogi, tylko kwintesencja niepospolitej radości. Drugi opisywał ją lub jego, rozpaczających nad uczuciem, jakie w kochanym osobniku bezpowrotnie przeminęło, czyli takie pożegnalne pa, pa. Trzeci stanowił twórcze połączenie obu poprzednich, czyli na początku są razem, w drugiej zwrotce coś się między nimi psuje, ale w trzeciej jakoś znajdują porozumienie, wychodzą na swoje i znów są razem. Jak w klasycznej komedii romantycznej. „Wszystkich możliwych wariantów, tłumaczył Tuwim, jest oczywiście mnóstwo, a nawet więcej, ale istota rzeczy

miłość

nie wychodzi poza te schematy. Pisałem setki takich tekstów, jeśli trzeba potrafię je tworzyć bardzo szybko. Kiedyś zadzwonił do mnie Henryk Wars i mówi: „Słuchaj, właśnie piszę muzykę do filmu „Szpieg w masce”. Scenariusza nie musisz czytać, nuda, szkoda czasu, ale napisz tekst piosenki dla Ordonki. Ona się rozstaje z ukochanym. No i koniecznie musi być taki, żeby wszyscy widzowie płakali, najlepiej ryczeli jak bobry! Płacą dobrze, nie pożałujesz. Jeszcze jedno, musisz to szybko napisać. Będę przejeżdżał obok twojego domu za godzinę, chyba zdążysz?” Zdążyłem. Heniu wpadł, wziął tekst. Całość usłyszałem dopiero na premierze filmu. Nieźle wyszło, byłem bardzo zadowolony!”

Skromnie powiedziane, bo chodzi o nieśmiertelny przebój „Miłość ci wszystko wybaczy”, do dziś śpiewany przez wiele aktorek i piosenkarek. Nikt jednak nie interpretował go tak, jak właśnie Ordonka, która za każdym razem na końcu puszczała łezkę. Razem z nią płakali wszyscy widzowie jej recitali. Kiedyś w Krakowie pewien pułkownik, wręczając Hance po recitalu ogromny bukiet kwiatów, zapytał nieśmiało, czy te łyzy są wspomnieniem osobistych, odpowiednio smutnych wspomnień. „A skąd! Tuwim mi poradził, żebym zawsze pod koniec tej piosenki patrzyła prosto w reflektor, więc łyzy same mi lecą, nawet gdybym nie chciała!”

A jednak najbardziej dramatyczną, owianą swoją własną, w dodatku ponurą legendą miłosną, napisał nie Tuwim, a mało znany Zenon Friedwald, do muzyki Jerzego Petersburskiego. „To ostatnia niedziela”, nazywana też tangiem samobójców, towarzyszyła według policyjnych statystyk ponad stu kilkudziesięciu panom, którzy postanowili rozstać się z życiem z powodu nieszczęśliwej miłości. Kryminalni specjaliści ustalili kiedyś typowy schemat ich postępowania. Podobno najczęściej szli do knajpy, hojnymi datkami nakłaniali orkiestrę do wielokrotnego powtórzenia wspomnianego przeboju, wypi-

jali kilka setek wódeczki i w ten sposób ożywni wewnątrznie i zewnętrznie, wychodzili. Szli do najbliższego parku, wyciągali rewolwer i robili sobie skuteczne kuku strzałem w głowę. Niektórzy robili to bardziej mallowniczo, skacząc z mostu do rzeki, zwłaszcza w Warszawie i Krakowie.

Kto kiedykolwiek kochał, wie, że miłość potrafi uruchomić niewidzialne skrzydła, niczym potrójna dawka Red Bula, być najwłaściwszą drabiną do szczęścia, a może od razu i do nieba. Wprawić w ruch siły, o jakich posiadaniu nawet się nie wiedziało. No i najważniejsze: zupełnie inaczej postrzegać świat i ludzi, dojrzyć piękno nawet tam, gdzie nigdy go nie było, albo tyle, co kot napłakał. Zakochany dla tej drugiej osoby wejdzie na szczyt pionowej góry bez zabezpieczenia, przepłyńie Czarny Dunajec podczas powodzi, zje żywą jaszczurkę i pięć dżdżownic. Niektórym nawet, jak wiadomo, proponowano złapanie krokodyla. Jednym słowem zrobić cokolwiek, o co ta druga strona poprosi, bo skoro prosi, to dla niej wszystko, co to za sztuka... No dobrze, z tą jaszczurką i dżdżownicami trochę przesadziłem. Z Dunajcem też mnie poniosło, a po górach od czasu, gdy każdy szlak zamienił się w Marszałkowską w godzinach szczytu, nie chodzę. Ale w razie czego coś bym wymyślił na pewno, spokojnie!

A jak ta druga strona, w której człowiek jest zakochany, w oczach pięknieje! Widziałem naprawdę cudowne kobiety, otulone ramionami jakichś przerośniętych i zarośniętych jety i słyszałem ich wyznania, że właśnie ci człekokształtni są miłością ich życia. Spotykałem też sytuacje odwrotne, gdy przystojniacha, w jakim nawet młoda Sophia Loren mogłaby znaleźć uosobienie męskiego piękna, lokował uczucia w damie jeszcze brzydszej, niż dawne, słynne z problematycznej urody, miotaczki kulą z NRD. Miłość naprawdę potrafi być pozbawiona nawet krzyny obiektywizmu.

Dlaczego tak? Amerykanie usiłovali ją zdefiniować i

uporządkować, wepchnąć w działanie związków chemicznych, podobno za nią odpowiedzialnych. Bzdura. Jej siła tkwi w tajemnicy, której zważyć i zmierzyć się za nic nie da. Gdyby tę tajemnicę ktoś naprawdę posiadał, nagroda Nobla, liczne doktoraty honoris causa, opływanie w największym luksusie i dziesiątki milionów najwdzięczniejszych ludzi, miałyby zagwarantowane!

Kto z Państwa sądzi, że miłość atakuje wyłącznie ludzi młodych i dla nich jest zastrzeżona, bo potem już koniec, niech pomyśli jeszcze raz, bo zupełnie nie ma racji. Znam pary, które spotkały ją po siedemdziesiątce, a nawet po osiemdziesiątce. Uderzyła w nich ze zwielokrotnioną siłą, nie potrafili, a przede wszystkim nie chcieli się przed nią bronić. Nagle znaleźli sens życia, bezpieczeństwo i radość. Przecież samo myślenie o tym bliskim, nawet gdyby był na drugim końcu świata, sprawia niebotyczną satysfakcję. Czasem większą, niż fizyczne obcowanie. Przeszli już przez jakieś związki lepsze czy gorsze, przeżyli wiele burz, znają rozpacz i brak perspektyw, ale właśnie dlatego odszukali w miłości przepiękny, być może ostatni uśmiech losu. Ale czasem zawiedziona miłość dokucza do ostatka. Znam kilku księży i zakonnic, którzy zmienili życie z tego powodu diametralnie...

Co dziwne, czas w miłości płynie często swoim kanałem i wcale nie musi przemijać jak błyskawica. Mój kolega poznał żonę w podstawówce. Przechodzili z sobą w tajemnicy lata do matury, pobrali się w końcówce studiów. Chodzą ciągle jak para nierozłączek, trzymając się pod rękę. A na wieczorkach u znajomych potrafią zniknąć na kwadrans w pokoju obok, żeby się poprzytulać. Znałem podobną im parę, tyle że z o wiele dłuższym stażem. Nigdy nie zostali małżeństwem, bo „papierek nigdy im nie był potrzebny”. Gdy ona nagle odeszła na zawal, on w nekrologu napisał: „Straciłem sens życia i światłość moich dni. Do zobaczenia” Umarł miesiąc po niej.

Miłość potrafi jednak wystawić słony rachunek. Kiedy zauroczenie mija, natychmiast u osoby której przeszło, wyostrzają się zmysły w poszukiwaniu wad u byłej miłości. Im było bliżej, tym staje się dalej. „Jak to możliwe, że ta chodząca głupota i szpetota, pętająca

się po moim domu, to absolutnie zero intelektualne i fizyczne, wkrađło się w moje łaski!” Pieprzyk na nosie, przedtem powód najśłodszych pocałunków i mnóstwa komplementów, staje się obrzydliwym, zaropiałym wrzodem, a sama myśl o zbliżeniu jakimś tragicznym nieporozumieniem. „Zabieraj swoje rzeczy i wynocha. Nie chcę cię więcej widzieć, nie zapomnij o szczoteczce do zębów. Zostaw klucze i żegnaj na zawsze.” Normalne, prawda? „Jak ty możesz tak ciągle wdychać i wydychać, to jest nie do zniesienia!” Póki jeszcze skłócenie kochankowie roztrząsają swoje sprawy w dwuosobowym gronie, to ich sprawa. Jednak trwająca w najlepsze, powszechna moda publicznego upokarzania się nawzajem poprzez portale internetowe, jest czymś wyjątkowo paskudnym. Fatalne znamie czasów!

Dowodziłem dopiero co, że wiek nie ma znaczenia, ale czasem z tym bywa zabawnie. Słyszałem o pani, która udała się na randkę z mężczyzną doprawdy w pełni dojrzałym, liczącym sobie osiemdziesiąt cztery wiosny. Po powrocie zwierzała się córce: „Wiesz co? Musiałam go strzelić dwa razy z całej siły w twarz!” „A co, dopytuję zaniepokojona córka, tak się dostawiał?” „Nie, tylko myślałam, że już nie żyje!”

To na koniec piękna i prawdziwa opowieść o miłości. „Moi rodzice zawsze przestrzegali mnie przed zbyt wczesną miłością, i ja im uwierzyłam. Mój narzeczony miał ze mną na początku ciężkie życie, jednak kiedy zdecydowałam się na ślub, przywarliśmy do siebie całą mocą. Niestety, po kilku latach pokonał go rak. Później walczyłam z sobą, tocząc nierówną walkę z biologią, z demonami, aż poznałam Jurka. To nieprawda, że kocha się raz. Wpasowaliśmy się, jak przysłowiowe dwie połówki jabłka. Niestety, po kilkunastu latach odebrał mi go wypadek samochodowy. Nie wiedziałam, że można tyle i tak długo pić. I nagle zjawił się trzeci. Szybko, bez ostrzeżenia i żadnych warunków wstępnych, wszedł z butami w moje życie. Nigdy aż tak nie kochałam. I co z tego, że jestem mocno dojrzałą kobietą? Tak, los kieruje się swoim widzi mi się. To nieprawda, że kocha się tylko raz czy dwa. Czasem więcej. Więc warto czekać, warto...”

ANDRZEJ LAJBOREK

Ferie w domu

Dwutygodniowe ferie zimowe to czas, który uczniowie szkół podstawowych i średnich wykorzystują na aktywny wypoczynek, najchętniej w górach. Niestety, nie wszyscy rodzice mają możliwość sfinansowania pociechom ferii spędzanych w taki sposób. Wiele polskich rodzin znajduje się w skrajnie trudnej sytuacji materialnej, która nie pozwala na zaspokajanie podstawowych potrzeb, a co dopiero mówić o wypoczynku w górach.

Kiedy byłem dzieckiem, również nie wyjeżdżałem na ferie zimowe, ponieważ moich rodziców nie było stać na taki wyjazd. Większość pieniędzy pochłaniała moja rehabilitacja. Ojciec był jedynym żywicielem rodziny. Mama i siostra były moimi animatorami czasu wolnego w czasie ferii zimowych. Jeżeli spadł śnieg, zawsze wybieraliśmy się na kuligi, były różnego rodzaju zabawy na białym puchu, zjeżdżanie na sankach lub worku wypełnionym słomą z górki. Chodziliśmy na lodowisko, które znajdowało na wiejskim stawie, do momentu, gdy mama nie przypłaciła tego ostrym zapaleniem oskrzeli. Podczas ferii zimowych często grywałem z bliskimi w szachy, warcaby, a także różnego rodzaju gry planszowe. W styczniu i lutym wiele moich cioc oraz wujków obchodziło urodziny, co sprzyjało wspólnemu spędzaniu czasu.

Wyjątkowo w trzeciej klasie szkoły podstawowej w okresie ferii zimowych pojechałem na trzytygodniowy turnus rehabilitacyjny do Rusinowca oddalonych od mojego miejsca zamieszkania domu o pięćdziesiąt kilometrów. To okolice Lublińca w województwie śląskim. Zawsze jeździliśmy tam tylko w okresie wakacyjnym. Pamiętam, że zima w tym czasie była bardzo sroga, a mimo tego w niedzielę ojciec i moja siostra przyjechali mnie odwiedzić, nie zważając na trudne warunki drogowe. Miło wspominać dzieciństwo, ferie oraz wakacje letnie, podczas których zawsze mogłem odpocząć i nauczyć się czegoś nowego.

KRYSTIAN CHOLEWA

Chory też ma

Niepełnosprawność nie kojarzy się z siłą, a ze słabością. Kiedy dowiadujemy się, że ktoś jest osobą z niepełnosprawnością, pierwsza myśl, jaka się pojawia, dotyczy jej rodzaju oraz poziomu samodzielności dotkniętego nią człowieka. W jak dużym zakresie będzie potrzebował pomocy ze strony osób trzecich w codziennym życiu? Czy da sobie radę z pełnieniem roli studenta, pracownika, przyjaciela, rodzica? Pokutujące w społeczeństwie stereotypy na temat osób z niepełnosprawnościami często spychają je w cień społecznego nieistnienia.

Niepełnosprawność to każde trwałe albo okresowe upośledzenie funkcji organizmu, które utrudnia bądź uniemożliwia samodzielne funkcjonowanie w codziennym życiu. Tu warto zaznaczyć, że nie ma jednej standardowej definicji pozwalającej określić, kto ma bezwzględne prawo uważać siebie za osobę z ograniczeniem sprawności, a kto takiego prawa nie ma. Ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz o zatrudnianiu osób niepełnosprawnych definiuje niepełnosprawność jako trwałą lub okresową niezdolność do pełnienia ról społecznych z powodu stałego bądź długotrwałego naruszenia sprawności organizmu.

„ZARAZA, ZARAZA!”

Niepełnosprawność w różnych grupach społecznych kojarzona jest najczęściej z wózkiem inwalidzkim, kulami, balkonikiem czy innego rodzaju oprzyrządowaniem ortopedycznym widocznym gołym okiem. Dotyczy to niepełnosprawności narządu ruchu, inaczej niepełnosprawności fizycznej. Ograniczenia w sferze poznawczo-intelektualnej, związane ze zdrowiem psychicznym bądź wynikające ze schorzeń układu nerwowego nie są możliwe do

zauważenia wzrokiem, co sprawia że trudniej je społeczeństwu zaakceptować. Przyjęcie postawy empatii i akceptacji w obliczu niepełnosprawności ukrytej wymaga wiedzy na temat danego schorzenia, a także praktycznych umiejętności dialogu i współpracy z człowiekiem nim dotkniętym. Bo o ile osoba na wózku inwalidzkim oczekująca na autobus wzbudza powszechną empatię, o tyle dziecko z autyzmem lub niekontrolowanymi tikami nerwowymi, zachowujące się głośno, staje się powodem niechęci, piętnowania, społecznej izolacji, wykluczenia z grupy rówieśniczej i braku pomocy. W książce pod tytułem: „NIEGRZECZNE. Historie dzieci z ADHD, autyzmem i zespołem Aspergera”, której autorem jest Jacek Hołub, jeden z rozmówców – nastolatek o imieniu Kacper – przyznaje, że podczas przerw w szkole rówieśnicy bawili się z nim w wymyśloną przez nich samych grę w rodzaju berka. Gra nazywała się „Zaraza”. „Zaraza” zawsze zaczynała się od niego, a każdy następny członek grupy, który go dotknął, choćby przypadkiem, stawał się zarażonym i pozostali odsuwali się od niego wołając: „Zaraza, zaraza!”. Ta gra to klasyczny przykład przemocy psychicznej wobec osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami, która ma miejsce nie tylko na boisku szkolnym, ale także w wielu innych obiektach użyteczności publicznej uznawanych za bezpieczne.

Na wstępie artykułu napisałam, że niepełnosprawność nie kojarzy się z siłą, a ze słabością. Dzieje się tak dlatego, że w naszym społeczeństwie wciąż pokutuje stereotyp osoby z niepełnosprawnością jako nieporadnej, żyjącej na niskim poziomie ekonomicznym, zdanej na pomoc państwa oraz mającej minimalne oczekiwania względem siebie i swojej przyszłości. W polskim prawodawstwie funkcjonuje termin „znęcanie się nad osobą nieporadną”. Z kolei

w pomocy społecznej mówi się o usługach opiekuńczych świadczonych osobom zależnym (czyt. niesamodzielnym z powodu wieku albo znacznej niepełnosprawności). Terminologia, jaką stosujemy w dyskursie publicznym, ma znaczący wpływ na kształtowanie wizerunku osób z niepełnosprawnościami oraz umacnianie ich pozycji w społeczeństwie. Z czym kojarzą się słowa „nieporadny”, „zależny”? Są one utożsamiane przede wszystkim z koniecznością zapewnienia ciągłej opieki i pomocy. Ów fakt świadomości co do zależności od innych i bezradności jest niejednokrotnie wykorzystywany przez sprawców przemocy, o czym opowiem w dalszej części artykułu.

Do niedawna przedstawiciele różnych branż – architekci, lekarze, rehabilitanci bądź prawnicy – mówiąc o osobach z niepełnosprawnościami używali określenia „osoby niepełnosprawne”. Zastąpiło ono używane w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku i wcześniej pojęcie „inwalida”. Z czasem uznano, że określenie „osoba niepełnosprawna” jest stygmatyzujące, ponieważ akcentuje niepełnosprawność jako stan rzeczy uniemożliwiający jednostce aktywne pełnienie ról zawodowych i społecznych. Z tej przyczyny zalecono używanie określenia „osoba z niepełnosprawnością” ukazującego niepełnosprawność jako jedną z wielu cech ludzkich. W języku medycznym nie znajdziemy już sformułowań jak „debilizm”, „imbecylizm”, „idiotyzm” i tym podobnych, deprecjonujących osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Rekomendacja zmiany wyrażen nie oznacza, że określenie „osoba niepełnosprawna” zniknęło bezpowrotnie z naszego języka. Nadal w niektórych środowiskach używane jest naprzemiennie z określeniem „osoba z niepełnosprawnością” lub stosowane pojedynczo. Niewłaściwe nazewnictwo w dyskursie publicznym to tylko wier-

prawo się bronić

chołek góry lodowej, która jawi się przed osobami z niepełnosprawnościami od chwili narodzin do niemalże końca życia. Jedne z kluczowych problemów tego środowiska dotyczą zapewnienia nieograniczonego dostępu do leczenia i rehabilitacji, opieki długoterminowej, edukacji w pełni uwzględniającej indywidualne potrzeby, aktywności zawodowej, wspierania w pełnieniu ról społecznych. Każda osoba z niepełnosprawnością powinna znać swoje prawa, wiedzieć jak przeciwstawiać się nadużyciom i u kogo interweniować, jeśli dzieje się jej, albo komuś z otoczenia, krzywda. Niestety, praktyka pokazuje, że w wielu takich sytuacjach osoby z ograniczeniami sprawności nie tylko nie posiadają wiedzy, w jaki sposób bronić się przed sprawcami przemocy fizycznej, psychicznej bądź seksualnej, ale odczuwają tak silny lęk i strach, że podjęcie jakiegokolwiek formy sprzeciwu z ich strony jest niemożliwe. Rzecz jasna, zyskuje na tym sprawca, bo im dłużej udaje się mu emocjonalnie tłumić krzyk swojej ofiary, tym bardziej czuje się bezkarny.

PRZEMOC W PLACÓWKACH OPIEKUŃCZYCH

Analizując problem przemocy w odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami nie sposób pominąć niezwykle ważnej kwestii, którą jest przemoc w całodobowych placówkach opiekuńczych dla osób przewlekle somatycznie chorych, z niepełnosprawnością intelektualną oraz ludzi w podeszłym wieku. Każdy słyszał przynajmniej raz o nadużyciach w tychże placówkach, ponieważ zjawisko to jest co jakiś czas nagłaśniane w środkach masowego przekazu. Telewizyjne i internetowe relacje z miejsc, w których przemoc ujrzała światło dzienne, niejednokrotnie postrzegane są

na wyrost. Śledząc medialne doniesienia widz zadaje sobie pytania: czy to zdarzyło się naprawdę?, może chodzi wyłącznie o wzrost zasięgów oglądalności lub liczby kliknięć? Niedowierzanie podsyćcone jest świadomością, że przecież publiczne całodobowe placówki opiekuńcze (jak np. domy pomocy społecznej) podlegają cyklicznym kontrolom wojewodów.

Przemoc w XXI wieku przestała mieć twarz sprawcy uzależnionego od alkoholu, o niskim statusie społecznym, mieszkańca małej wsi, znanego z agresywnych zachowań w lokalnej społeczności. Przybrała za to maskę pozornej troski i wymuszonego uśmiechu. Kryje się pod eleganckimi ubraniami i starannie wykonanym makijażem. Coraz częściej sprawcami przemocy okazują się być osoby wykształcone, zajmujące stanowiska kierownicze oraz cieszące się nieposzlakowaną opinią w swoich środowiskach. Ich erudycja i pogodne usposobienie w kontakcie z innymi ludźmi jeszcze dobitniej przekonują, że o żadnych nadużyciach z ich strony nie może być mowy. Nawet jeśli człowiek z niepełnosprawnością zakomunikuje właściwej osobie lub instytucji publicznej, że w placówce źle się dzieje, jego głos zostanie uznany za niczym nieuzasadnioną skargę, a nie za wołanie o pomoc.

Uniemożliwianie ofierze założenie rachunku bankowego, dysponowanie środkami płatniczymi wbrew jej woli, ograniczanie swobody co do wyboru garderoby, sposobu spędzania czasu wolnego albo podtrzymywanie kontaktów towarzyskich, zaniedbywanie higieny osobistej osoby z ograniczoną sprawnością, wyśmiewanie jej nagości i/lub potrzeby intymności – to wszystkie formy przemocy psychicznej, które wcale nierzadko mają miejsce w placówkach opiekuńczych, a także w domach rodzinnych. Na pozór relacja ofiary ze sprawcą może wyglądać zwyczajnie i nie wzbudzać żadnych podej-

rzeń. Łóżko podopiecznego podczas odwiedzin rodzinnych jest pościelone, a pokój wysprzątany. Aby jeszcze skuteczniej maskować nadużycia wobec ofiary, sprawca na pewien czas staje się życzliwy w stosunku do niej. Wychodzi z założenia, że jeśli osoba z niepełnosprawnością ma trudność, aby samodzielnie ubrać się i zjeść posiłek, nie będzie nigdy potrafiła bronić się przed przemocą. Kupuje kosztowne prezenty, organizuje wycieczki w ciekawe miejsca. Tym sposobem ofiara staje się zdezorientowana i słamszona. Trzeba ciągłej oraz wnikliwej obserwacji osoby z niepełnosprawnością i jej otoczenia, aby dostrzec znamiona przemocy.

Formą przemocy wobec osób z niepełnosprawnościami jest też nieuzasadnione stosowanie tak zwanego przymusu bezpośredniego. Przymus bezpośredni polega na doraźnym, krótkotrwałym unieruchomieniu przy użyciu siły fizycznej albo wprowadzeniu leków przewidzianych w planie leczenia do organizmu pacjenta bez jego zgody. Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego wyraźnie określa, kiedy przymus bezpośredni należy stosować. Może to mieć miejsce wyłącznie w sytuacji, gdy chory podejmuje próbę samobójczą, przejawia zachowania agresywne jawiące się niszczeniem przedmiotów znajdujących się w jego otoczeniu lub kiedy swoim zachowaniem naraża innych pacjentów na zagrożenie zdrowia bądź życia. Przymus bezpośredni można stosować także w przypadku zamiaru opuszczenia szpitala psychiatrycznego bez zgody personelu. Kwestia stosowania przymusu bezpośredniego, wbrew pozorom, nie zawsze dotyczy wyłącznie osób z problemami zdrowia psychicznego. Przymus bezpośredni stosowany jest również wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną przejawiających zachowania agresywne i/lub autoagresywne. Bywają sytuacje, że opiekun – mówiąc kolokwial-

nie – decyduje się pójść drogą na skróty i wybiera takie rozwiązanie w sytuacji, kiedy chce podporządkować sobie osobę z niepełnosprawnością bądź zmusić ją do określonego zachowania.

JAK SIĘ BRONIĆ?

Nie tylko krzyk jest sposobem obrony. Każda osoba z niepełnosprawnością, która ma możliwość poruszania palcami dłoni, może w przypadku zagrożenia wykonać międzynarodowy znak „Pomóż mi”. Jest to dyskretny sygnał informujący, że jesteś ofiarą przemocy. Wykonanie tego znaku jest proste i nie wymaga specjalistycznej wiedzy. Należy pokazać otwartą dłoń, a następnie złożyć ją w pięść chowając kciuk do środka. Jeśli zauważymy, że ktoś wykonuje taki znak, nie dajmy niczego po sobie poznać – nie reagujemy gwałtownie, zwłaszcza jeżeli w otoczeniu znajduje się człowiek, który może być sprawcą. Zachowujemy się naturalnie, a po zakończeniu spotkania zadzwonimy pod numer alarmowy 112. Osoba z niepełnosprawnością może również zgłaszać zachowania przemocowe zaufanym opiekunom, przyjacielom oraz odpowiednim służbom jak policja, staż miejska, pogotowie ratunkowe.

Kluczową rolę w przeciwdziałaniu nadużyciom pełni profilaktyka przemocy. W placówkach rehabilitacyjno-terapeutycznych jak warsztaty terapii zajęciowej i środowiskowe domy samopomocy cyklicznie organizowane są spotkania z przedstawicielami służb mundurowych oraz pracownikami instytucji służby zdrowia i pomocy społecznej. Ich celem jest edukacja w zakresie praw i obowiązków przysługujących osobom z ograniczeniami sprawności, nie tylko w kwestiach dotyczących załatwiania codziennych spraw bytowych i bezpieczeństwa cyfrowego, ale również w zakresie ochrony przed przemocą.

KAROLINA KASPRZAK

Wiersze Roberta Halajdy

MARZENIA

Prawda jest taka i wieście to Wy,
Że się spełniają niektóre sny.
Nie bójmy się marzyć, bo to nic złego
I ich spełnienie spotka każdego.
Bo wbrew pozorom wpływ mamy duży
Na swoją przyszłość,
Więc niech nam służy,
Takie codzienne planów snucie,
A później "gorącego żelaza kucie".
Bądźmy konsekwentni
W swych postanowieniach
I nie pozwólmy by ktoś je zmieniał.
Wytrwałość bowiem
Jest wynagradzana
I z taką myślą budźmy się z rana...

NA WESOŁO

Ten wiersz wesoło się zaczyna,
By nieprzyjaznym
Mi ludziom zrzęda mina.
Nie zawsze jest łatwo, nieraz jest źle,
Ja jednak nigdy nie poddaję się.
Po każdej burzy słońce przebija
I sprawia, że zły nastrój mija.
Pozytywne nastawienie
To jest podstawa,
By zwalczyć złe dni to jedyna rada.
Tak więc "głowa do góry"
I naprzód radośnie,
Gdy tak myślimy to i serce rośnie...

MOJE MOTTO

Wstawać codziennie
Z uśmiechem na twarzy,
To jest ta rzecz, która mi się marzy.
Odrzucić na bok zły nastrój i złość,
Niedobrym myślom powiedzieć dość.
Złym ludziom nie dać się zdominować
I głowy w piasek
Ze strachu nie chować.

Odważnie wchodzić w nowy dzień,
A wątpliwości usunąć w cień.
Urazy do ludzi w sercu nie chować,
Nad charakterem starannie pracować.
Przedłożyć nad gniew pogodny stan
I wytrwać w tym celu, dopomóż Pan....

MIŁOŚĆ W ŻYCIU

Życie jest piękne to prawda znana,
Każda osoba chce być kochana.
Czasem zdarzają się także złe dni,
Bo któż ich nie ma? Powiedzcie mi.
Po burzy jednak wychodzi słońce
I rodzi uczucia bardzo gorące.
Miłość, lojalność i zaufanie,
To coś czego chcemy kochane panie.
Mniej ważny jest wygląd, bo to pozory,
Związek tylko na nim oparty jest chory.
Szukajmy cierpliwie,
Znajdziemy w końcu
Drugą połowę. Dziękujmy słońcu,
Że tak rozświetla nieboskłon pięknie.
W duszy nam gra i serce mięknie.
Patrzmy z ufnością w kolejne dni,
Bo to jest jawa, a nie nam się śni.
Oddajmy się zatem w ramiona miłości,
Na bok odrzućmy kłótnie i złości...



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Ludzie starsi i dzieci

Předświąteczny czas obfitował w liczne wydarzenia związane ze zbliżającym się Bożym Narodzeniem. Nasz Warsztat Terapii Zajęciowej jest otwarty dla wszystkich, dlatego w tym czasie zorganizowaliśmy ciekawe spotkania dla gości w każdym wieku.

27 listopada 2023 roku w WTW gościliśmy 19 członków sekcji rowerowej z Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Rogoźna. Przybyli do nas nie rowerami, lecz samochodami, ponieważ pogoda była zimowa. Goście obejrzeli Warsztat z zewnątrz i wewnątrz. Prezentowaliśmy wytwory przygotowane w pracowniach, a także dzieliлись się naszymi osiągnięciami. Przygotowaliśmy także kame-

ralny kiermasz ozdób świątecznych. Zaprośiliśmy naszych gości do wspólnego stołu. Najlepiej rozmawia się przy kawie i słodkich wypiekach.

4 grudnia 2023 roku do Warsztatu przyjechała grupa 46 przedszkolaków z wychowawcami z Przedszkola Publicznego w Ryczywole. Zainteresowani przedszkolacy obejrzeli wszystkie pracownie i podziwiali różnorodne wytwory naszych uczestników. Po zwiedzeniu Warsztatu, nasi mali goście i uczestnicy zebrali się w dużej sali, by wspólnie śpiewać kolędy. Takie międzypokoleniowe spotkania zawsze dają nam wiele radości.

SARA KABAT
WTZ W WIARDUNKACH



Genealogia – jego pasją

Na przełomie lutego i marca każdego roku obchodzimy Ogólnopolski Tydzień Mukowiscydozy. Celem tego wydarzenia jest upowszechnianie wiedzy o mukowiscydozie, jej objawach, diagnozowaniu, leczeniu oraz możliwościach godnego i dłuższego życia chorych. A czym tak naprawdę jest ta choroba? O tym wie najlepiej mój wieloletni kolega Robert, który od urodzenia żyje z mukowiscydozą.

Został wcześniej zdiagnozowany, bo już w ósmym miesiącu życia, co w latach osiemdziesiątych nie zdarzało się często. Z biegiem lat choroba postępowała. W okresie gimnazjalnym nasiliły się u niego problemy ze strony układu oddechowego.

Robert coraz częściej chorował, był coraz mniej odporny fizycznie i ciągle jeździł do szpitala na dożylną antybiotykoterapię. Pomimo trudności zdrowotnych realizował naukę w trybie stacjonarnym. Rodzice jeździli z nim do lekarzy i do poradni, która była oddalona od miejsca zamieszkania o ponad 100 kilometrów.

Uczęszczał do liceum ekonomicznego. Po maturze podjął naukę w szkole policealnej o kierunku technik informatyk, a następnie kształcił się przez 4 lata w trybie zaocznym na Politechnice Opolskiej, na kierunku informatyka. W międzyczasie rozpoczął pracę w Fundacji „Ortus”, w której odpowiedzialny był między innymi za prace biurowe, organizację różnych przedsięwzięć, ich koordynowanie i rozliczanie. Natłok obowiązków nie sprzyjał poprawie stanu zdrowia Roberta.

W 2015 roku wyjechał do Niemiec, gdzie mieszkał przez ponad 8 lat. Taki krok wymagał poświęcenia i determinacji. Ukończył tam kurs językowy i znalazł tymczasowe zatrudnienie. Nie-

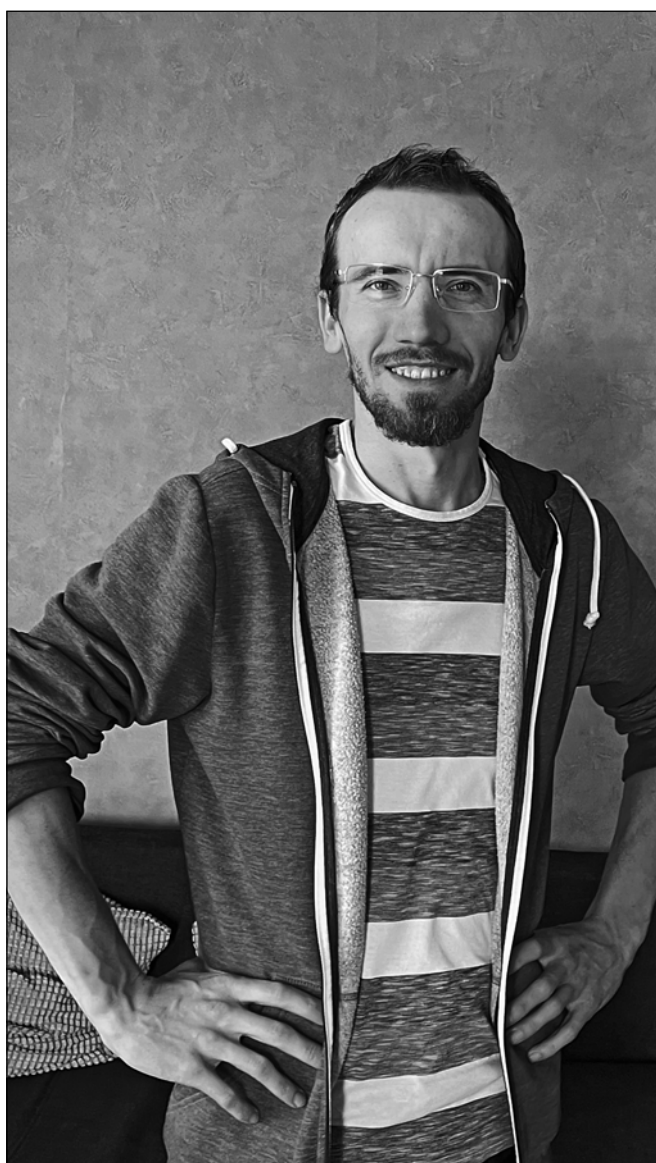
stety, choroba przekreśliła jego plany życiowe.

Jakiś czas temu Robert wrócił do Polski oraz do pracy zawodowej. W nowym miejscu pracy zajmuje się tworzeniem stron internetowych. Jedną z głównych pasji Roberta jest genealogia, której poświęca wiele wolnego czasu. Spod jego pióra wyszły dwie książki: jedna to monografia Smolarni (2014), a druga dotyczyła historii dzwonnicy z tej samej miejscowości (2019).

Robert jest autorem wielu artykułów i opracowań historycznych, publikowanych w lokalnej prasie oraz w zbiorowych publikacjach.

W zeszłym roku ukończył jednoroczne, podyplomowe studia genealogiczne na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Efekty swoich poszukiwań genealogicznych, jak i działalności historycznej, prezentuje na swojej stronie internetowej www.hellfeier.net

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. ARCHIWUM

Zestaw „Sensoria” to autorskie rozwiązanie pomocy terapeutycznych, które działając na wzrok, słuch i dotyk wspierają rozwój wrażliwości zmysłowej, uczą odbierania świata i dają możliwość wyrażania siebie. Do stworzenia zestawu zainspirowały mnie poszukiwania metod aktywizacji osób o ograniczonych zdolnościach poznawczych. W trakcie studiów magisterskich na Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu i wolontariatu w Wielkopolskim Stowarzyszeniu Alzheimerowskim szukałam praktyk które, będąc alternatywą dla terapii zajęciowej, pozwolą na swobodne wyrażanie siebie oraz pozytywnie wpłyną na relację pacjentów z opiekunami.

Źródłem inspiracji dla projektu są techniki terapii multisensorycznej. Najczęściej stosowaną jej formą są sale doświadczania świata, które wykorzystuje się w czasie prowadzenia rehabilitacji i terapii osób z różnymi stopniami niepełnosprawności. W salach doświadczania świata wykorzystuje się różnego rodzaju interaktywne pomoce – równocześnie działające na kilka zmysłów – które uczą świata i jego odbierania właśnie poprzez zmysły. Sale doświadczania świata tworzy nie tylko środowisko, w którym mają miejsce ćwiczenia, ale też sama metoda pracy z osobami z niepełnosprawnościami nazywana Snoezelen. Powstała w Holandii w latach 70 dwudziestego wieku. Podejście to proponuje terapię polegającą na równoczesnej stymulacji kilku zmysłów. Snoezelen daje możliwość dotarcia do osób, z którymi kontakt jest utrudniony i które w sposób indywidualny odbierają codzienne otoczenie – pozwala im na swobodne wyrażanie siebie oraz polepszenie relacji między opiekunami a podopiecznymi. Terapia wykorzystująca techniki Snoezelen aktywizuje wszystkie zmysły (wzrok, słuch, smak, dotyk, węch) oraz pozwala na zabawę i ćwiczenia połączone równocześnie z wyciszeniem. Dzięki indywidualnemu charakterowi i dowolności kształtowania ćwiczeń daje też duże poczucie satysfakcji.

„Sensoria” została zaprojektowana w duchu metody Snoezelen. Ma zagwarantować prowadzenie terapii w sposób holistyczny – odpo-

Terapia wszystkich zmysłów



Aktywność – ćwiczenie motoryki małej.



Relaks – ćwiczenie pamięci i skojarzeń.



Empatia – ćwiczenie umiejętności społecznych.

wiadając na potrzeby ćwiczenia i rozwoju umiejętności motorycznych, poznawczych i społecznych u osób o ograniczonych zdolnościach poznawczych. Idea zestawu i wykonywane z nim ćwiczenia zamknięte zostały w trzech hasłach: aktywność, relaks oraz empatia. W skład „Sensorii” wchodzi trzy pomoce terapeutyczne o różnym charakterze. Pozwalają one na ćwiczenie motoryki małej, umiejętności kognitywnych i społecznych. Dają pacjentom ciekawą formę ćwiczeń i zabawy, nie zniechęcając przy tym zadaniowym charakterem. Poszczególne ćwiczenia pozwalają na swobodną interakcję w indywidualnie wybrany przez pacjenta sposób. Może on wykorzystać pomoce do aktywnego ćwiczenia i zabawy lub formy relaksu i wyciszenia, samodzielnie lub w towarzystwie opiekuna.

Pierwsza z pomocy terapeutycznych odpowiada na hasło „aktywność”. Służy do swobodnego manipulowania dłońmi – obracania, ściskania, rozkładania i składania – przez co umożliwia różne ćwiczenia z zakresu motoryki małej. Rozkładająca się w czasie wykonywania ćwiczenia forma zapewnia ciekawe wrażenia wzrokowe, dotykowe i dźwiękowe. Kontrastowa kolorystyka zwiększa wrażeniowość zabawy i pobudza ciekawość. Dodatkowo, w czasie obracania i ściskania w dłoniach pomoc terapeutyczna wydaje jednostajny, spokojny szum, który zachęca do dalszego wykonywania ćwiczenia.

Druga z pomocy terapeutycznych skupia się na ćwiczeniu sprawności poznawczych. Przestrzenna układanka składa się z 6 obłych elementów, które skrywają w sobie wypełnienia wykonane z różnych faktur i materiałów, w czasie ćwiczenia łączonych ze sobą w pary. Zabawa zachęca do ćwiczenia pamięci i budowania skojarzeń poprzez dotyk – badanie i łączenie poszczególnych elementów na pod-

stawie zamkniętych w nich struktur oraz kolorów. Ćwiczenie z obłymi, dotykowymi elementami układanki daje też możliwość wyciszenia. Dodatkowa forma zabawy, która polega na nakładaniu na siebie oraz balansowaniu poszczególnych elementów zestawu pozwala na ćwiczenie koncentracji i umiejętności z zakresu motoryki małej.

Trzecia z pomocy terapeutycznych odpowiada na potrzebę aktywności społecznej. Pod hasłem „empatia” zaprojektowany został miękki, interaktywny obiekt reagujący na dotyk. Można go wykorzystać do ćwiczenia samodzielnie lub w dwie osoby. Pozwala na wspólną grę i interakcję poprzez dotyk. Pomoc dydaktyczna powstała z myślą o pacjentach, którzy mają trudność w wyrażaniu siebie za pomocą mowy, co utrudnia kontakt z nimi oraz ogranicza możliwości ekspresji. Dotknięcie tej samej części interaktywnego wzoru przez siedzące naprzeciwko osoby wywołuje delikatne wibracje, które narastają wraz z dalszym wykonywaniem ćwiczenia. Ćwiczenie wykonywane w dwie osoby ma pomóc zwiększyć poziom wzajemnej empatii i pomóc przełamać barierę komunikacyjną. Indywidualna forma zabawy może polegać na podążaniu dłońmi za interaktywnym wzorem, co wywołuje delikatne wibracje odczuwalne pod dłoń. Ćwiczenie samodzielne pozwala wyciszyć się i zrelaksować.

Rozwijając projekt „Sensorii” mam nadzieję rozpo-
wszechnić innowacyjne podejście do edukacji osób z ograniczonymi zdolnościami poznawczymi. Proponując angażujące, niedyrektywne i plastyczne w interpretacji pomoce terapeutyczne chciałabym stworzyć przestrzeń na indywidualny rozwój w formie zabawy i integracji. „Sensoria” angażuje w ćwiczenia opiekunów i zachęca do wspólnego podejmowania aktywności.

MAŁGORZATA KOSTACIŃSKA

Jedyny taki kalendarz

Jak co roku stworzyliśmy nasz kalendarz w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Pobiedziskach. Robiliśmy zdjęcia przez cały rok w różnych okolicznościach. Następnie segregujemy je na bieżąco i zostawiamy te, które są dobre. Robimy to w pracowni komputerowej.

W tym roku na pierwszej stronie mamy zdjęcie całej grupy z lipca 2023 roku. Na kolejnych stronach mamy zdjęcia uczestników, kadry i każdy na

pewno może siebie znaleźć. Są to zdjęcia z naszych urodzin, wycieczek i wszystkich wydarzeń, które były dla nas ważne. Jest to nasz czwarty kalendarz i większość z nas zostawia go sobie na pamiątkę. Dzięki zdjęciom możemy wracać do tych chwil, które przeżyliśmy i były dla nas ważne, ale też możemy planować przyszłość.

PAULINA OSIŃSKA
DAWID KARPIŃSKI

UCZESTNICY WTZ W POBIEDZISKACH



FOT. ARCHIWUM WTZ W POBIEDZISKACH



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Śmiech

Od przeszło 30 lat w Austrii działa znane i bardzo cenione Stowarzyszenie o nazwie CliniClowns. Członkowie tej grupy charakteryzują się wysokim poziomem empatii, poczuciem humoru oraz zdolnościami aktorskimi. Warto dodać, że wśród nich często spotka się nawet zawodowych artystów.

Celem działania tego stowarzyszenia jest niesienie ciężko i chronicznie chorym dzieciom uśmiechu i radości. Działacze tej grupy można określić jako profesjonalnych „rozmieszcaczy”. Przychodzą oni do przebywających w szpitalach chorych dzieci, którym starają się przez żart, śmiech, zabawne sztuczki i śmieszne przebijanie się, a także najprostsze, można by powiedzieć „wygłupianie się” odwrócić ich uwagę od bólu, smutku i cierpienia. Repertuar prezentowany przez CliniClowns posiada bardzo serdeczny i przystępny charakter. Dzięki temu staje się on zrozumiały i miły dla wszystkich dzieci, również i tych, które nie znają języka niemieckiego, dając im radość, odprężenie i ulgę w cierpieniu.

Mottem działania zabawnych artystów z czerwonymi nosami jest przesłanie: „śmiech jest najlepszym lekarstwem”. Na terenie Austrii działają oni już w 27 szpitalach i oddziałach paliatywnych, gdzie zawsze z utęsknieniem są oczekiwani nie tylko przez najmłodszych pacjentów, ale też z wdzięcznością i uznaniem przyjmowani przez personel medyczny oraz rodziny dotknięte cierpieniem swoich najbliższych.

Z inicjatywy tej grupy osób ukazała się mała książeczka pt. „Lachen ist ein Geschenk des Herzens”. W języku polskim można ten zwrot oddać słowami: śmiech jest podarunkiem serca. Dochód ze sprzedaży tej książeczki przeznaczony jest na wspieranie działań niosących chorym dzieciom uśmiech. Na początku tej publikacji zaznaczone jest, że powstała ona w tym celu, aby zawarte w niej pełne miłości przesłania

wyczarowały uśmiech w sercach wszystkich czytelników. Podkreślone jest również, jak ogromnie ważne jest, aby w życiu nie utracić poczucia humoru i mieć świadomość, że śmiech może wspomagać proces leczenia. W publikacji tej szpitalni artyści dzielą się z wielkim wzruszeniem swoimi wyjątkowymi doświadczeniami, które pokazują, jak wielokrotnie przez śmiech udało im się podbudować pacjentów, pozwolić im zapomnieć o swoich lękach i troskach oraz wejść w radosny nastrój, który uaktywnił w nich siły procesu samoleczenia.

Śmiech w przesłaniu CliniClowns przynosi następujące korzyści:

- redukuje negatywne efekty, takie jak np. stres, który w dzisiejszym społeczeństwie stanowi przyczynę wielu chorób
- zwiększa zawartość tlenu we krwi
- wzmacnia cały system obronny organizmu
- w wielu chorobach uaktywnia osobisty proces samoleczenia
- łagodzi bóle, a nawet sprawia, że mogą one zupełnie ustąpić
- wywołuje nieuświadomione prawidłowe, czyli głębokie oddychanie
- uaktywnia hormony szczęścia (endorphine)
- uaktywnia oraz wzmacnia serce i system obiegu krwi
- oczyszcza drogi oddechowe
- ułatwia przemianę materii
- reguluje produkcję cholesterolu
- masuje przeponę, a przez to jednocześnie masowane są również inne otaczające ją organy, co posiada dobroczynny wpływ na układ trawienny
- oraz wiele innych korzyści.

Śmiech, według opisanych profesjonalnych rozmieszcaczy jest szczególnym darem serca, gdyż w momencie,

jest podarunkiem serca

gdy się śmiejemy, dzieje się coś dobrego w nas samych i jednocześnie tym samym obdarowujemy inne osoby. Dlatego zachęcają oni, jak nazywają, aby tę bezpłatną „paczuszkę” wypełnioną poczuciem humoru i radością bezinteresownie podawać dalej i czynić to jak najczęściej wykorzystując ku temu każdą możliwą okazję, aby przez to coraz bardziej rozprzestrzeniała się w świecie radość i zadowolenie. Śmiech jest przecież, jak piszą, najpiękniejszą i najprostszą mową w świecie, gdyż wpływa ona nie z naszego intelektu, ale z naszego serca. Uśmianie się i śmianie nie trzeba się uczyć, pokazują to już najmniejsze dzieci. One posiadają bogactwo tej cudownej mowy, która w sposób wyjątkowy zbliża ludzi ku sobie. To właśnie dzieci potrafią przeciętnie od 200 do 400 razy dziennie śmiać się z głębi serca. Natomiast my dorośli, jak stwierdzają autorzy przedstawionej książeczki, czynimy to nie częściej niż 15 razy dziennie. Ubolewają oni nad takim smutnym stanem, akcentując jednocześnie, że bardzo szkoda, że tak jest, gdyż śmiech łączy ludzi, czyni ich szczęśliwymi, wzmacnia przyjaźnie, a związki ożywia i czyni stabilnymi. Według nich w świecie „dużych dzieci” występuje więc wielka potrzeba nadrobienia tych braków. A przecież wszyscy, jak podkreślają jesteśmy ogrodnikami naszego osobistego świata i to jest wspaniałe, gdyż sami decydujemy o tym, jakie ziarna my w tym świecie siejemy i jakimi pozwalamy wzrastać. Przez każdy uśmiech siejemy ziarna pełne miłości, radości i bogactwa kolorów.

Podobnie jak u spontanicznie śmiejących się dzieci radosny śmiech towarzyszy również osobom z niepełnosprawnością. Często pomimo bólu i cierpienia ich twarze promieniają niezwykle radością i szczęściem. Tym darem radości bezinteresownie obdarzają innych oraz „zarażają” ich swoim serdecznym uśmiechem. Można to zauważyć również na fotografiach osób z niepełnosprawnością, które zamieszczane

są w każdym numerze „Filantropa Naszych Czasów”. Natomiast znajdujące się tam teksty tych osób, albo teksty o nich zadziwiają nas tym, jak potrafią one cieszyć się swoim codziennym życiem, swoją rodziną, przyjaźniami, miejscem, w którym mieszkają i pracują, otaczającą przyrodą, wycieczkami, o których z zachwytem i z wdzięcznością opisują, co dane im było podczas nich przeżyć i doświadczyć.

Wyjątkową okazją do radości jest dla nich udział w imprezach kulturalnych i zawodach sportowych. Ileż szczęścia daje im taniec, śpiew, występ, odegranie roli, przebijanie się, a jak wiele

darzenia. Cudownie pokazuje to w listopadowym „Filantropie” zamieszczona fotografia szczęśliwej drużyny WTZ w Pobjedziskach z dyplomem i pucharem za drugie miejsce, które dla nich jest tak jedyne i niepowtarzalne. Warto to zdjęcie pokazać kibicom i sportowcom pełnosprawnym na przykład przy okazji mistrzostw światowych, aby o taki wymiar ubogacić ich własną wizję sportu. Ogrom radości czerpią również z udziału w zajęciach terapeutycznych i automatycznie ich radość pomnaża się w sercach opiekunów i terapeutów. Wiele radości dają im nawet drobne dzieła wytworzone własnymi rękami,

się nawet do łez. Podobnie wzrost częstotliwości śmiechu i radości powodują też inne humorystyczne dodatki zawarte w tym czasopiśmie, więc naprawdę warto, że one tam są. Czytając regularnie to pismo i wpatrując się w radosne oblicza jego bohaterów na pewno przekraczamy podaną średnią śmiania się, śmiejąc się częściej niż tylko 15 razy dziennie.

Krzysztof Lausch wielki orędownik osób z niepełnosprawnością, który był bardzo radosnym człowiekiem i otwartym na dowcip i żart często stawiał osoby te jako wzór do naśladowania oraz podkreślał, że od nich można się bardzo dużo nauczyć. Jako przykład podawał ich postawę radosnego przeżywania i wyraźnego cieszenia się spotkaniem z żywym Bogiem w Komunii Świętej. W tak ważnym momencie osoby te swoim szczerym uśmiechem rozpromieniającym ich twarze wyrażają głębokie doświadczanie przepełnienia prawdziwą radością i wielkim szczęściem. Niestety tak błęgiego stanu ducha, jak zaznaczał Lausch, nie często można dopatrzeć się w twarzach osób pełnosprawnych, które po przyjęciu Komunii Świętej niejednokrotnie przyjmują zadziwiająco posępne miny, wyrażając tym, jakby w tym świętym momencie doświadczły czegoś bolesnego lub przykrego. Z pełnym przekonaniem podkreślał Lausch, że osoby z niepełnosprawnością mają wiele do zaoferowania ludziom pełnosprawnym, co wyraził słowami:

Gotowi jesteśmy ich wychowywać, uczyć, ćwiczyć – a jak mało jesteśmy otwarci na naukę i wychowanie, jakie możemy od nich otrzymać. Tak wiele mają oni w sobie prawdziwego, niezafałszowanego uczucia, tak wiele szczerości, tak wiele ufności i dobroci serca. Któż z nas tzw. „normalnych ludzi” może powiedzieć, że jest pełen prawdziwej radości z istnienia realnego, dobrego Boga?

Z serdecznym uśmiechem z ojczyzny czerwono nosych CliniClowns

HALINA KOSELSKA-KUBIAK



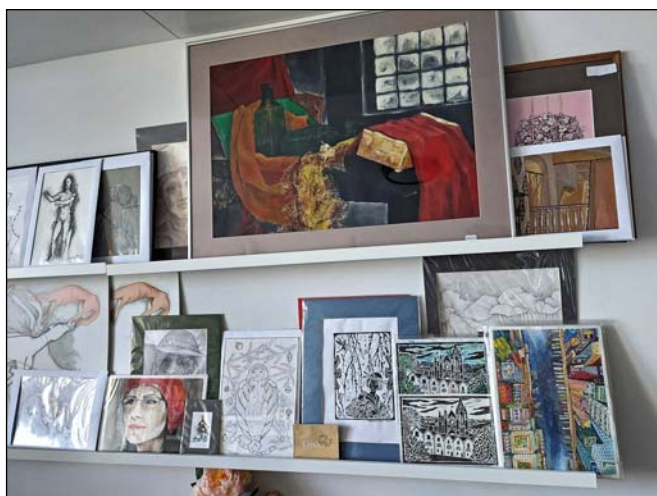
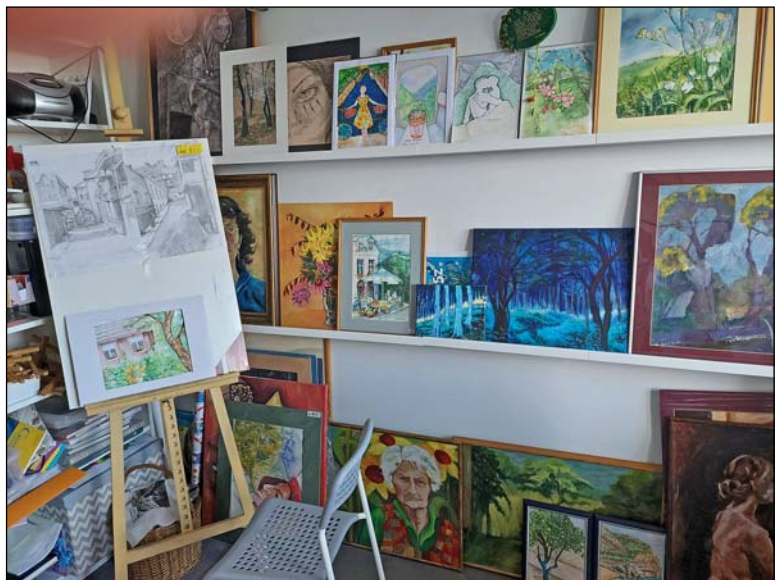
Miły obrazek z napisem (po polsku)
„Śmiech jest podarunkiem serca”.

przy tym pokazują empatii, wrażliwości, czułości, spontaniczności, zaangażowania i własnej pomysłowości. Podczas obchodzenia urodzin, świąt, uroczystości takich jak na przykład Pierwsza Komunia Święta, bierzmowanie u nich w centrum zainteresowania nie stoi wielki prezent, nie to co dostaną i ile mi dadzą, ale radość bycia razem i wspólne świętowanie. Podobnie i w sporcie nie najważniejsze jest dla nich zajęcie pierwszego miejsca, ale udział w zawodach, wspólny wysiłek i cała atmosfera wy-

które powstają w atmosferze emanującej z nich dobrej energii i pozytywnych emocji. Należy dodać, że jednak podwójne szczęście daje im z możliwości obdarowania tym upominkiem od serca kogoś bliskiego i dostrzeżenie jego radości.

W każdym wydaniu „Filantropa” znajduje się również bardzo cenny kącik radości. Czytając chociażby fraszki Jerzego Szulca można przy niektórych z nich nie tylko wydać salwę gromkiego śmiechu, ale długo śmiać

Szczenie



– pasja i twórczość

Wydawnictwo Kontekst wydało w 2005 roku książkę „Szczęście, nieszczęście...?” autorstwa Tiny Wieczorek. Jest to niezwykle dzieło o wielkiej wartości. Trzeba do niej zajrzeć i przeczytać. Niestety, trudno znaleźć tę książkę. Na pewno jest w Bibliotece Uniwersyteckiej w Poznaniu. Nie można jej kupić w księgarniach. Nikt jeszcze nie wznowił wydania książki Tiny Wieczorek. Po dwudziestu latach zapomnieliśmy o pamiętniku Tiny „Szczęście, nieszczęście...?”

Nieszczęście – Tina przeżyła tragedię, wypadek samochodowy na ulicy Władysława Reymonta w roku dwutysięcznym. I do dzisiaj po tym zdarzeniu jest chora, ma bóle głowy, żołądka, nie wychodzi z domu, leczy w szpitalu niesprawne nogi, zwłaszcza nogi prawej. A szczęście – żyje swoją pasją i twórczością. Minęło zaledwie pięć lat po wypadku, Tina napisała swoją książkę. Od dawna i dzisiaj tworzy obrazy: oleje na płótnie, pastele w kredkach, akwarele, akryle, linoryty, prace graficzne, rysunki.

Tina tak opowiedziała o tragicznym zdarzeniu:

Wtedy był listopadowy dzień, tydzień po Święcie Zmarłych, jakie to wymowne. (...) Wiem, że chciałam przejść na drugą stronę jezdni, na przystanek tramwajowy. Przejście dla pieszych nie posiadało świateł sygnalizacyjnych, ale samochód na pierwszym pasie się zatrzymał, więc na nie weszłam.

Doszłam do połowy i ujrzałam nadjeżdżający samochód. To był moment, a tyle myśli przebiegło przez moją głowę.

Tak wiele ważnych rzeczy nie umiem sobie przypomnieć, ale to, że pierwszy samochód był koloru złotego, a ten nieszczęsny – srebrnego – to pamiętam, i moje zdumienie:

– Jak to, przecież jestem na pasach? – Jestem bezpieczna!

Intuicja podpowiadała mi:

– Stań, nie ruszaj się.

Logika mówiła:

– Uciekaj, ten z tyłu cię zahaczy!

Dzisiaj myślę, że gdybym posłu-

chała intuicji, stałabym między dwoma jadącymi samochodami, ale byłabym cała – gdybym...

Ja wyciągnęłam ręce, chcąc zatrzymać pędzący samochód (...). Ford Focus uderzył w moje ciało lewy bok i jak opowiadała córka, która była naocznym świadkiem, znalazłam się na jego masce.

Kobieta – sprawczyni wypadku – zatrzymała się po 16 metrach, a ja spadłam 4 metry dalej.

Przyjechało pogotowie, zdra-pało mnie z trotuaru i zawiozło



do dyżurnego szpitala. Na izbie przyjęć podobno nawet utrzymywałam kontakt (...). – Musimy panią operować, ale będzie pani żyła... (...) I dzieci jeszcze pani urodzi.

– Ale mam 40 lat i już nie chcę...

Potulnie zgodziłam się i straciłam przytomność.

W książce Tiny tak mówiła lek. med. Lidia Wojtkowiak: „Tina była zdrową, radosną, pełną energii kobietą. (...) Czytając karty wpisowe, dobrze wiedziałam, że była po drugiej stronie. (...) Widniały rozpoznania brzmiące jak wyrok. Wstrząśnienie mózgu. Złamanie żeber po stronie lewej. Krwaki opłucnej lewej, rozdranie przepony lewej. Rozdranie esicy, rozlane zapalenie otrzewnej, wstrząs hipowolemiczny. Wielofragmentowe złamanie miednicy, złamanie

z przemieszczeniem lewego talerza biodrowego, zwłknięcie w stawie krzyżowo-biodrowym lewym. Złamanie kłykcia bocznego kości piszczelowej prawej z rozerwaniem więzadła pobocznego oraz krzyżowego w stawie kolanowym lewym. Rany potłuczone całego ciała.

Nie dni, ale miesiące i lata cierpliwości, walki o każdy ruch, nowe zabiegi operacyjne, nie zakończone do dzisiaj, towarzyszyły jej w codziennym życiu. Ile zwątpienia,

bólu i cierpienia znalazłam w wyrazie jej oczu, jaki smutek im towarzyszył. Tak powstał jej pamiętnik, jak go nazywa, skierowany nie tylko do tych, którym życie usunęło się z pod nóg, a co było dotychczas niemożliwe – stało się możliwe, ale dla nas wszystkich.”

Przez długie miesiące Tina była na OIOM (Oddział Intensywnej Opieki Medycznej) – w którym leczy się pacjentów, znajdujących w krytycznym stanie. Personel stanowią lekarze specjaliści, pielęgniarki specjalistki w dziedzinie pielęgniarstwa anestezjologicznego i ratownicy medyczni. Ból, strach, myśl o śmierci.

„Zakładają mi sondę – mówi Tina – to ma zapobiec wymiotom. Niestety, wymiotuję obok sondy. Do tego wszystkie rurki mnie uwierają. (...) Dlatego mam przywiązane ręce do

łóżka. Pragnę nie jęczeć, ale nie umiem opanować bólu. Najbardziej bołą połamane żebra, wszystko boli. (...) Kolejny dzień na OIOM-ie, w którym do bólu dochodzi strach przed bólem. A można jednak boję się ponownego umierania? Tak, na pewno. (...) Pamiętam jak wpadałam w ogromną czarną próżnię i czułam, że rozrywa mnie głuchy, niemy dźwięk”.

W wypadku w roku 2000 do wydania książki w roku 2005 Tina Wieczorek podziękowała wielu lekarzom w swoim pamiętniku „Szczęście, nieszczęście...”. Wymienimy nie wszystkich. Dr Wangelis Karpacopulos „zacerował” pięknie rany Tiny. Dr Tomasz Dykow uparcie wymagał ćwiczeń. Ordynator chirurgii dr Wojciech Waliszewski zszął na kształt człowieka i dopingował do walki z chorobą. Lekarze z Instytutu im. Prof. Degi w Poznaniu „postawili” Tinę na nogi. Wymagali i wierzyli, że sobie poradzą.

Rozdział ZŁOTE KOKONIKI w książce Tiny w roku 2005 obudziła się pasja i twórczość. Wróciło szczęście. Znowu życie ma sens. Przyjaciele Kasia, Wojtek i Dorota.

„Kasia zajęła się moją rodziną. Wojtek wtłacza we mnie pogodę ducha i wiarę w nowy początek. (...) Dorota przyniosła mi do szpitala pastele w kredkach i inne akcesoria plastyczne. (...) Nie mogę jeszcze porządnie utrzymać długopisu utrzymać w ręce, a jej zdaniem:

– Mam rysować!”

Tina postanowiła rysować pastelami wszystko to, co jeszcze chce zobaczyć – góry, plaże i zieleń w każdej postaci. Rysuje zielone ogrody, jabłonie z czerwonymi jabłkami. W ten sposób podróżuje, leżąc w szpitalnym łóżku.

Tak już będzie zawsze. Wystarczy dzisiaj zajrzeć do pracowni malarskiej Tiny, pełnej portretów, panoram, pejzaży, całych postaci, rysunków, linorytów, akwarel, pastelów, akryli. I tak się stało: szczęście to pasja i twórczość.

MARCIN BAJEROWICZ



Wigilia w „Iskrze”

Spotkanie wigilijne w Stowarzyszeniu na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Iskra” było wzruszającym wydarzeniem. Była to okazja wspólnego świętowania i tworzenia niezapomnianych chwil. Bardzo lubimy wigilię. Wzmacnia więzi między członkami naszego Stowarzyszenia. Wszyscy mogli

poczuć się częścią wspólnoty, doświadczyć atmosfery radości i wzajemnej życzliwości.

Ważne było, aby wybrać dogodny termin i dostosować się do potrzeb uczestników. Zadbaliśmy o dekoracje, które wprowadziły wszystkich w świąteczny nastrój. Chojniki, girlandy, światełka i ozdoby

stworzyły magiczną atmosferę. Uczestnicy poczuli się jak w domu. Nie zabrakło tradycyjnych potraw. Były pierogi, barszcz, sałatki i tradycyjne ciasta.

Wspólnie śpiewaliśmy koledy. Zapewniło to możliwość aktywnego uczestnictwa i wyrażania siebie. Spotkanie wigilijne w „Iskrze” stworzyło

atmosferę akceptacji i wzajemnego wsparcia. Uczestnicy mogli poczuć się docenieni i ważni, nawiązać nowe przyjaźnie. Spotkanie wigilijne przyniosło wiele radości. Była to okazja wspólnego świętowania i tworzenia pięknych wspomnień.

MARCIN KACZYŃSKI



Jest taki dzień

Jest jeden taki dzień w roku, kiedy obchodzę moje imieniny. Ten dzień to 23 grudnia w przeddzień wigilii Bożego Narodzenia. Mam na imię Sławka i chce Wam opowiedzieć, jak to jest z tymi świętami.

W przedświąteczne dni każdy jest zajęty pracami domowymi i przygotowaniami do świąt. Trzeba znaleźć chwilę na rozmowy z bliskimi i złożyć życzenia. Uroczyste dni spędziłam w domu z mamą i ciocią. Od rana trwały przygotowania tradycyjnych dwunastu potraw. Podzieliliśmy się opłatkiem, składając sobie życzenia. Podczas kolacji wigilijnej wszystko było bardzo smaczne. Najbardziej lubię rybę. Po kolacji były prezenty i kolędy. Wspólnie je śpiewamy.

Po świątach jest nowy rok, każdy ma jakieś noworoczne postanowienia. Mam niepełnosprawność neurologiczną i moim najważniejszym celem każdego nowo rozpoczętego roku jest być zdrową i mieć dobrą sprawność fizyczną, by móc uczęszczać do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Śremie. W naszym Warsztacie są różne pracownie, a każda z nich ma noworoczne plany. Czasami trudne do zrealizowania, ale dla chcącego nie ma nic trudnego. Dzięki naszym terapeutom dowiadujemy się dużo o nas samych i zdobywamy nowe umiejętności, które możemy wykorzystać w życiu codziennym. Uczymy się małymi krokami. Warto wszystkiego próbować.

SŁAWOMIRA SOBIECH
UCZESTNICZKA W TZ W ŚREMIE



FOT. ARCHIWUM W TZ W ŚREMIE

Krakowski teatrzyk

14 grudnia 2023 roku do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wiardunkach przyjechał teatrzyk objazdowy „Krakowski teatr B”. Cała obsada liczyła dwie osoby. Panowie Mariusz i Piotr wykonali dla nas przedstawienie o stworzeniu świata pod tytułem „Początek”.

Była to historia powstania świata na podstawie Pisma

Świętego w ciągu siedmiu dni tygodnia. Aktorzy przedstawiali powstanie każdego dnia tygodnia. Śpiewali i grali na gitarze, zapraszając do wspólnej zabawy wszystkich uczestników. Po 40 minutach edukacyjnych wiadomości i wspólnych, wesołych chwilach wróciliśmy do swoich zajęć i zaprosiliśmy aktorów w nasze progi na kolejny występ.

BOŻENA OLEKSY



FOT. (2X) ARCHIWUM W TZ W WIARDUNKACH

Pomocna i cierpliwa

Matka odgrywa szczególnie istotną rolę w życiu każdego człowieka. Dla osób z niepełnosprawnościami opiekunkami, rehabilitantkami i przyjaciółkami. Nawet, kiedy jesteśmy już zupełnie dorośli i od dawna samodzielni, nasze mamy wspierają nas radą, pomocą i uśmiechem. Matki lepiej niż ktokolwiek inny potrafią dostrzec nasze troski i problemy.

Jestem wdzięczny mojej mamie za trud wychowania i opiekę, co podkreślałem już w artykułach poświęconych rodzicom. Mama musiała dostosować całe swoje życie zawodowe do mojej rehabilitacji. Na zawsze pożegnała się ze swoją dotychczasową pracą, ponieważ moja rehabilitacja i edukacja zajmowała dużo czasu w ciągu dnia. Były to zajęcia na basenie oraz usprawniające, gimnastyka, dwa razy tygodniowo hipoterapia. Mimo braku możliwości pracy na pełen etat, podejmowała się różnych prac dorywczych. Pracowała w gospodarstwie rolnym, przy ubojni kurczaków, a w okresie letnim – przy zbiorze borówek. Przed świętami wykonywała stroiki oraz ozdoby.

Kiedy podrosłem i stałem się bardziej samodzielny, postanowiła wyjechać do pracy do Holandii, aby zarobić na moją rehabilitację oraz nowy samochód, ponieważ nasz fiat 126p, czyli popularny „maluch” był już wysłużony. Mamie w obcym kraju na początku było ciężko, gdyż była tam zupełnie sama przez okres trzech miesięcy. Tato w tym czasie pracował jeszcze w Polsce i nie miał już urlopu wypoczynkowego do wykorzystania. Wówczas dostęp do telefonów komórkowych za granicą był utrudniony. Mama nie miała własnej komórki i aby zadzwonić do Polski, pokonywała w wolną niedzielę dystans 2 kilometrów do budki telefonicznej.

Moja mama pracowała również jako opiekunka osób starszych w Niemczech. Opieka nad osobami w wieku podeszłym wymagała od mamy cierpliwości, którą nabyła opiekując się mną oraz moją babcią.

KRYSTIAN CHOLEWA

Filmy bez ograniczeń

„Kino bez barier” w Centrum Kultury Zamek w Poznaniu po raz kolejny zaprasza w swoje progi. Są to dostępne pokazy filmowe realizowane od 2022 roku w Kinie Pałacowym w Poznaniu, a od 2023 roku również w kinie „Echo” w Jarocinie i w kinie „Nowe Horyzonty” we Wrocławiu. Prezentowane filmy są zaopatrzone w audiodeskrypcję i napisy dla osób z dysfunkcją słuchu oraz tłumaczenie na Polski Język Migowy.

Pokazy w Kinie Pałacowym w Poznaniu odbywają się we wtorki i czwartki. Bilet na seans kosztuje jedyne 5 złotych, asystent osoby z niepełnosprawnością ponosi koszt w wysokości 1 złotego. Można je zakupić za pośrednictwem strony <https://kinopalacowe.pl> Warto zarezer-

wować udział w seansie wcześniej, ponieważ liczba miejsc jest ograniczona. Do sal we wszystkich trzech kinach można się dostać poruszając się na wózku, w salach są zamontowane pętle indukcyjne.

W styczniu widzowie „Kina bez barier” obejrzą między innymi poruszający film fabularny pod tytułem „Strzępy” w reżyserii Beaty Dżianowicz, opowiadający o losach rodziny Pateroków, której jeden z członków zachorował na Alzheimera. Więcej o tym filmie na stronie 35. W programie lutowym został zaplanowany film „Przejścia” Iry Sachs (seans tylko dla dorosłych). Film opowiada o miłosnym trójkącie. Bohaterowie będą musieli zmierzyć się z pytaniami, na które nie są gotowi i którym nie chcą stawiać czoła. Film ten zostanie

wyemitowany 1 lutego o 18.00. 13 lutego o 11.00 i 15 lutego o 18.00 będzie można obejrzeć film „Totem” Lily Aviles, wzruszającą pełną czułości historię o sile rodzinnych więzi w obliczu tragedii. Natomiast 20 lutego o 11.00 i 22 lutego o 18.00 wyemitowany zostanie film „O psie, który jeździł koleją” Magdaleny Nieć. Film jest odpowiedni dla dzieci i opowiada o dziewczynce, co poznała niezwyklego przyjaciela. 27 lutego o 11.00 i 29 lutego o 18.00 miłośnicy filmów historycznych będą mogli obejrzeć film „Chłopi” w reżyserii Doroty K. Welchman i Hugh Welchmana, opowiadający o losach Borynów i pięknej Jagny, tragicznej miłości oraz życiu w małej wiejskiej społeczności.

Oprac. KK.

Troska o słabszych

Ciężka choroba wymaga zmian dotychczasowego trybu życia, nierzadko rezygnacji z pracy i co za tym idzie – utraty źródła dochodów. Chorobę i wynikającą z niej niepełnosprawność nie zawsze można zauważyć. Są schorzenia i dolegliwości, których po prostu nie widać. Bądźmy zatem czujni oraz wyrozumiali, nie oceniamy nikogo pochopnie. Przypadający 11 lutego Światowy Dzień Chorego jest okazją, aby poświęcić uwagę słabszym i cierpiącym.

Celem obchodów Światowego Dnia Chorego jest uwrażliwienie różnych grup

społecznych, a także instytucji działających na rzecz pacjentów, na konieczność zapewnienia jak najlepszej opieki ludziom chorym, pomaganie w cierpieniu nie tylko w wymiarze fizycznym, ale również duchowym, ukazywanie znaczenia opieki duchowej nad chorymi ze strony wszystkich, którzy żyją i pracują z chorymi.

Chorzy przebywający w szpitalu nie zawsze mają odwagę prosić personel medyczny o pomoc, zwłaszcza jeśli potrzeba wsparcia dotyczy utrzymania higieny osobistej. Każdy człowiek reaguje indywidualnie na chorobę, cierpienie i kryzys.

Jedni zamykają się w sobie, inni z kolei demonstrują swoje niezadowolenie okazując agresję. Kluczową rolę w zdrowieniu chorego odgrywa obecność najbliższych.

Niestety, nie każdy chory może na takową liczyć. W takiej sytuacji nieocenionym wsparciem są wolontariusze na oddziałach szpitalnych oraz hospicyjnych, którzy otaczają pacjentów opieką i troską poświęcając im swój wolny czas. To bardzo ważne, bo w chorobie – jakakolwiek by ona nie była – możliwa do wyleczenia lub nie – nikt nie powinien być sam.

KRYSTIAN CHOLEWA



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Codziennie pod górę⁽⁵⁴⁾

Mój wzrok coraz bardziej się pogarsza, katarakta postępuje. Marek zmobilizował mnie, żebym zapisała się do okulisty i mimo lęku myślę, że najpóźniej za kilka miesięcy będę miała zabieg. Mam nadzieję, że moja cukrzyca nie opóźni gojenia się oka po zabiegu wymiany soczewki, a na czas, gdy nie będę widziała, Marek ma możliwość pracy zdalnej. Niby wszystko zaplanowane, ale zostaje lęk. To jedynie widzące oko jest osłabione już i tak przebytym stanem zapalnym.

Nie wiem, jak szybko w moim przypadku po zabiegu będę mogła w miarę funkcjonować. Okulary trzeba będzie zmienić, ale i tak konieczne jest poczekać, aż oko się zregeneruje i dopiero, kiedy to nastąpi, dobrać nowe. Martwię się, czy szybko będę mogła włożyć soczewkę kontaktową, bo z nią moje bardzo słabe widzenie jest lepsze. Nie chcę zadreć Marka moimi lękami, bo i tak pociesza mnie jak może. Nie spodziewane wsparcie znalazłam w mamie Marka. Akurat zadzwoniła, a ja odebrałam i rozmawialiśmy normalnie, także o moich lękach. Ostatnio więcej mam dla niej współczucia, bo ma naprawdę poważne problemy ze zdrowiem. Może to wynika również z tego, że teraz rzadko się kontaktujemy. Dawniej byłam skupiona wyłącznie na relacji między nami i to w sposób negatywny. Martwię się też o siostrę Marka, bo znowu przesunęła termin operacji usunięcia nowotworu.

Nie pisałam wcześniej o świątach, bo do ostatniej chwili nie wiedziałam, jak będzie to wyglądało. Myślałam, że kuzyn, po moich dwóch odmowach na kolejne zaproszenia świąteczne, nie będzie nas zapraszać. Z jednej strony czułam ulgę, bo dla mnie to zawsze stres, zarówno bycie tam, jak i tłumaczenie, dlaczego nie przyjdziemy. Z drugiej strony było mi smutno. Kiedy jednak przed samą wigilią napisałam, że zawsze czeka na nas miejsce przy jego stole, poczułam ciepło w sercu. Marek o jakiś drobiazg (w moim odczuciu) pokłócił się z matką i nie chciał jechać do rodziców. Myślałam, że tak, jak często

robił to wcześniej, tylko tak mówi, ale okazało się, iż tym razem był zdecydowany, że nie pojedzie. Ja dla odmiany jakoś specjalnie się z tego nie cieszyłam, choć nie lubię tam bywać. Wiedziałam, że jeśli Marek nie pojedzie, będzie w najlepszym nastroju i tak właśnie było. Nie do końca rozumiem, dlaczego nie mógł się przełamać i choć na kilka godzin pojechać na wigilię. Rozumiem, że nie lubi świąt i atmosfera jest tam zwykle nieprzyjemna, ale to jednak rodzina. Ja także unikam świąt z rodziną. Może dałam mu zły przykład i tym razem i on postanowił nie ulegać namowom? Dzwoniłam dwukrotnie



FOT. KAROLINA KASPRZAK

do jego siostry, ale oddzwoniła dopiero pod koniec drugiego dnia świąt, wyraźnie obrażona. Chyba chciała wzbudzić w nas poczucie winy, bo powiedziała, że mama jest chora. Namówiłam Marka, żeby zadzwonił do mamy mimo tej sprzeczki, porozmawiali i chyba między nimi już zgoda. Miły był ten nasz czas, spędzony tak jak lubimy, z naszymi zwierzątkami. Pewnie wielu z Was się zdziwi, ale nie mieliśmy choinki, barszczu i karpia. Mieliśmy swoje tradycje i zwyczaje, radość z tego, że czujemy się niezależni i nie musimy robić tak, jak wszyscy, bo tradycja, bo wypada.

Marek jednak źle się czuje w nowej pracy. Widzę, że podobnie jak w poprzedniej, ma problem ze współpracownikami. Antypatie, uwagi, żarciki – to „norma” w pracy. Chyba za bardzo się tym wszystkim przejmuję, ale wiadomo – ła-

two powiedzieć. Ciągłe powtarza, że za wolno pracuje, inni szybciej, że go zwolnią. Dziś rano zdenerwowałam się, gdy o tym mówił. Staralam się go pocieszać i wspierać, umowę ma do października tego roku. Przykro mi, że tak mu ciężko w pracy. Jest naprawdę kochany, przeproszał mnie, że mi o tym w ogóle mówił i kilka razy dziękował za wsparcie. Zawsze stara się z kłopotami radzić sobie sam, choć mówię mu, że tak jak on wspiera mnie, tak ja chcę pomagać jemu. Okazało się jednak, że dostał premię w pracy. Humor wrócił, zarówno jemu, jak i mnie. W mojej współpracy z wydawnictwa-

mi również nastąpiło trochę zmian. Kończy działalność jedno z czasopism, do których pisałam. Trochę się tym też zdenerwowałam, bo z maili wymienianych z redakcją rozumiałam, że jest jakaś napięta sytuacja w wydawnictwie, ale nie wiedziałam dokładnie, o co chodzi. Mam nadzieję, że wszystko pozytywnie się rozwiąże, bo pani redaktor przechodzi teraz do nowego portalu internetowego o podobnej tematyce i zaproponowała dalszą współpracę.

Dziś już kolejny dzień i nie ciężki, ale dziwny. Nie mam teraz nic pilnego do pracy, być może w tym tkwi przyczyna. W takich chwilach, gdzieś z zakamarków wychodzi pustka, a z nią – refleksje. Czuję, że się starzeję. Patrzę w lustrze na zmarszczki, opuchnięcia pod oczami, zwiotczały podbródek i z jednej strony czuję smutek

za przemijającą młodością i urodą, a z drugiej – dziwną ulgę, którą trudno określić. Może to uczucie, że nic już nie muszę, a nadal wszystko mogę, sama nie wiem. Dobrze, że zabrałam się wreszcie do pisania, bo tak pół dnia by mi zeszło na filozofowaniu o życiu. Może nastroił mnie do tego serial, który oglądałam przy śniadaniu?

Kilka dni temu usłyszałam pukanie. Sąsiadka z góry, starsza pani, prosiła o odpięcie holtera do mierzenia pracy serca. Trzeba go było odnieść do miejsca, z którego został wypożyczony, to znaczy do pobliskiej przychodni zdrowia, a mąż sąsiadki leżał w domu pijany. Wróciły wspomnienia, bo kiedyś to ona z inną sąsiadką uratowały mnie, gdy będąc w poprzednim związku z pijącym partnerem wzywałam pomocy. Sąsiadka zaczęła mi dziękować za pomoc. Powiedziałam, że to ja jestem jej dłużniczką za tamtą interwencję. Jej mąż zawsze traktowałam z dystansem. Od kiedy pamiętam był dla mnie przesadnie miły i mówił, że jestem podobna do Edyty Górniak, w czym z pewnością pomagał mu wypity alkohol. Kłamałabym mówiąc, że obecnie nigdy nie przychodzą mi myśli, żeby sięgnąć po kieliszek. Czasem jestem tak zmęczona, znużona życiem i sobą, że przychodzi wspomnienie złudnego luzu i spokoju, który odczuwałam pijąc. Ale zaraz z ironią uśmiecham się do tej bezsensownej myśli, bo wiem, że alkoholik zawsze pozostaje alkoholikiem. Może mieć w trudnych chwilach takie myśli i zawsze musi być czujny. Czujny jest też Reksio, gdy nadchodzi pora spaceru. Przychodzi i patrzy wielkimi brązowymi ślepkami i merda ogonkiem zachęcająco. Mój stróż i opiekun. Suczka Lola śpi do ostatniej chwili i zrywa się dopiero, gdy otwieram drzwi. Takie nasze dwie pociechy. Niedługo nadejdzie wiosna i może w naszym życiu też zajdą jakieś korzystne zmiany: lepsze zdrowie, lepsze finanse. Oby tylko gorzej nie było – jak powiadają niektórzy. Kocham to moje dziwne życie i tak naprawdę nie zamieniłabym go na inne. **S.A.**



Zbigniew M.
Nowak
KOŁOBRZEG

ROZDZIAŁ 46

Zimy tego roku spodziewa-
no się wcześniej. A mimo
to podstępnie zaskoczyła
wszystkich gwałtownym, lo-
dowatym wiatrem pod wie-
czór i nocną śnieżycą. Byli na
powietrzu już dość długo, by
Hubertowi zgrabiły dłonie.
Przez ostatnie lata nauczył
się wsłuchiwać w swój orga-
nizm. Poznał go na wskroś.
Wiedział, kiedy coś było nie
w porządku. Musiał wiedzieć.

I musiał zaraz odpowied-
nio reagować, bo inaczej płacił
dotkliwe frycowe. Zapomnienie,
niewaga lub zbagatelizowanie
któregoś z ostrzeżeń kończyło się
najczęściej długim leczeniem. A choro-
by i dolegliwości dopadały go
teraz znacznie częściej i nic
poza własną przezornością
przed nimi go nie chroniło. W
tej chwili dostrzegł, że powin-
nien już wracać do domu. Zło-
ściło go, że nie jest zahartowa-
ny i silny, że musi zrezygnować
z dalszego spaceru. I był zły, że
musi o tym powiedzieć i kon-
wuu pokazać, jakim jest cherla-
kiem. Na szczęście Weronika
w porę zdecydowała.

– Zmarzłam – oświadczyła.
– Chodźmy już do domu.

– Jeśli ci zimno, to chodźmy
– powiedział, ukradkiem roz-
cierając zgrabiące palce. – Jutro
też jest dzień.

– Tak, zdrętwiały mi ko-
nieszki palców. Chodźmy się
ugrzać. A cóż to za mur z gran-
itowych bloków? – pokaza-
ła ruinę ukrytą za starymi bu-
kami.

– To resztki forticy. Tu-
taj kiedyś była pruska luneta.
Staw jest pozostałością fosy.

– Coś takiego. Kto by pomy-
ślał? I nikt tutaj nie buszuje?

– Był taki jeden.

– Coś ty? Szukałeś tu skar-
bów?

– Nie szukałem, lecz znalaz-
łem. Przez przypadek. Wy-
równywałem podejście do sta-
wu, z tamtej strony.

– Co to było?

– Oścień.

– Ooo! Do czego służył?

– W trzynastym wieku ryby
takimi łapano.

Szczygieł⁽⁶⁷⁾



FOT. KAROLINA KASPRZAK

– Przebijali je?
– Ummm.
– Tak myślałam, coś innego
mógł znaleźć facet?

Skręcili w główną aleję. Kie-
dy byli między lipami, wiatr od
domu przywiał zapach jałow-
cowego dymu.

– Czujesz?

Wciągnęła powietrze, głębo-
ko, przez nos.

– Mhm... Twoja mama wę-
dzi szynki.

Mimowolnie przyspieszy-
li. Otulony w śnieżne koron-
ki park został z tyłu. W zamar-
zniętym stawie tonęło chłod-
ne słońce, a na nieruchomych
drzewach, niczym węglowe
rzeźby, siedziały kruki, raz po
raz oznajmiając ochrypłym
głosem, że to ich uspiona kra-
ina. Jednak żal było wracać.

Późnym popołudniem Hu-
bert zajął miejsce przy stole
książki. Było mu zimno. Przy-
łożył dłonie do twarzy. Palce
chłodziły jak lód. Teraz roz-
grzać go mogła jedynie ciepła
kąpiel. Bardzo chciał się za-
nurzyć w ciepłej wodzie. Kie-
dy zaczął pracować nad nową
techniką przechodzenia z
wózka na łóżko i kiedy opa-
nował już tę metodę, którejś
bezsennej nocy przyszedł mu
do głowy pomysł wspinaczki
po schodach. Był zwariowany
i pokraczny, ale jak wszystko,
co zwariowane i pokraczne, w
tym jego innym życiu mógł się
udać. Zaczął zatem próbować,
obliczać, zmagać się, ze zwie-
rzęcym, robaczym mozołem
właził. I choć nie od razu, to
przecież się udało! Za którymś
pełnym ryzyka razem wlaźł

tam, wspiął się i zatriumfo-
wał. Od tego czasu co kilka dni
wspinał się na pierwsze piętro,
tam, do łazienki.

– Jesteś zajęty, tato? – spytał,
wjeżdżając do pokoju.

Mateusz siedział przy stole
zatopiony w lekturze codzien-
nej prasy. Nie usłyszał, kiedy
Hubert się do niego zbliżył.

– Szukam jakichś menedżer-
skich inspiracji – odparł. – W
biznesie trzeba być na bieżą-
co – dodał, spoglądając znad
notowań giełdowych. – Chcia-
łeś coś?

– Nie mogę się rozgrzać. Na
spacerze z Weroniką straciłem
za dużo ciepła. – Zrobić ci her-
baty z rumem?

– Myślałem raczej o kąpeli.

– A wiesz? I mnie to samo
przyszło do głowy. Też zaraz
wezmę prysznic.

Hubert cofnął się do holu.
Tu zrobił zwrot i podjechał do
schodów. Mateusz stanął obok
i poczekał, aż syn zsunie się
z siedzenia. Pomógł mu przy-
trzymać wózek, który zaraz
odsunął na bok. Hubert sie-
dział na podłodze. Odwrócił
się tyłem do pierwszego stop-
nia i oparł na nim dłonie. Po-
tem, pomagając sobie nogami,
wspiął się i usiadł. Przełożył
ręce na drugi stopień i znów
wciągnął się do góry. I jeszcze
raz. Tak pokonał pierwsze trzy
schodki. Zrobiło się trudniej,
bo już trzeba było zapierać się
o stopnie, które pozostawały w
dole. Mateusz wchodził za nim
i blokował jego stopy. Stojąc
niżej, zabezpieczał go jedno-
cześnie przed zsunieniem się i
niekontrolowanym upadkiem.
Hubert co kilka stopni zatrzy-
mywał się i regenerował siły.

Musiał rozkładać je z rozsąd-
kiem, żeby wystarczyły na ca-
łość wspinaczki, aż do samej
góry. Wtedy Mateusz pomagał
mu utrzymać się na miejscu.

– Dzisiaj nie mam kondycji –
rzekł zasapany.

– To z tego wychłodzenia –
pocieszył go Mateusz. – Jesz-
cze trochę, a rozgrzejesz się i
siły ci wrócą.

– Też mam taką nadzieję.

Helena, wychodząc z salo-
nu, zatrzymała się przed nimi.

– Do kąpeli?

– Trochę dziś przemarzł –
odparł Mateusz. – Kąpiel do-
brze mu zrobi.

– Chyba się nie przeziębiłeś?
– Zauważyła, jaki jest blady. –
Żebyś się tylko nie pochoro-
wał. I pamiętaj, że przyjdą dziś
jeszcze Krysia z Jurkiem.

– Może nie – odrzekł bez
przekonania. – Nie, skąd! – po-
prawił się.

– Noo... – Głos Heleny za-
brzmiał jak ostrzeżenie. Jed-
nak to było wszystko, co miała
do powiedzenia w tej sprawie.

Chciał chwilę odpocząć. Pra-
wie połowę drogi miał za sobą.
Na półpiętrze czuł się bez-
pieczniej. Było tu dość miejsca,
by swobodnie wyciągnąć nogi.
Usadowił się więc i zaczął roz-
cierać ramiona.

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

Nasza wigilia serdeczna

7 grudnia 2023 roku w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Wiardunkach było spotkanie wigilijne. Przygotowania rozpoczęliśmy już kilka dni wcześniej. Wykonaliśmy dekoracje, ubranie choinki, przygotowanie upominków i potraw. Tuż przed samym wydarzeniem nakryliśmy stoły i czekaliśmy na naszą wigilię.

Podzieliśmy się opłatkiem i przywitaniem naszych gości. W tym roku do naszego Warsztatu przybyli: Henryk Szrama, wójt Gminy Rogoźno, Piotr Woszczyk, zastępca burmistrza Obornik, Joanna Piasecka-Stabla, dyrektor PCPR w Obornikach, Walde-

mar Cyranek, wicestarosta obornicki, Ewelina Kowalska, kierownik GOPS w Rogoźnie, ks. Grzegorz Mazurkiewicz, proboszcz parafii w Ryczywole. Były wzruszające życzenia i serdeczne podziękowania.

Świąteczne potrawy powstały w warsztatowej kuchni z niezwykłą starannością. Usłyszeliśmy wiele pozytywnych uwag. Przy kawie i słodkich wypiekach był czas na ciekawe rozmowy, wspólne życzenia i żarty. Śpiewaliśmy kolędy, a na koniec nastąpiło rozdanie świątecznych prezentów. Cieszymy się, że nasza wigilia była prawdziwie rodzinna.

SARA KABAT



Twórcza arteterapia

Malują, lepią z gliny, wyścinają, kleją, mówią o swoich marzeniach, tańczą, stają na scenie, śpiewają, piszą wiersze, uczą się siebie. Mają 20, 50 i więcej lat, pracują w różnych zawodach, są sprawni i niepełnosprawni. Są razem blisko podczas spotkań w ramach projektu „Arteterapia Drogą Do Twórczej Integracji”. Do swoich domów wracają odmienieni, a doświadczenie i dobro PODAJ DALEJ.

Już 12 lat Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ w Koninie realizuje ten projekt z wielkim powodzeniem. Na długo jeszcze przed jego rozpoczęciem nie ma wolnych miejsc, bo warsztaty są bardzo różnorodne: plastykoterapia, choreoterapia, skulpturoterapia, biblioterapia, teatroterapia. Prowadzone są przez najlepszych trenerów w cudnej atmosferze, pełnej akceptacji, dobra i przyjaźni. Właśnie końca dobiegła tegoroczna edycja warsztatów, którą z sukcesem koordynowała Małgorzata Dębowska. Podczas tych spotkań przeszkolonych zostało 190 osób z różnych stron Polski.

– Doskonalimy swój warsztat pracy, nabywamy nowych umiejętności, uczymy się właściwego podejścia do drugiego człowieka, który często bywa tak różny od nas, uczymy się siebie nawzajem. Praca z drugim człowiekiem wymaga ciągłego, twórczego doskonalenia. Szczęśliwy terapeuta, to szczęśliwy podopieczny – mówi Małgorzata Dębowska z Fundacji PODAJ DALEJ.

W tym roku odbył się cykl 13 różnorodnych warsztatów. Arteterapia pozwoliła wzbogacić warsztat pracy terapeutów z różnych stron Polski. Jednym z nich były warsztaty teatralne, podczas których uczestnicy próbowali swoich sił na scenie. Uczyli się tańczyć, poznawali możliwości swojego ciała, nabywali większej śmiałości, stawiali się otwarci i ufnie. Wyobraźmy sobie inne warsztaty, podczas których pachną kwiaty i zioła. Doznania sensoryczne, estetyczne i praca manual-

na, to doskonałe połączenie terapeutyczne. Pobudzanie wielu zmysłów jednocześnie, takich jak węch, smak, dotyk, takie doznania to warsztaty z hortiterapii. Plastykoterapia to podczas rysowania każda kreska ma znaczenie, a podczas malowania każda kropla farby zwiastuje obraz. Uczestnicy bawią się łączeniem barw, malują palcami, samodzielnie tworzą kolory i lepią z gliny.

Uczestnicy warsztatów z biblioterapii wiedzą, że książki dają wiele możliwości. Uczą cierpliwości, akceptacji i szacunku do drugiego człowieka.

– Podczas tych warsztatów odkrywamy jaką moc mają książki. Możemy je sami tworzyć, od oprawy graficznej przez tekst, aż do zorganizowania wieczoru autorskiego. Uczymy się interpretować książki i szanować naszą inność, bo każdy z nas ma prawo je rozumieć po swojemu. W każdej przeczytanej książce możemy znaleźć kawałek siebie albo całkiem spory kawałek naszej historii. Rozmawiamy o tym, uczymy się szacunku do innych, ale i do siebie samych. Uwielbiam książki i te warsztaty one zmieniają nasze życie – zapewnia Anna, jedna z uczestniczek warsztatów.

We wszystkich warsztatach tematycznych ważne są techniki i narzędzia, jednak ważniejszy od efektu jest sam proces tworzenia, bo w taki właśnie sposób łączymy terapię ze sztuką.

A co z jednym z najtrudniejszych zadań: z pracą nad rozwojem osobistym? Wtedy, kiedy trzeba zadbać o siebie, aby móc jak najlepiej pomagać innym, zdajemy sobie sprawę, że praca z samym sobą jest bardzo trudna, ale daje niesamowite efekty.

– Aby móc skutecznie troszczyć się o innych, warto zadbać o swój stan psychofizyczny. Głównym celem jest przekazanie wiedzy i podniesienie umiejętności radzenia sobie ze stresem, co jest bardzo ważne dla samopoczucia i zdrowia. Wiedza o mózgu, układzie nerwowym i odpor-

ności psychicznej oraz praktyczne ćwiczenia dają zawsze wytchnienie i inspiracje do codziennej regeneracji i wzmacniania siebie i innych. Zadbajmy o swój dobrostan, by dzięki temu być w lepszej formie i troszczyć się także o innych – dodaje Anna Rosiak-Walczak.

Każdego roku Fundacja PODAJ DALEJ szkoli około 200 osób z całej Polski. To nie lada przedsięwzięcie, w które zaangażowanych jest wiele osób. Warsztaty nie byłyby tak dobrze zorganizowane, a ludzie nie czuliby się tak wspólnie zaopiekowani, gdyby nie wolontariusze z Centrum Wolontariatu Fundacji PODAJ DALEJ, którzy zawsze bardzo chętnie pomagają w myśl: podaj dalej doświadczenie, które wyniosłeś, akceptację, nad

którą się dłużej zatrzymałeś, dobro, którym Cię otoczono i przyjaźń, którą Ci ofiarowano.

– Od ponad 20 lat budujemy świat, w którym osoby z różnymi niepełnosprawnościami nie czują się ciężarem, mają swoje pasje i je realizują, decydują o sobie i są szczęśliwe. Wśród wielu działań skierowanych bezpośrednio do osób niepełnosprawnych dzielimy się także wiedzą z ich instruktorami, terapeutami i asystentami. – mówi Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji PODAJ DALEJ.

Warsztaty są współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Za wsparcie z całego serca dziękujemy!

JUSTYNA GACH



FOT. (2X) ARCHIWUM FUNDACJI „PODAJ DALEJ”

Bieg po oddech

Do 16 lutego do godziny 15.00 można zgłaszać prace w konkursie na projekt koszulki, w której pobiegną uczestnicy dziewiątej edycji „Biegu po oddech”. To inicjatywa Polskiego Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą, realizowana w celu zwiększenia świadomości społecznej na temat mukowiscydozy.

Konkurs jest skierowany do osób pełnoletnich. Każdy uczestnik może zgłosić maksymalnie jeden, oryginalny projekt graficzny, który nie był wcześniej publikowany. Nadruk na koszulce powinien składać się z żywych, energetycznych kolorów z wykorzystaniem palety CMYK. Projekt może być wykonany zarówno w grafice wektorowej jak i rastrowej. Nadesłane projekty będą oceniane pod kątem kreatywności, estetyki i zgodności z tematem. Następnie komisja konkursowa wybierze dwie najlepsze prace, które zostaną poddane pod głosowanie na facebookowym fanpage'u dziewiątej edycji „Biegu po oddech”. Zwycięży projekt, który uzyska największą liczbę głosów. Nagrodą za najlepszą pracę będzie voucher pobytowy na dwie doby dla dwóch osób w „Nosalowym Dworze Resort & Spa” ze śniadaniem i obiadem, kolacją, parkingiem oraz dostępem do wellness, do wykorzystania aż do marca 2025 roku. „Bieg po oddech” to inicjatywa wspierana przez Santander Consumer Bank.

Wirtualna część dziewiątej edycji „Biegu po oddech” odbędzie się 1 kwietnia, a stacjonarna 1 września w Zakopanem. Uczestnicy tradycyjnie będą mogli przejść lub przebiec dystans 5 kilometrów w dowolnym miejscu i czasie na rzecz chorych na mukowiscydozę. Prace należy przysyłać wyłącznie drogą elektroniczną na adres e-mail: bieg@oddychaj.pl. Szczegółowe informacje, karta zgłoszenia do konkursu, którą należy załączyć do maila oraz regulamin zamieszczone zostały na stronie internetowej wydarzenia www.bieg.oddychaj.pl. Dodatkowe informacje można uzyskać również telefonicznie: 536 210 250. *Oprac. KK.*

Kwietny anioł

„To jest kwietny anioł” – powiedziałam do Danusi, kiedy podziwiała białą orchideę stojącą na parapacie okna. Dziewczynka była zdziwiona tym, że kwiaty też mają swojego anioła, ale śnieżna biel płatków kwitnącej orchidei przekonała ją, że to jednak może być anioł.

Nieco później u dziewczynki pojawiły się myśli: jeżeli kwiaty mają swojego anioła, to inne rośliny też. Można sobie wyobrazić anioła drzew, mogłaby nim być na przykład kwitnąca jabłoń. A co ze zwierzętami? Czy anioł kotów jest biały? Białe pieski Danusia widziała, ale koty nie. Widziała też białe motyle i białe niedźwiedzie. A co z lwami czy z żyrafami? Jak może wyglądać anioł wszystkich zwierząt? A może każdy ich rodzaj ma swojego anioła?

Anioły wspaniale nadają się do snucia opowieści, do rysowania, do bawienia się w anioły. Będąc symbolem dobroci i opiekuńczości, swoją ucieleśnioną przez ludzką wyobraźnię obecnością wzbudzają u dzieci poczucie bezpieczeństwa. A niekiedy także pragnienie naśladowania takich zachowań, jakie religia i tradycja przypisuje aniołom. Najpierw w zabawie, a później w codziennym życiu. Dziecko, które jest dobre, które chce i umie pocieszyć i pomóc, nazywane jest aniołkiem. Szczególnie często tego określenia używają babcie, a wnuczka obojga płci są bardzo dumne z bycia aniołkami. A później, zgodnie z prawidłowością odnoszącą się do uczuciowych

wzmocnień – starają się być aniołami – starają się być aniołami coraz częściej.

Zabawy w anioły mają wychowawcze znaczenie w stosunku do dzieci młodszych, bowiem nastolatki, jeżeli na przykład w anielskim przebraniu uczestniczą w jasełkach – często dowcipkują na temat swojej roli. Gonione przez chłopaków przebranych za diabły, nieraz gubią białe pantofelki i skrzydła i można odnieść wrażenie, że więcej w tym zalotów niż religijnej treści.

Jednak malowanie, lepienie czy rzeźbienie aniołów daje przyjemność także nastolatkom. Mogą wtedy dać upust swojej wyobraźni, a na niej fali także emocjom dobrym i złym. Byłam zdziwiona, kiedy zdarzyło mi się zobaczyć rysunek zatytułowany „Wściekły anioł”. Był to anioł zięjący ogniem, o wykrzywionej buzi i połamanych skrzydłach. Ponieważ znałam przeżycia tego nastolatka, wiedziałam o doznanej krzywdzie, w myślach narysowaną postać „aniołem rozpaczy”.

Dawno temu uczestniczyłam w zabawie nastoletnich dziewcząt, które wzajemnie stawiały sobie pytania typu, jakie jest twoje ulubione drzewo, twój kwiat, twoja piosenka, twój bohater z filmu czy z książki? I kiedyś padło też pytanie: jaki jest twój anioł? Już nie pamiętam swojej odpowiedzi, nie wiem też, jaki był „egzystencjalny status” mojego anioła. Nadprzyrodzony czy ludzki? Natomiast w ciągu życia poznałam wiele takich

aniołów i kilkoro mogę wymienić z imion. Są to zarówno kobiety, jak mężczyźni, a przecież z dziewczęcej zabawy w pytania zapamiętałam, że wszystkie nasze ówczesne anioły były płci żeńskiej. I to pomimo dobrej znajomości gramatyki: ten anioł. Fakt, że niekiedy trochę nas ten męski szowinizm złościł i wtedy mówiłyśmy: anielifica.

To było dawno. Teraz dziewczęta nie stawiają nie stawiają sobie takich naiwnych pytań. Nie są skłonne do egzystencjalnych rozważań na poziomie wieku dojrzewania. A jeżeli o coś pytają, to wysyłając SMS. O co pytają? Czy TEN lub TA. Jaki był film? Gdzie i o której godzinie się spotkamy? Kiedy rodziców nie będzie w domu? Zdarza się też, że stawiają pytanie: „Czy ci się podobam?” A nawet: „Czy mnie kochasz?” Jeden tylko jeden jedyny raz dostałam takie pytanie, powiedziała moja nastoletnia informatorka Ania.

Wracając do aniołów, to warto zapytać dzieci, czy wśród bliskich sobie osób nie dostrzegły anioła? Wprawdzie bez skrzydeł i nie w białej szacie, ale o anielskiej dobroci? Zapytane, najczęściej wymieniają mamę oraz babcię. Są też anielskiej dobroci dziadkowie, jednak nigdy nie słyszałam, żeby dzieci tak ich nazywały. „Właściwie dlaczego?” – zapytałam Jarka. „Bo anioły nie są stare” – odpowiedział. Czegoś to nie rozumiem, bo skoro babcia może uchodzić za anioła...?

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



FOT. KAROLINA KASPRZAK

Nie pamiętam, kim jestem...

Czwartkowy wieczór 11 stycznia przyniósł emocje. Poznaniacy opuszczali Centrum Kultury Zamek ze łzami płynącymi po policzkach. Stało się tak za sprawą projekcji filmu fabularnego pod tytułem „Strzępy”, wyemitowanego w ramach „Kina bez barier”. „Kino bez barier” – to projekt zakładający dostępne pokazy filmowe realizowane od 2022 roku w poznańskim Kinie Pałacowym, a od 2023 roku także w Kinie „Echo” w Jarocinie i w Kinie „Nowe Horyzonty” we Wrocławiu. Każdy pokaz filmowy umożliwia skorzystanie z audiodeskrypcji, zawiera tłumaczenie na Polski Język Migowy oraz napisy dla osób z dysfunkcjami słuchu.

„Strzępy” to opowieść niezwykła, koncentrująca na sobie uwagę nawet najbardziej wybrednego kinomana. Reżyserką tego filmu jest Beata Dzianowicz. Wyprodukowany został w 2022 roku, a jego akcja rozgrywa się w Gliwicach i w Piwnicznej-Zdroju. Premiera filmu miała miejsce 22 września 2023 roku. Opowiada o losach wielopokoleniowej rodziny Pateroków. Jedno mieszkankę dzieli Adam i Bogna, ich córka Zoja, a także Gerard (ojciec Adama). Spokojne i niepozabawione humoru życie rodziny zakłóca podejrzenie, że najstarszy jej członek może być poważnie chory.

Adam otacza Gerarda głęboką troską. Najpierw na wyprawie w góry martwi się, że ojciec spadnie z wysokości fotografując dzikie zwierzęta, a po powrocie do domu, zauważając że senior zaczyna zachowywać się dziwnie, sprowadza zaprzyjaźnionego lekarza. Po badaniach

lekarskich przypuszczenia się potwierdzają – Gerard, szanowany profesor politechniki, ma Alzheimera. I chociaż w początkowym stadium tej choroby orientuje się, jakim autobusem dotrzeć na uczelnię i którym z niej wrócić do domu, zapomina że za potrzebą należy pójść do toalety. W sali wykładowej załatwia się do doniczki. Ten incydent – jak się później okazuje – to początek trudności, z którymi przyjdzie się zmierzać jego najbliższemu. Zaburzenia świadomości stopniowo pogłębiają się, aż w końcu Gerard atakuje Bognę będąc przekonany, że to nie ona, że „ktoś jest za nią”. Kiedy kobieta trafia do szpitala, Adam podejmuje najtrudniejszą w życiu decyzję – oddaje ojca do placówki całodobowej opieki. Życie rodziny wraca do normy. Zoja ozdabia ściany pokoju ulubionymi wzorkami dziadka. Podczas którychś z kolei odwiedzin okazuje się, że senior nie poznaje już własnego syna. Wówczas Adam podejmuje kolejną – wymagającą niemałej odwagi decyzję – zabiera ojca do domu. W rezultacie Bogna i Zoja wyprowadzają się. Mężczyzna zostaje z ojcem sam, bierze na siebie cały ciężar opieki, codziennie myje go, goli, karmi, dba o bezpieczeństwo. Historia ta nie ma szczęśliwego zakończenia, a dramatyczne, poruszające do głębi. Celowo nie piszę jakie, by wzbudzić w Was, Drodzy Czytelnicy, ciekawość i zachęcić do obejrzenia filmu.

Z pozoru może wydawać się, że ukończenie pięćdziesiątego roku życia to jeszcze nie czas na choroby wieku podeszłego. Warto jednak wiedzieć, że choroba Alzheimera przestała być zali-

czana do grupy tego typu chorób, ponieważ dotyka również osoby młodsze. Film „Strzępy” dostarcza widzowi wiedzy, co dzieje się z człowiekiem dotkniętym tą chorobą i jak wpływa ona na funkcjonowanie rodziny. „Ojciec z nas wysysie całą radość” – skonstatowała w pewnym momencie żona Adama. Nie sposób zaprzeczyć faktowi, że choroba Alzheimera pozbawia złudzeń, odbiera resztki nadziei. Nie ma na nią przecież lekarstwa, są jedynie medykamenty spowalniające postęp choroby.

Jako przewlekła choroba zwyrodnieniowa mózgu objawia się zaburzeniami pamięci i zachowania. Rozpoczyna się powoli i podstępnie. Im bardziej postępuje, tym bardziej odbiera choremu możliwość utrzymywania aktywności zawodowej oraz społecznej. Jak trudna jest całodobowa opieka nad osobą chorą na Alzheimera, wiedzą bliscy pacjentów dotkniętych tym schorzeniem. Niezwykle ważne jest wcześniej rozpoczęte leczenie. Równie istotne – obok wsparcia farmakologicznego – są rehabilitacja, treningi pamięci i angażowanie chorego w proste, niewymagające wysiłku fizycznego, rutynowe czynności. Chory powinien mieć także zapewnione poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Nieodzowne jest wsparcie z zewnątrz – zorganizowanie możliwości uczestnictwa w zajęciach terapeutycznych, realizowanych w ośrodkach dziennej opieki, bądź profesjonalnej opieki osób starszych. W tym czasie opiekun-członek rodziny będzie mógł odpocząć i nabrać sił.

KAROLINA KASPRZAK

Asystent za darmo

Mieszkańcy Poznania posiadający aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym lub znacznym, którzy mają nie więcej niż 16 lat, a także dorośli opiekunowie dzieci z niepełnosprawnościami do 16 roku życia, mogą wziąć udział w projekcie bezpłatnych usług asystenckich. Asystenci osób z niepełnosprawnościami bądź ich opiekunów nie świadczą usług opiekuńczych ani specjalistycznych usług opiekuńczych. Pomagają natomiast w przemieszczaniu się, robieniu zakupów czy uczestnictwie w rehabilitacji lub treningach sportowych.

Projekt bezpłatnych usług asystenckich to kolejna edycja przedsięwzięcia realizowanego w odpowiedzi na rosnące zapotrzebowanie na tego rodzaju usługi. Aby wziąć udział w projekcie jako opiekun dziecka z niepełnosprawnością, trzeba rozliczać PIT na terenie Poznania, a także być rodzicem lub prawnym opiekunem dziecka posiadającego orzeczenie o niepełnosprawności i potrzebującego wsparcia asystenta.

Opiekunowie mogą korzystać ze wsparcia asystenta w ramach projektu, jeśli dziecko posiada w orzeczeniu o niepełnosprawności zapis, że wymaga stałej lub długoterminowej opieki bądź pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji, a także że zachodzi konieczność stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

Bezpłatne wsparcie asystenta można zamówić dzwoniąc pod numer telefonu: (61) 646 33 44. Telefon czynny jest w dni robocze w godzinach od 7.30 do 20.00. Asystenci zatrudnieni w projekcie pomagają również osobom posługującym się Polskim Językiem Migowym. Prócz wymienionych we wstępie czynności wspomagają też osoby z różnymi niepełnosprawnościami podczas wydarzeń kulturalnych, pomagają opiekunom m.in. w załatwianiu spraw urzędowych. Oprac. KK.



FOT. KAROLINA KASPRZAK

KATARZYNA KUSEK

Ona,
 płacze i krzyczy.
 Nie potrafi zrozumieć
 dlaczego nie wolno jej kochać,
 gdy jest więźniem swego ciała.
 Niemoc, boli bardziej niż odleżyny,
 bo czyni ją
 człowiekiem gorszej kategorii.

On,
 nie jest w stanie pojąć
 jak to jest,
 że pieniądze są ważniejsze
 od człowieka.

Gdy staje przed murem niemożności,
 ziarno nienawiści kiełkuje w jego sercu.
 Sam już nie wie,
 czy ten świat urządził szatan,
 czy też człowiek,
 efekt jest taki sam.

Ono,
 Nic jeszcze nie rozumie,
 Efekt jest taki sam.

Podnosi krzyk
 w ramach protestu,
 co innego mu pozostało?
 Jutro je zabiorą
 do rodziny zastępczej,
 albo pogotowia opiekuńczego.

Gdy dorośnie,
 wypłacą mu odszkodowanie.
 Zmarnowanie życie
 wycenią w Euro.

My,
 Potrafiemy pisać
 hymny o Miłości
 i pieśni śpiewać
 fałszywym głosem.

Lecz kiedy trafi
 pod niewłaściwy adres,
 wzruszeniem ramion
 skazujemy ją na śmierć.
 W owczym pędzie
 ku niczemu.

Jest taki dzień grudniowy
 Jaz w roku, kiedy wszyscy
 jesteście razem i kiedy za-
 błysnie pierwsza gwiazda na
 niebie, wszyscy sobie skła-
 damy życzenia i dzielimy się
 opłatkiem. Dobrze nam być
 razem mimo różnych prze-
 ciwności losu. Tym dniem
 jest wigilia Bożego Narodze-
 nia.

20 grudnia 2023 roku uro-
 czysta wigilia odbyła się w
 świetlicy wiejskiej Ochotni-
 czej Straży Pożarnej w Cze-
 szewie. Zaproszono rodziców,
 opiekunów naszych uczestni-
 ków. Gdy już wszyscy przybyli
 i usiedli przy wigilijnym stole,
 słowa powitania i życzenia do
 wszystkich powiedział kie-
 rownik WTZ-tu w Czeszewie
 Tomasz Prusak. Przełamali-
 śmy się wigilijnym opłatkiem i
 składaliśmy sobie wzajemnie
 życzenia, że dobrze nam być
 razem w Warsztacie pomimo
 trudów i niesprawności.

Zabraliśmy się do jedzenia
 potraw wigilijnych. Śpiewa-
 liśmy piękne polskie kolędy.
 Było też dobre ciasto i kawa.

Tak jak co roku nie zapomnieli-
 smo o nas dobry Gwiazdor, który
 dla wszystkich uczestników
 pod choinkę przywiózł duże
 paczki, za co Gwiazdorowi
 serdecznie podziękowaliśmy.

Przez te 20 lat Warsztatu
 było wiele miłych wigilii i każ-
 da była inna. Ta jedna z nich
 była chyba najpiękniejsza.
 Niektórzy z naszych uczest-
 niczek i uczestników jeszcze
 pamiętają pierwszą warszta-
 tową wigilię, która się odbyła
 w warsztacie 23 grudnia 2003
 roku. Były życzenia, śpiewy
 kolęd przy akompaniamencie
 gitary. I było coś jeszcze, co mi
 utkwiło w pamięci: przeczyta-
 no fragment Pisma Świętego
 o narodzinach Jezusa. Była
 to wigilia, której nigdy nie
 zapomnę. Ale najpiękniejsze
 wigilie były w domu z rodzi-
 ną, kiedy wszyscy jesteście
 razem przy wigilijnym stole i
 wigilijnym opłatku, gdy życzy-
 my sobie zdrowia i bardzo się
 wzajemnie kochamy mimo
 trudów codziennego życia.

ZBIGNIEW STRUGAŁA
 UCZESTNIK WTZ W CZESZEWIE



Dzień Bożego Narodzenia



Niezwykła lekcja geografii

16 stycznia z grupą uczniów Zespołu Szkół nr 26 w Toruniu uczestniczyłam w warsztatach, które zorganizowała katecheta pracująca w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Toruniu. Warsztaty te nawiązywały do Dnia Misyjnego obchodzonego 6 stycznia i miały na celu zapoznanie uczniów z trzech toruńskich szkół specjalnych z problematyką misyjną.

Miejsce, w którym się znaleźliśmy, było nieprzypadkowe. Spotkaliśmy się w pięknej toruńskiej kamienicy przy ulicy Franciszkańskiej, w której murach mieści się Muzeum Podróżników im. Tony Halika. Wprowadzeniem w temat był pokaz multimedialny opowiadający, czym są misje oraz gdzie obecnie pracują polscy misjonarze. Dowiedzieliśmy się także, gdzie kształcą się osoby chcące wyjechać do krajów misyjnych i jak wygląda ich przygotowanie do wyjazdu na misje (wyjazdy takie są poprzedzone między innymi nauką języków obcych, poznawaniem kultury danego kraju i regionu, szczepieniami

ochronnymi). W ciekawy sposób, poprzez mapę i globus, mogliśmy odbyć szybką wycieczkę do krajów misyjnych.

Następnie kustosz Maria Gesek oprowadzała nas po Muzeum Podróżników, opowiadając o zgromadzonych tam eksponatach, które zostały podarowane przez Elżbietę Dzikowską, znaną dziennikarkę i podróżniczkę. Była ona żoną Tony Halika i wraz z nim odbyła wiele fascynujących podróży, z których przywieźli mnóstwo ciekawych artefaktów. Niektóre z nich mogliśmy nie tylko oglądać, lecz również dotykać i przymierzać. Były tam instrumenty muzyczne, ubrania, przedmioty artystyczne i wiele innych rzeczy.

W trzeciej części warsztatów zajęliśmy się tworzeniem kocyka sensorycznego z elementami nawiązującymi do tematyki misyjnej. Udało się nam zrobić kilka pierwszych kafelek z konturem kontynentów. To była naprawdę ciekawa i niezwykła lekcja geografii.

DOROTA MACUGOWSKA
OLIGOKATECHETA
ZESPOŁU SZKÓŁ NR 26 W TORUNIU



W nowym

Wraz z nadejściem nowego roku, Stowarzyszenie „Iskra” dla osób z niepełnosprawnością intelektualną przystępuje do kolejnych miesięcy pełnych entuzjazmu, inspiracji i nowych wyzwań. Uczestnicy „Iskry” z oddaniem i pasją kontynuują swoją misję. Oferują wsparcie i dostarczają unikatowe możliwości rozwoju.

Jesteśmy znani ze swojej wszechstronnej działalności, skupiającej się na kształtowaniu indywidualnych talentów, stymulowaniu kreatywności oraz wspieraniu samodzielności osób z niepełnosprawnością intelektualną. Na czele tej inicjatywy stoimy zaangażowanych specjalistów, pracowników, którzy wspólnie tworzą bezpieczne i inspirujące środowisko. Jednym z



roku nowe pasje

elementów oferty Stowarzyszenia jest pracownia komputerowa, gdzie uczestnicy mogą rozwijać swoje umiejętności technologiczne. Nowe rozwiązania i programy edukacyjne będą wprowadzane, umożliwiając każdemu odkrywanie fascynującego świata cyfrowego.

Ponadto pracownia plastyczna stawiać będzie na kreatywność i wyraz artystyczny. Natomiast w ramach pracowni edukacyjnej „Iskra” kontynuować będzie rozwijanie programów. Zajęcia będą miały

na celu wspieranie rozwoju umiejętności funkcjonalnych oraz promowanie samodzielności w codziennym życiu. Współpraca z doświadczonymi terapeutami przyczyni się do skutecznej edukacji, dostosowanej do specyficznych wymagań grupy. W pracowni rehabilitacji zadbamy o zdrowie fizyczne i psychiczne. Będzie to możliwe poprzez różnorodne formy terapii, dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników.

Nieodłączną częścią oferty jest pracownia kuchenna. Tu

uczestnicy zdobywają umiejętności kulinarne, budowania relacji społecznych i wspólnego spędzania czasu podczas przygotowywania posiłków. Stowarzyszenie „Iskra” wychodzi naprzeciw oczekiwaniom osób z niepełnosprawnością intelektualną. Nowy rok to okazja do wspólnego rozwoju, budowania przyjaźni i przekraczania granic. Bądźmy razem w 2024 roku, gotowi na nowe możliwości i radosne chwile w Stowarzyszeniu „Iskra”!

MARCIN KACZYŃSKI

Moim głównym postanowieniem jest pomagać szczególnie koleżankom, ponieważ koleżanki potrzebują pomocy. Drugim postanowieniem jest to, żeby się nie kłócić i być dobrym dla koleżanek i kolegów. Wiem, że każda dobroć zawsze wraca, a to jest bardzo ważne. Im więcej pomagamy, tym więcej robimy dla drugiej osoby. Mam jeszcze jedno postanowienie, aby pisać więcej artykułów do „Filantropa”. Bardzo to lubię i czuję się dumny, że mogę to robić.

RYSZARD OUDINET



FOT. (8X) MARCIN KACZYŃSKI

KATARZYNA HETMAŃSKA
DPS W PSZCZYNIE

UKRAINA

*I wieją liście na Dębie
i wieje godzina słońca.
Te liście są ostro tępione,
a słońce wraz z nocą skona.
Odejdzie cicho szybciotko,
tak delikatnie jak promień.
Myśl zakłócona czasem,
czy byłam, będę, czy mogę
poświęcić losu chwilę.
Tak matka jak i ona.*

DZIEŃ PO MARSZU

*I dziś liście jesienne leżą
nam pod butem,
a nie ulotki i transparenty.
Ktoś zamiecie liście,
ktoś zamiecie papiery.
Napisali, że nie mam pracy.
Młodzi ludzie zdeptali
siłą przepisy, dla których
słyszałam o pracy
i nie doszli pod klasztorną
bramę.*

*Tak pragniemy kochać was,
tak kochać was,
bo wy dajecie nam swoją twarz
na całej ziemi,
na całej ziemi możemy być.
Tak prędko tak mocno
kochać was
i z nami blisko jesteście w nas
i dla was żyć!
Pro w zbliżeniu sza – cisza.
W prośby po nocach myśl
że można liczyć na wzgląd,
przepraszanie.*

Wigilia



w Starym Spichlerzu

21 grudnia 2023 roku było spotkanie wigilijne w restauracji „Stary Spichlerz” w Buku. Świątecznie zastawiony stół zgromadził całą społeczność Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach oraz zaproszonych gości.

Spotkanie rozpoczęła kierownik Iwona Kaczmarek, witając wszystkich uczestników i składając życzenia, po czym biblijną opowieść przypomniła wszystkim Magdalena. Po wspólnej modlitwie, odmówionej przez Zuzannę, spróbowano świątecznych potraw. Był wójt gminy Duszniki Roman Boguś, przewodniczący Rady Gminy Duszniki Marek Liszkowski,

przewodniczący Rady Powiatu Szamotulskiego Radosław Łanoszka, kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dusznikach Karolina Leszczak oraz prezes Stowarzyszenia na rzecz Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej DUSZEK Bernadeta Augustyniak.

Najważniejszym gościem był Gwiazdor z prezentami. Upominki trafiły w ręce podopiecznych m.in. za sprawą inicjatorki Anny Grzelka. Dziękujemy! Podziękowania należą się również państwu Beacie i Darkowi Szymkaruk za zaproszenie do ich restauracji.

REMIGIUSZ PRZEWOŹNY



Tymek się nie poddaje

Niedawno dowiedziałem się, że mój kolega Tymoteusz zachorował na nowotwór i przyjmuje chemioterapię. Ta wiadomość mną wstrząsnęła. Znamy się jeszcze z czasów studiów. Zawsze był samodzielny i zaradny. Często rozmawialiśmy o życiu, dziewczynach i różnych innych sprawach. Imponowało mi, że tak serdecznie mówił o swojej mamie, której wiele zawdzięczał. Gdy tylko miał czas, to ją odwiedzał i pomagał w opiece nad bliską osobą.

Po studiach nasze drogi się rozeszły. Ja podjąłem staż zawodowy w Państwowym Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a Tymoteusz wyjechał do pracy w okolice Krakowa. Założył rodzinę i rozpoczął budowę domu. Sporo prac budowlanych w swoim mieszkaniu wykonał samodzielnie. Był bardzo zmotywo-

wany, niejednokrotnie pracował od świtu do nocy. Kilka lat temu mama Tymka poważnie zachorowała i zmarła po kilku miesiącach leczenia. Dla mojego kolegi była to ciężka sytuacja.

Długo nie mieliśmy kontaktu. Jakiś czas temu postanowiłem skontaktować się z nim przez Internet i w ten sposób dowiedziałem się o jego chorobie. Tymoteusz nie poddaje się, bo wie, że ma dla kogo żyć – córki są dla niego całym światem. Pomagają mu, gdy czuje osłabiony i wykończony po podaniu chemii. W rozmowie ze mną przyznał, że młodzi ludzie myślą, iż zawsze będą się cieszyć dobrym zdrowiem, a tak nie jest. Zachorować poważnie możemy w każdym momencie życia. Historia mojego kolegi pokazuje, że warto doceniać to, co się ma.

KRYSTIAN CHOLEWA

50 lat SOS-W w Głogówku

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Wandy Chotomskiej w Głogówku (pow. prudnicki, woj. opolskie) świętował 13 grudnia 2023 roku 50-lecie istnienia. Do placówki uczęszczają uczniowie z różnymi niepełnosprawnościami, reprezentujący Polskę na igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Atenach. Chlubą Ośrodka są więc nie tylko wyróżnienia na szczeblu krajowym, ale i międzynarodowym. Uczniowie realizują swoje sportowe pasje udowadniając, że właściwie prowadzona edukacja, terapia i rehabilitacja gwarantuje niezależne życie.

Uroczystości jubileuszowe rozpoczął przemarsz uczniów, nauczycieli, mieszkańców gminy oraz zaproszonych gości przez Rynek w Głogówku.

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Głogówku zatrudnia 46 pracowników. Kształcą się tam 71 uczniów. 17 wychowanków korzysta z internatu. W SOS-W znajduje się szkoła podstawowa oraz szkoła przysposabiająca do pracy. Dzieci i młodzież uczą się rywalizacji w duchu fair play, a także pokonywania przeszkód i trudności.

W ciągu ostatnich kilku lat uczniowie zdobyli wiele medali – między innymi w Atenach w roku 2011 w piłce nożnej oraz koszykówce, natomiast w roku 2015 przywieźli trofeum z Los Angeles. Dyrekcji, gronu pedagogicznemu i wszystkim pracownikom placówki życzymy dużo siły i satysfakcji z pracy.

KRYSTIAN CHOLEWA



A.M. Krystosik
Gromadzińska
SZCZECIN

Aniołowie dziś latają „Anisko” – tak jak w nostalgicznej piosence „Aniołowie” (słowa i muzyka Wojciech „Sęp” Dudziński, wykonanie Andrzej Korycki i Dominika Żukowska). W czasie zimowo-świątecznym nie tylko Aniołowie są nam bliżsi, ale i całe Niebo. Może to ono nachyla się do nas, a może my tęskniej spoglądamy w gwiazdy.

Gdy otulają nas dłuższe wieczory, gdy patrzymy na migocące światełka na choinkach, szopki z malutkim, bezbronnym Jezusem, to coś się w duszy kołacz. Drga ta jej struna, która na co dzień musi pozostawać schowana, najgłębiej jak się da. To ta struna naszej duszy, która gra żalostnie o smutku, strachu i trudzie. W każdym z rodziców chorego dziecka taka jest. Nie przyznajemy się do niej, może nawet przed samym sobą ją ukrywamy. Ale gdy Aniołowie muskają nas swoim skrzydłem, gdy robi się tak cicho wokół stajenki betlejemskiej, pod osłoną nocy, ta struna się odzywa. Łzy same płyną, serce zaczyna bić tak szybko, jakby chciało z Aniołami odlecieć. Prosto do Nieba płynie melodia, której dźwięków nie da się zatrzymać. A z nią to wszystko z czym mierzymy się co dnia, walcząc wspólnie z naszymi dziećmi o nie, ale i o nas – dla nich.

Jesteśmy tylko ludźmi i ten raz w roku, pod skrzydłem Anioła, bardzo potrzebujemy spojrzeć na nasze życie

i pozwolić sobie na tę chwilę, w której nie musimy być wojownikami, a możemy po- być ze sobą, z tymi myślami, które odsuwamy na co dzień, z tymi najtrudniejszymi. Są one w nas i będą, bo nigdy nie przestaniemy martwić się o nasze dzieci. Nigdy nie zaśniemy całkiem spokojnie, nigdy nie zbudzimy się bez cienia lęku. A wielu nocy nie prześpiemy wcale lub spać będziemy tylko trochę, czuwając. Zimą, kiedy cichutko pada śnieg, myślimy o tych nocach, które już za nami i o tych, które być może przyniesie nam los. Wszystkie są tak bardzo nasze i zazwyczaj tak jak ten śnieg ciche. Zazwyczaj też bardzo samotne i pełne niemocy. Na tak wiele rzeczy nie mamy bowiem wpływu i możemy tylko towarzyszyć naszym dzieciom w ich cierpieniu. W tę jedną noc chronimy się więc pod skrzydłem Anioła, by pobyc z swoimi myślami, pozwolić zagrać tej strunie naszej duszy, której melodia rozdziera serce. I pewnie, gdyby nie skrzydła Anioła, to serce by nam pękło.

A gdy „noc anielska” się kończy, to wraca codzienność i odzywa się inna struna naszej duszy. Można wtedy, a nawet trzeba, zaśpiewać (tekst: Andrzej Korycki/Jacek Marek Chmielewski):

[...] Byle dalej, dalej, dalej, dalej i dalej

Byle dalej, dalej, dalej, dalej i dalej [...]

[...] Byle w uszach szeptał wiatr.

Z wędrującą falą gnać byle dalej.

Nie żegnając starych dróg, [...]



Aniołowie niżej latają



Bo stare drogi z nami zostają, nawet gdy zaczyna się Nowy Rok. Wydeptane mozolnie, chociaż trudne, to nasze – dobre i piękne drogi. Ale, niech tylko za wysoko Aniołowie nie latają...

ZAPATRZENI, ZASŁUCHANI

Zapatrzyć się można w biel śniegu, błękit nieba, kolory kwiatów, śmieszne psie łapy, czwórkę koni pędzących na obrazie Chełmońskiego. Zapatrzyć się można w czyjeś oczy, na czyjeś spracowane ręce pełne nabrzmiałych żył. Zasłuchać się można w melodię i w ciszę. Zasłuchać się można także w perlisty śmiech dziecka, ale i głos smutnego człowieka. Poczuć można ciepło i miękkość kurczaka, a także twardość i zimno kamienia. Poczuć można oddech śpiącego, pulsującą krew w nadgarstku.

Po „anielskiej nocy” zbieramy nowe doświadczenia. Jesteśmy na nie gotowi. Na horyzoncie wyjazd na drugi koniec Polski na badania i spotkanie z lekarzem. Walizki już czekają, by zapełnić je tym wszystkim co potrzeba, ale też tym co może się przy-

dać, gdyby trzeba było zostać w szpitalu. Nigdy nie zakładamy takiego scenariusza, ale staramy się, być na niego gotowi. Nigdy nie ma nic na pewno. To już wiemy, aż za dobrze. Planujemy, ale w planach jest też zmiana planów. Tyle już ich było. Podążając więc za tym, co przynosi nam życie, wciąż uczymy się umieć „zapatrzyć” i „zasłuchać”, bo życie składa się z bardzo małych kawałków. Wielkie idee nam przyświecają, ale budujemy na „zapatrzeniach” i „zasłuchaniach”. Przychodzą do nas z ludźmi, których spotykamy, mamy także w nich swój udział. Niektóre z nich pozostają w pamięci na zawsze, nawet jeżeli trwają tylko chwilę, zostają.

To płacz dziecka zaraz po narodzeniu, którego miało nie przeżyć. To miarowy jego oddech, gdy udało mu się wreszcie zasnąć. To ciepło nogi, gdy walczyliśmy o to, by nie ustało w niej krążenie. To blask oczu. To pełne miłości spojrzenie męża. Przytulenie. To łzy w czyich oczach. To malutka rączka, która ścisła tak bardzo mocno. To strach, który dusi. To zapach lilii w kaplicy przyszpitalnej. To szum brzoź na pierwszym spacerze po długim pobycie przy łóżku dziecka w szpitalu. To gorący rosół mamy po powrocie do domu. To ciepły piasek plaży pod nogami. To zachwyt nad biegnącymi po niebie chmurami, ogladanymi z poziomu trawnika z małym Pawełkiem. To wiatr pachnący morzem i kołczewska łąką o aromacie siana. To bardzo, bardzo zielone, pierwsze, wiosenne liście na drzewach. To krzyk mew. To łaskotanie przez motyla, który dał się karmić miodem przez długie tygodnie. To wizyta na oddziale onkologii dziecięcej. To krótki spacer z ociemniałym. Wreszcie to wszystkie te melodie, które kołyszają i obrazują, które namalowane czyjąś ręką, pokazują światy niezwykle. To słowa usłyszane i przeczytane, które wracają i wracają, i nie dają o sobie zapomnieć. Z nich składają się dni, które łączą się w miesiące i lata. Idziemy zasłuchani i za-

patrzeni, zbierając skarby, zarówno te, które chcemy zachować, jak i te, o których wolelibyśmy zapomnieć.

NIESPIESZNIE

Wszystkie one z czasem potrzebują się wydostać z człowieka i jako już nasze doświadczenia, narodzić się na nowo. Jednak słowa niespiesznie układają się w zdania. A tyle się ich w sobie ma. A wszystkie one chcą zaistnieć. Teraz, już. Cisną się jedne przed drugimi, ale nie pasują do siebie. Bo słowa muszą trochę ze mną pochodzić. Snuję się wtedy po domu. Zrobię to i tamto, ale bez przekonania. Bo praca wykonuje się w środku. Jak się to dzieje? Do dziś nie wiem. Nie umiem wytłumaczyć, dlaczego w końcu przychodzi taki wieczór, że muszę, muszę bez względu na wszystko, usiąść i pisać. Inaczej bym się chyba uduśiła w swoich myślach albo może bym „pękła w środku”. Pisanie jednak różnie wygląda. Rzadziej bywa tak szybkie, że palce nie nadążają wystukiwać słów na klawiaturze, częściej tak wolne, jakby każde słowo trzeba było najpierw ulepić z pogubionych liter.

Dziś szukam pogubionych liter. Chciałabym, one – słowa by też chciały, ale spacerujemy innymi ścieżkami, by się w końcu spotkać. Odwiedza mnie Paweł, zachodzi Jacek. A ja piszę. Mija godzina, druga, trzecia... niespiesznie. Chłopaki ze zrozumieniem kiwają głowami. Porozmawiamy chwilę i piszę dalej. To mój czas i oni o tym wiedzą. Od tylu już lat dla „Filantropa” składam swoje myśli. Po początkowym rozedrganie, ogarnia mnie spokój. Taki spokój, który należy do kategorii najprzyjemniejszych spokojów. Tworzę przesłrzeń, którą odbieram, ale i daję do odbierania. Z czasem słowa nabierają rytmu. Płyną i płyną i mam nadzieję, że nie płyną donikąd, że coś zmieniają. Nie tylko we mnie, ale także w tych, którzy zechcą je przyjąć. Czekam więc cierpliwie na kolejne słowa, które tak niespiesznie płyną.



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

USZCZĘŚLIWIANIE

Charaszo już było,
Oj, czeka nas trud.
Znowu zamiast dobrze
Jest okej i gut.

PROGNOZY

Nie zawsze dla nas
Pogodne bywa
To, co z Zachodu
Do nas napływa.

NAD POZIOMY

Podnieśli swój sztandar
Nad głowę wysoko
I spojrzeli w górę...
A tu kij im w oko.

PANECEUM

Zamiast wzywać
Pogotowie,
Śmieję się...
Śmiech to zdrowie.

TELEDYSKUSJA

Jeden szczyrzy zęby,
Drugi wyszczekany
I obaj nie wiedzą,
Gdzie pies pogrzebany.

Fraszki

UFOLOGIA

Może UFO
Będzie w stanie
Odbudować
Zaufanie.

ZAŁOŻENIA

Jakie wyjdą jaja,
Może wiedzieć z góry
Tylko ten, co umie
Dobrze macać kury.

CUMULUSY

Gdy się panie dzieju
Na wiatr rzuca słowa,
Może skumulować
Się burza dziejowa.

OBIECANKI

Nie obiecuj
Złotych gór,
Jeśli masz
Dziurawy wór.

ZAKAŁA

Do najpiękniejszej
Nawet idei
Zawsze się jakies
G... przyklei.

BAJKA

Za siedmioma górami,
Lasami i rzeką
Rzekł raz król: o kurde,
Jak mieszkam daleko.

WĘDKARSTWO

Siedzę se na rybach,
O teściowej myślę...
Czy tej starej flądry
Nie utopić w Wiśle.

PODRYW

Dziś miłość się rodzi
Drogi przyjacielu
Nie z ręką na sercu,
Tylko na portfelu.

WCZASY

Używaj na wczasach,
Bo mąż i tak w końcu
Nie wyczuje ile razy
Grzałaś się na słońcu.

REFERENCJE

Nim wybierzesz
Męża stanu,
Sprawdź, jakiemu
Służył panu.

Skendy jo tom sznupke znam?

Obsko wiaruchny chodzi
do likorza tegó od nerek.
Jedne ludziska ni mogom od-
dawać uryny, inksze lotajom
czynsto zez mokrzem. Jo
mom, dejma na to klamocik
wew pacharzynie. Szpecjali-
sta obglundo apataturom czy
kamyszek mo wyjście czy ni
mo? Jednom razem jezdymy
na poczekalni do urologa.
Pierwszym pacjentym był
nosz znajomek dochtór skór-
ny – Julianek. Wew momencie
jak jaki wiater, wtargło jakie-
siś kobicko i godo nom, że
nie chcom zaryjestrować jej
starygó.

Szpycla na Julianka i godo:

– Skendy jo te sznupke
znam?

Zaś znikła w gabinecie pie-
lęgnarki.

Chwilke potem kobicko-
nerwerwer znowej wyprysła
na poczekalniom i godo:

– No jo te sznupke znam!

Zaś szpycla na dochtora
Julianka, który siedziol jak
pacyjent. Zaś kobicko się
namkło. Ale po momencie –
kobicko-nerwerwer była na
poczekalni. Mało ślipska nie
wyskoczyły jej zez orbitów.
Zawołała kikajonc na likorza:

– Przecież to dochtór Julia-

nek! Nie mogłam zająć wew
cionże przed trzydziestu loty.
Nikt nie doł rady mi pomóc.
Dopiero dochtór sprawił, że
zaszłam wew cionże.

– A jak jo się do tegó przy-
czynilem? – spytał zminsza-
ny likorz.

– Leczyłam u dochtora
zmiany skórne na girkach.
Wspomnyłam dochtorowi, że
nie mogom mi pomóc liko-
rze, abym zaszła wew cionże.
Dochtór zapisał mi witami-
nom E i cynk. Po miesiuncu
już byłam w cionży.

Wew tym momyncie ko-
bita-nerwerwer zaczęła coś

szarpać przy jej taszce. Ode-
pnyła jakisiś dynks – cheba
breloczek do kluczków i dała
dochtorowi na pamióntke.
Istny był zewwzruszony i
przyjmnoł maskotke na pa-
mióntke.

– Niech bydzie, bo co zez
serca idzie, trafiło do serdu-
cha.

– A nom, bo same chło-
py siedzielim na poczekalni,
było jakosiś po ludzku dobrze
i miło, bo my się tyż zeww-
zruszylim.

BOLECH
ZEZ CIERPIENGÓW

Satyry Zbigniewa Nowaka

ROZTERKI DRIOPITEKA *

Nie wiem, sam już nie wiem,
Czy mam dalej żyć na drzewie.
W zwisie na gałęzi bywa nudno,
A i spaść, łeb rozbić jest nietrudno.

Może by tak zejść na ziemię,
Na dół ściągnąć całe plemię,
Małpie kości rozprostować,
W siną dal pomaszzerować?

Gdzieś przystanąć, podjąć stawy,
Piękny szałas wbudować z trawy,
Otwór wyborować w głazie znad rzeki,
I pięściaki łupać do mięs na steki...

Atlalta** wykonać z rogu jelenia chyżego,
Ktoś by potem zapytał – po co? dlaczego?
Tam za rzeką wredna siedzi hołota,
Im to właśnie trzeba by pogonić kota.

Potem by się łuk wymyśliło i koło,
Tym myśleniem też uwydatniło czoło.
Dalej kombinując, tutaj kręcę głową,
Już ostatnią w świecie wojnę – atomową.

Więc już nie wiem, sam nie wiem,
Czy mam dalej żyć na drzewie,
Bo coś we mnie lęk dojrzewa,
Że żadnego tu nie będzie drzewa.

LIST DO DRIOPITEKA

Jak się miewasz stary Driopiteku
Z rozumem podobnym do żabiego skrzeku.
Małpi przodku nie chciałeś zejść z drzewa,
Tyle rozwagi już nikt teraz nie miewa.
Bo ty nie zszedłeś, lecz zeszedli inni,
Zatem nie Ty, a oni są wszystkiemu winni.
Potem to już poszło, jak Ci się wyszło,
Jota w jotę, jakby to proroctwem było.
Więc były proce i kusze zrobione należycie,
Były armaty i skruszonego Nobla* odkrycie.
Nastąpiła pycha i zdrada, wnet nietęgę miny,
Kiedy sadzą fabryczne buchały kominy.
Pojawił się Hitler oraz Stalin, jak sam Szatan
I równie szatański projekt Manhattan**.
Dzisiaj my tak mądrzy doskonale,
Wszystko poprawiać chcemy i stale.
O! my dzisiaj nie tak, jak Wy żyjemy,
Siedzimy w fast foodach i tego tyjemy.
Orangutanom tniemy lasy deszczowe,
Bo oleje na wyraz lubimy palmowe.
I tony chleba rzucamy na śmieci,
Chociaż na świecie wciąż głodują dzieci.
O! my dzisiaj inaczej żyjemy,
Mamy Internet i już wszystko wiemy.
Wyspy z plastiku mamy, jak pół Afryki.
A zaraz stopimy sobie lody Arktyki.
O! dzisiaj życie nasze inny ma sens,
Kreślę się – Homo, podobno sapiens***.

* Driopitek – rodzaj wymarłych małp człekokształtnych, żyjących 14 milionów lat temu.

** Atlaltl – miotacz oszczepów, broń używana przed wynalazkiem łuku. Najstarsze egzemplarze pochodzą sprzed 20 tysięcy lat.

* Alfred Bernhard Nobel – szwedzki chemik inżynier, przemysłowiec, wynalazca dynamitu.

** Manhattan Engineer District – amerykański rządowy, tajny program badawczy, którego celem było uzyskanie energii jądrowej w ataku na Nagasaki i Hiroszimę.

*** Homo sapiens – człowiek rozumny.

JAMNIKOWE KOŁOROWANKI



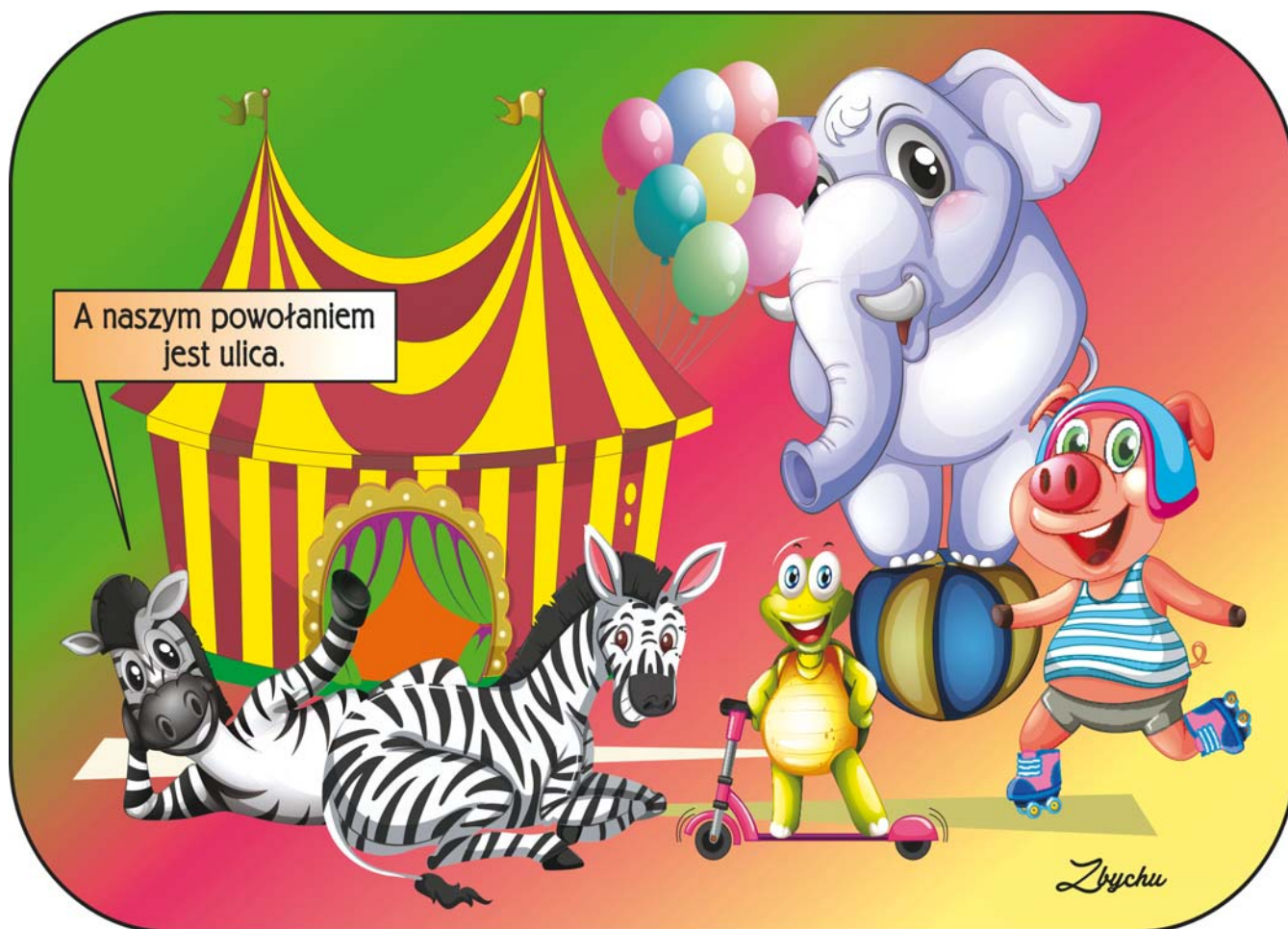
 = 7  = 9  = 12  = 14  = 15



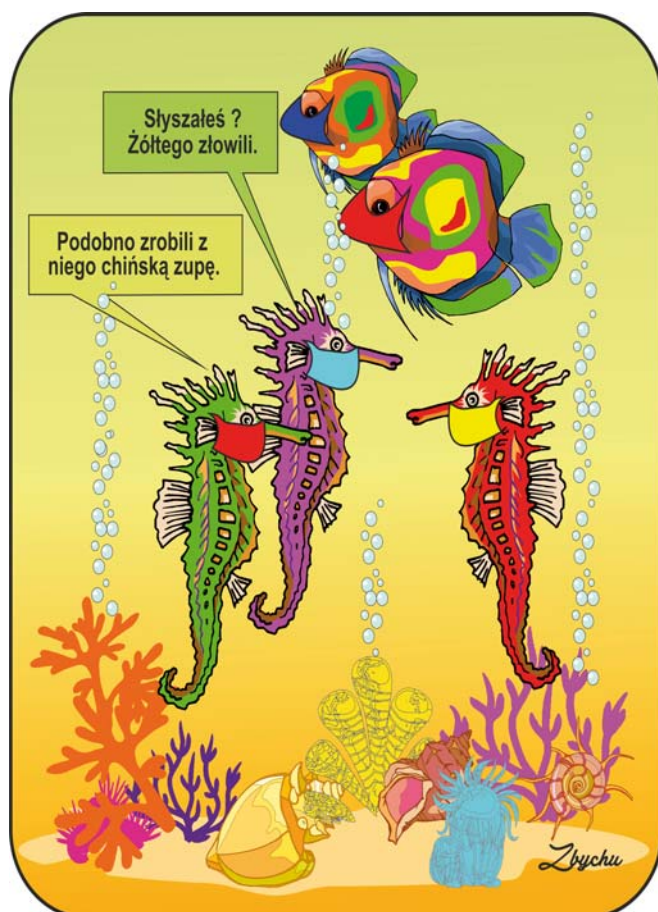
Wykonaj działania i dokończ kolorowanie obrazka według wskazanych barw.

jannik

RYŚ. ZBIGNIEW NOWAK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK



RYS. ZBIGNIEW NOWAK

DRUKARNIA

KOM - DRUK

DRUK DO FORMATU B2

ULOTKI I PLAKATY

WIZYTÓWKI

KSIĄŻKI

FOLDERY

KALENDARZE

SZTANCOWANIE

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE

DRUK OFFSETOWY I CYFROWY

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



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH

im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

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



Zapraszamy:

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

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

61-863-00-68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl